

**Автономная некоммерческая организация
Центр спортивной подготовки
МГО ВФСО «Динамо»**

«Утверждаю»

Генеральный директор
АНО ЦСП «Динамо»



О.Ю. Яцына

2023 г.

**Общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка с
элементами дзюдо»**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 года № 1074

г. Москва

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «**Общая физическая подготовка с элементами дзюдо**» имеет спортивно-оздоровительную направленность (Далее программа).

Дзюдо как вид спорта – великолепная база для решения задачи по развитию в детях силы, ловкости, координации, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении со сверстниками и взрослыми, для повышения социальной адаптации, укреплению эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья, а также формированию потребности в здоровом образе жизни. Данная Программа предусматривает обучение начальным навыкам, которые в дальнейшем пригодятся детям, желающим проходить спортивную подготовку в организации в выбранном виде спорта - дзюдо.

В Программу включены элементы общей физической подготовки посредством: гимнастики (общеразвивающие, акробатические упражнения на ловкость, подвижность, равновесие), элементы начальной подготовки дзюдоистов (обучение самостраховке и страховки партнера, правильному передвижению в борьбе, простые технические действия в партере и стойке) и спортивных игр. Все занятия имеют игровой характер (эстафеты, командные игры, парные упражнения), что позволяет освоить требования программы в наиболее доступной форме для детей 3-6 лет.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Проблемами современной системы физического воспитания являются ухудшение здоровья и гиподинамия подрастающего поколения. Привлечение детей к занятиям спортом и формирование потребности в движении во многом сможет разрешить их. Ребенку прививается физическая культура, вырабатывается потребность к занятиям спортом, активному и здоровому образу жизни, осуществляется физическое закаливание, вырабатываются морально-волевые качества. Процесс общей физической подготовки (далее – ОФП), в который он включается, рождает необходимость соблюдать распорядок дня, правильно и рационально питаться, вовремя ложиться спать, не «застривая» у телевизора или компьютера. Однако занятия спортом в системе ОФП (при отсутствии нацеленности на высокий спортивный результат) не требуют слишком большой отдачи, не мешают главному занятию ребенка – хорошо учиться, не выматывают ни физически, ни психологически и не отнимают много времени. Тем не менее, дают спортивные навыки, отличную физическую подготовку, разносторонние двигательные возможности и главное, формируют потребность к регулярным физическим нагрузкам и занятиям спортом. Поэтому укрепление ОФП (чему служит данная программа), как направления физкультурной работы с детьми - актуально и педагогически целесообразно.

Общая физическая подготовка базируется на широком применении разнообразных гимнастических упражнений в самом широком их понимании. Это простые, но чрезвычайно эффективные в овладении своим телом упражнения

гигиенической гимнастики. Они прививают навыки грамотных и целесообразно выстроенных движений всего тела и конечностей. Это значительно расширяет двигательный опыт и помогает осваивать любые спортивные движения. Гимнастическая форма занятий дает возможность легче освоить упражнения, имеющие прикладной жизненно важный аспект. Это акробатика (кувырки, перевороты, стойки), равновесия, ловкость, подвижность и, конечно, гибкость (растяжка), которые требуются практически в любом виде деятельности (не только спортивной). Гимнастический опыт помогает в дальнейшем овладении техникой борьбы дзюдо, образует базу физической подготовки. Кроме того, упражнения гимнастики широко применяются для развития силовых качеств, формирования мышечного корсета, мягкого скелета тела, мускулатуры, ответственной за движения человека в повседневной жизни, повышают общий тонус организма. Грамотное исполнение упражнений значительно повышает их пользу и воздействие на организм. Вариативное их использование позволяет тренировать силу и выносливость. Широкое применение имеют гимнастические упражнения со снарядами, скакалкой, гимнастической палкой, на скамейке и лестнице. Упражнения со скакалкой помогают в развитии ловкости, прыгучести, позволяя к тому же улучшать физические кондиции и соотношение жировой и мышечной массы тела. Многофункциональность и применение гимнастической скамейки и стенки широко известны.

Занятия с детьми невозможны без игровых элементов и подвижных игр. Подвижные игры помогают в развитии и закреплении различных навыков и тренировке физических качеств. Они используются в каждом занятии и помогают «играючи» преодолеть трудности обучения и усталость. На каждом занятии обязательно идёт работа по овладению навыками работы с мячом. Это хорошо развивает координацию движений, ловкость, подвижность, сообразительность, воспитывает характер и оказывает положительное психофизическое воздействие на организм. Дети любят играть с мячом, но на первых порах им бывает трудно справиться с его своенравным и непредсказуемым характером и своими эмоциями, и поэтому успехи доставляют большую радость и значительно повышают самооценку.

На занятиях, параллельно с двигательными заданиями, даются знания по виду спорта, спортивной технике, правилам соревнований, а также знания о здоровом образе жизни, режиме дня, питании и рациональной двигательной активности, о воздействии, направленности и пользе физических упражнений. Занятия предусматривают также формирование положительных качеств личности: устойчивости устремлений, твердости характера, умения преодолевать трудности, трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их.

Цель программы – формирование двигательной активности детей, укрепление здоровья при помощи занятий по общей физической подготовке с элементами дзюдо.

Программа позволяет выстроить процесс физического и двигательного развития ребенка на несколько лет и тем самым занять его досуг и на практике показать, чего можно достичь при правильно организованной, здоровой и активной жизни.

Задачи программы

Обучающие:

- Обучение основам дзюдо.
- Приобретение знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование потребности и способов реализации здорового образа жизни.

Развивающие:

- Развитие физических качеств.
- Развитие морально-волевых качеств.
- Развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- Воспитание нравственных качеств.
- Воспитание дисциплинированности, ответственности.
- Формирование навыков культурного общения.

Программа «Общая физическая подготовка с элементами дзюдо» рассчитана на 1-4 года и предназначена для детей в возрасте от 3 до 6 лет.

В спортивно-оздоровительной группе может заниматься практически любой ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний.

Этапы подготовки (1-4 год)	Возраст	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов
52 недели в году	3-6	3	3	156

Отличительные особенности Программы

- Основной формой организации процесса общей физической подготовки с элементами дзюдо является учебно-тренировочное занятие, имеющее высокую двигательную плотность. В качестве разгрузочных моментов применяются дыхательные гимнастики, упражнения мягкого воздействия (на внимание, равновесие, координацию), спокойные игры.
- Участие в соревнованиях по ОФП, спортивно-массовых мероприятиях. Спортивный азарт, проявляющийся при этом, способствует хорошей мобилизации

сил организма и помогает достичь высоких результатов, что само по себе имеет значительный тренирующий эффект, повышает самооценку и заинтересованность в занятиях, мотивацию.

- Тестирование – основная форма подведения итогов реализации программы. Оно помогает определить качество овладения программным материалом за период обучения. Это – вид соревнования не очень высокой значимости, но позволяет достичь хороших результатов за счёт своей непринужденности и привычной, рабочей обстановки.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

В течение года дети привыкают к регулярному посещению занятий и самому учебно-тренировочному процессу. Основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки) формируются на устойчивом уровне (метод оценки – визуальное наблюдение преподавателя). Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации. Способ проверки – сдача контрольных нормативов по ОФП (в начале и конце спортивного сезона).

Итоги тестирования фиксируются в протоколе результатов контрольных испытаний на каждого ребенка. Успешное выполнение тестов, является основанием для зачисления детей, достигших 7-и лет на ЭНП-1 отделения дзюдо.

Тестирование по программе «Общей физической подготовка с элементами дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 3-6 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			1	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			3	2
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1

5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			40	30

В группе дети приобретают следующие знания и умения:

1. В общей физической подготовке (ОФП): основные общеразвивающие упражнения, упражнения для разминки, упражнения направленные на развитие силы и гибкости, выполнение простых акробатических упражнений, стойки и упоры; знать правила эстафет и развивающих игр, навыки бега, прыжков и владения мячом; бросать и ловить мяч, делать передачи партнеру, бросать мяч в цель, вести мяч ударами о землю двумя руками, выполнять удары ногами (некоторые футбольные приемы).

2. В теоретической подготовке: знание основ истории дзюдо, терминологии, этикета – правила поведения дзюдоиста; техника безопасности на занятиях дзюдо, техника безопасности при взаимодействии с партнером, безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнера, спортивная гигиена.

3. В специальной физической подготовке (СФП): специально-подготовительные упражнения (перемещения, базовые элементы в партере, базовые элементы для выполнения бросков); основы технико-тактической подготовки (взаимодействие с партнером, противоборство в партере), удержания в партере, выполнение не сложных бросков в стойке.

**Учебно-тематический план
156 часов: (52 недели по 3 часа)**

Название разделов и тем	Количество часов		
	Теоритичес кие занятия.	Практическ ие занятия	Всего
1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	1	2
2. ОФП:	1	29	30
2.1. Упражнения - разминка	1	9	10
2.2. Упражнения общеразвивающие		10	10
2.3. Упражнения на растяжку		10	10

3. Основы дзюдо:	1	46	47
3.1 Ознакомление с правилами дзюдо, страховка партнера и самостраховка	1	2	3
3.2 Освоение техники борьбы в партере		22	22
3.3. Освоение техники борьбы в стойке		22	22
4. Игры, эстафеты	1	66	67
5.Тестирование, соревнования	1	7	8
6. Итоговое занятие	1	1	2
ИТОГО:	6	150	156

Содержание программы

1.Общая физическая подготовка в форме подвижных игр

1.1. Подвижные игры общего характера

Требования и условия при проведении подвижных игр.

Практическая часть: Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры на внимание. Игры на ловкость, подвижность, сообразительность. Игры с быстрым передвижением. Игры с прыжками. Игры с метанием мяча.

1.2. Подвижные игры с мячом

Основные приемы работы с мячом: бросок и ловля. Эстафеты беговые с мячом. Игры с мячом: «Кошачий футбол», «Сбей фишку», «Борьба за мяч», «Вышибалы» и др.

2. Основы подготовки вида спорта дзюдо

2.1. Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения – движения животных (кенгуру, горилла, креветка), птиц (курица), насекомых (гусеница, паучок).

Ходьба: на коленях, на коленях с зашагиванием; бег: приставным и скрестным шагом, правым (левым) боком.

Перемещения: в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и стопах.

Перекаты: из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голеньях), перекат из стойки ноги врозь, перекат из седа с фиксацией стоп руками.

Базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении.

Базовые элементы в партере: стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Положения: по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).

Выседы: из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях.

Группировки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Упражнения с поясом: с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

2.2 Основы технико-тактической подготовки.

Взаимодействие с партнером:

- обучение чувству дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), обучение чувству «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;

- виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;

- взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьших усилий, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ;

- использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях). Противоборство в стойке:

- броски партнера с заданными реакциями (толкание или тяга);

- броски по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);

- обоюдное выполнение бросков (на счет, на время).

Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);

- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе).

Соревнования, тестирования

Теоретическая часть. Разъяснение правил тестирования. Обсуждение итогов.

Практическая часть. Тестирование по общей физической подготовке.

Участие в соревнованиях по облегченным правилам дзюдо (борьба сумо в стойке, в партере с колен в обоюдном захвате вывести из равновесия и сделать удержание 3 сек.).

Методическое обеспечение

Основные требования к работе группы:

1. Состав группы комплектуется из детей примерно одинакового уровня физической подготовленности 3-6 лет. Мальчики и девочки занимаются вместе.
2. Содержание занятий имеет широкое комплексное воздействие на все функции организма и способствует укреплению здоровья.
3. Средства, методы и организационные формы, используемые в занятиях, соответствуют возрастным, биологическим и психологическим особенностям, а также физической подготовленности и интересам занимающихся.
4. Занятия должны проводиться с соблюдением норм и правил безопасности и максимально соответствовать повышению уровня здоровья и, соответственно, качества жизни ребенка.

В группе занимающейся по программе «Общей физической подготовка с элементами дзюдо» закладываются основы техники выполнения упражнений и приемов, наиболее часто применяемых в тренировках.

Значительное внимание уделяется воспитанию силовой выносливости. В последующие годы занятий приобретенные навыки развиваются, совершенствуются и закрепляются, обогащается их арсенал. Физические качества ребят получают свое развитие в процессе занятий, с возрастом улучшается координация движений, двигательная подготовленность и физические возможности. Уровень физической подготовленности контролируется тестами и результатами на соревнованиях.

Медицинские осмотры обучающихся проводится один раз в год в поликлинике по месту жительства, предоставляя тренеру-преподавателю справку от участкового педиатра.

Работа ведется в тесном сотрудничестве с родителями занимающихся, что позволяет отслеживать состояние детей, предупреждая негативные проявления физической утомленности, психологической усталости, контактов с заболевшими. Кроме того, необходимо подсказывать, как кормить тренирующегося ребенка, какую давать воду и нужно ли это делать до, после и во время занятия, как лучше организовать распорядок дня, чтобы спортивные занятия не шли в ущерб ни здоровью, ни учебе.

В группе общей физической подготовки может заниматься практически любой ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний, и основным критерием при приеме является возраст и физическая подготовленность. Хотя отбор в группу ОФП весьма условен, тем не менее на каждой ступени к занимающимся предъявляются определенные требования с тем, чтобы группа была возможно более однородной по подготовленности.

Чередование видов, объем и характер двигательной деятельности, предусмотренные программой, предопределяют разносторонность воздействия ОФП на развитие двигательных возможностей. В связи с этим при планировании занятий необходимо совершенно отчетливо представлять все особенности детского организма, учитывать возрастные особенности каждой группы, принимать во внимание различие по полу и степени подготовленности.

Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед до начала или после окончания практической части занятий, иногда соответствующие сведения сообщаются по ходу выполнения упражнений практической части.

Тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по пройденному материалу. Контрольные нормативы составляются преподавателем, ведущим занятия, согласно объему и характеру пройденного материала и включают 5-6 упражнений. Уровень физической подготовленности определяется по результатам, показанным во всех изучаемых видах испытаний. Все показанные занимающимися спортивно-технические результаты заносятся в журнал. Это позволяет следить за совершенствованием в определенном виде двигательной деятельности и учитывать всесторонность физического развития при переходе на следующую ступень спортивной подготовки по программе.

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- зал оборудованный для занятий дзюдо (татами на полу и стены обитые мягкими матами);
- инвентарь, оборудование (мяч, фишки, скакалки, канат, шведская стенка).

Информационное обеспечение программы

1. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК, Изд.: 2-е, испр. и доп. М.: ФИС, 1976.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФИС, 1966. – 59 с.
3. Коротков В.Т. Подвижные игры. – М.: ФИС, 1987. – 73 с.
4. Щербаков В.П. Физкультура от 3 до 17 лет: Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-оздоровительного образования. М.: Центр инноваций в педагогике, 1996.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: «Просвещение», 2007.
6. Сотскова И.Г., Чибисов Н.В., Левочкин О.Е., Жданова Т.В., Громыко Л.А. Учебно-методическая программа для групп оздоровительной направленности ДЮКФП и ДЮСШ – М.: 1994.
7. Акопянц М.Б., Поливаев В.А. Сила плюс грация. – М.: ФИС, 1990. – 35 с.

9. Жужиков В.Г. 650 гимнастических упражнений. – М.: ФИС, 1970.–54 с.
10. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
11. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 44 с.
12. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов. – М.: Московский учебно-спортивный центр, 2013.