

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## Спортивно-туристическое направление «ОФП с элементами дзюдо»

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	1 год обучения (144 часа)			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	0	Беседа
2	Физическая подготовка	88	2	86	наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	28	2	26	наблюдение
4	Психологическая подготовка	8	0	8	наблюдение
5	Соревновательная подготовка	12	2	10	наблюдение
6	Итоговое занятие	2	0	0	Соревнование
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>130</b>	

### 1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Цель занятия	Содержание занятия
		Теория	Практика			
Раздел «Теоретическая подготовка» (6 часов)						
1	История спорта	1	0	Лекция	Формирование представления о спорте	Знакомство с историей зарождения спорта как такового и историей проведения первых Олимпийских игр в древних Афинах
2	Здоровый образ жизни	2	0	Лекция	Формирование понятия здорового образа жизни	Знакомство с основами здорового образа жизни, пагубного влияния вредных привычек на развитие и поддержание здоровья

						человека
3	Олимпийские чемпионы	1	0	Лекция	Знакомство с историей Олимпийских игр и чемпионами	Рассказ об многократных олимпийских чемпионах и их истории успеха. Показ видеоматериала
4	История развития борьбы в РФ и Море.	1	0	Лекция	Формирование представления о дзюдо как о наиболее актуальном виде спорта.	Знакомство с историей развития борьбы. Актуальные вопросы развития борьбы дзюдо. Техника безопасности и гигиена при занятиях борьбой.
5	Дзюдо в системе физического воспитания.	1	0	Лекция	Знакомство с основами борьбы дзюдо.	Основы теории борьбы дзюдо, классификация, систематика и терминология в спортивной борьбе. Техника, тактика, физические и психические качества формируемые на занятиях дзюдо. Организация и проведение соревнований по дзюдо.
<b>Раздел «Физическая подготовка» (88 часов)</b>						
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по ОФП	2	0	Лекция	Знакомство с требованиями безопасности организации учебно-тренировочного процесса.	Техника безопасности на занятиях ОФП
2	Развитие гибкости	0	10	Практическое занятие	Совершенствование и усложнение упражнений	Изучение и совершенствование шпагатов,

					нений, развивающих гибкость и растяжку. Применение у пражнений на гибкость и растяжку в процессе занятий борьбой дзюдо.	наклонов, прогибов, седов, скручиваний, гимнастического «моста», махи руками и ногами
3	Развитие скорости	0	10	Практическое занятие	Развитие быстроты реакции и скорости движения.	Беговые упражнения: высокий старт, низкий старт, бег из разных положений, змейкой, с сопротивлением, челночный бег, поднимание коленей на скорость, упражнения на реакцию изменения направления движения, ускорения с партнером
4	Скоростно-силовая подготовка	0	10	Практическое занятие	Формирование умений и навыков технически правильно осуществлять двигательные действия, связанные со скоростно-силовыми качествами.	Различные выпрыгивания, упражнения со скакалкой, броски мяча, прыжки в длину, высоту
5	Развитие координации и ловкости	0	10	Практическое занятие	Научиться сохранять чувство равновесия, научиться как можно быстрее запоминать новые	Строевые упражнения: размыкание и смыкание, перестроения. Упражнения с мячами, игровые упражнения с

					движения, воспроизводит ь их с максимальной скоростью и точностью.	партнером, бег с изменением направления, упражнения на реакцию, упражнения в парах
6	Развитие выносливости	0	10	Практическое занятие	Совершенствование устойчивости тела и эмоциональной выразительности учащихся путем повторения и отработки пройденных движений.	Бег 2-3 мин., выполнение специальных упражнений на конкретные группы мышц
7	Развитие силы	0	10	Практическое занятие	Развитие силы тяги основных, наиболее значимых групп скелетных мышц при их произвольной импульсации.	Отжимания, подъем корпуса, прогибы в спине, приседания, приводящие и отводящие упражнения, единоборства в парах
8	Упражнения на полу	0	4	Практическое занятие	Развитие основной группы мышц.	Упор лежа, положение «упор присед», «наскок», упражнения на равновесие
9	Упражнения с предметом	0	4	Практическое занятие	Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.	ОРУ с гимнастической палкой, с мячами, скакалкой
10	Упражнения на матах	0	4	Практическое занятие	Развитие координации движений, укрепление здоровья, совершенствование вестибулярного аппарата, повышение	Перекаты вперед, назад и в сторону, «группировка», кувырок вперед, «березка»

					мускулатуры, гибкости позвоночника, ловкости.	
11	Упражнения на снарядах	0	4	Практическое занятие	Развитие и совершенствование всех групп мышц.	Лазанье по скамье, упражнения на «шведской стенке»
12	Подвижные игры	0	10	Игра	Улучшение координации движений, оказание положительного влияния на рост и развитие интеллекта детей.	Игры на ловкость, быстроту, выносливость, развитие глазомера и коммуникативных способностей. Эстафеты.
<b>Раздел «Технико-тактическая подготовка»</b>						
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по борьбе дзюдо	2	0	Лекция	Знакомство с требованиями безопасности организации учебно-тренировочного процесса.	Техника безопасности на занятиях по борьбе дзюдо
2	Формирование представления о своем физическом теле	0	4	Практическое занятие	Формирование основных физических навыков, необходимых для освоения техник борьбы дзюдо.	Изучение высоких и низких стоек (стойка наездника, передняя низкая и высокая стойка, задняя низкая стойка). Элементарных защитных действий перемещения, блоки в нижний, средний и верхний уровни.
3	Формирование представления о психорегуляции и своего состояния	0	5	Практическое занятие	Формирование умения саморегуляции и психоэмоциональной устойчивости.	Упражнения «Гимнастика мозга», Медитативный тренинг (основанный на представлении ситуации)
4	Формирование	0	12	Практическое	Знакомство и	Стойка

	навыков поведения в сложных ситуациях			кое занятие	формирование основных навыков ведения технических приемов в борьбе дзюдо.	дзюдоиста. Захваты. Броски.
5	Формирование понятия взаимосвязи психического состояния и физического развития	0	5	Практическое занятие	Формирование способностей расслабиться и побороть стресс, <u>укрепление мышц</u> тела.	Упражнения на подчинения страха перед физической болью: упражнения на растяжку с удержанием болевого порога в течении 10 сек.
<b>Раздел «Психологическая подготовка»</b>						
1	Волевая подготовка	0	8		Формирование морально-этической, волевой и эмоциональной готовности будущего бойца.	Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо
<b>Раздел «Соревновательная подготовка»</b>						
1	Соревнования	2	0	Лекция	Знакомство с техникой и правилами проведения соревнований по борьбе дзюдо.	Этикет в дзюдо. Правила соревнований.
2		0	10	Соревнование	Определение сильнейшего участника, подведение итогов учебно-тренировочной и воспитательной работы спортивных коллективов и их тренеров и дальнейшее совершенствование мастерства	Участие в соревнованиях. Схватки. Анализ результатов соревнований.

					борцов, а также популяризация борьбы.	
--	--	--	--	--	---------------------------------------	--

### Физическая подготовка

#### Специальная физическая подготовка

##### Упражнения для развития специальных физических качеств

**Силы:** выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром при выполнении технического действия (бросок через бедро) .

**Быстроты:** выполнение бросков на скорость

**Выносливости:** выполнение бросков, удержаний на длительность

**Ловкости:** выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi в движении.

#### Общая физическая подготовка

##### Упражнения для развития общих физических качеств

**Силы:** гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Борьба Дзюдо:** - приседание, повороты туловища, подъем партнёра захватом пояса сзади, выведение из равновесия .

**Быстрота:** лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

**Гибкости:** борьба Дзюдо – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкости:** лёгкая атлетика – челночный бег 3х10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Выносливости:** лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

##### Упражнения для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

#### Психологическая подготовка

##### Волевая подготовка

##### Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

**Решительности:** проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

**Настойчивости:** освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним

сопротивлением.

**Выдержки:** проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

**Смелости:** поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержаться до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

**Выдержки:** не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

**Настойчивости:** освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

### **Нравственная подготовка**

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

**Трудолюбия:** поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

**Взаимопомощи:** поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

**Дисциплинированности:** выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

**Инициативности:** выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

### **Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности**

**Инициативности:** выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

**Честности:** выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

**Доброжелательности:** стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

**1. Трудолюбия:** выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы