Подписано: МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА " ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", email=sit@gov.kirovsk.ru
Причина: Подтверждение документа
Местоположение: Кировск
Дата: 2023.11.07 20:03:38 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«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
Итого:		**144**	**12**	**130**	

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	1	0	Лекция	Знакомство с	Рассказ об

	чемпионы				историей Олимпийских игр и чемпионами	многократных олимпийских чемпионах и их истории успеха. Показ видеоматериала
4	История развития борьбы в РФ и Мире.	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.
Раздел «Физическая подготовка» (88 часов)						
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по ОФП	2	0	Лекция	Знакомство с требованиями безопасной организации учебно-тренировочного процесса.	Техника безопасности на занятиях ОФП
2	Развитие гибкости	0	10	Практическое занятие	Совершенствование и усложнение упражнений, развивающих гибкость и	Изучение и совершенствование шпагатов, наклонов, прогибов, седов, скручиваний,

					растяжку. Применение упражнений на гибкость и растяжку в процессе занятий борьбой дзюдо.	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 движения, воспроизводит	Строевые упражнения: размыкание и смыкание, перестроения. Упражнения с мячами, игровые упражнения с партнером, бег с изменением

					ь их с максимальной скоростью и точностью.	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 мускулатуры, гибкости	Перекаты вперед, назад и в сторону, «группировка», кувырок вперед, «березка»

					позвонка, 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.
Раздел «Технико-тактическая подготовка						
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по борьбе дзюдо	2	0	Лекция	Знакомство с требованиями безопасной 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 своего состояния	0	5	Практическое занятие	Формирование умения саморегуляции и психоэмоциональной устойчивости.	Упражнения «Гимнастика мозга», Медитативный тренинг (основанный на представлении ситуации)
4	Формирование навыков поведения в	0	12	Практическое занятие	Знакомство и формирование основных	Стойка дзюдоиста. Захваты.

	сложных ситуациях				навыков ведения технических приемов в борьбе дзюдо.	Броски.
5	Формирование понятия взаимосвязи психического состояния и физического развития	0	5	Практическое занятие	Формирование способностей расслабиться и побороть стресс, укрепление мышц тела.	Упражнения на подчинения страха перед физической болью: упражнения на растяжку с удержанием болевого порога в течении 10 сек.
Раздел «Психологическая подготовка»						
1	Волевая подготовка	0	8		Формирование морально-этической, волевой и эмоциональной готовности будущего бойца.	Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо
Раздел «Соревновательная подготовка»						
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 борцов, а также	Участие в соревнованиях. Схватки. Анализ результатов соревнований.

					популяризация борьбы.	