

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГАУ АО «СШОР «Поморье»

А.А. Кузнецов

Приказ № 1192 от 03.10.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
по виду спорта дзюдо**

Авторы составители:

Тренер-преподаватель Новиков А.А.

Тренер-преподаватель Коробицин А.В.

Старший тренер-преподаватель Елагин В.В.

Инструктор-методист Шишова К.Ф.

Начальник отдела спортивной подготовки Рыжова В.Ю.

Начальник отдела методического обеспечения Долина Т.В.

г. Архангельск

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	10
2.1 Теоретическая подготовка	10
2.2 Общая физическая подготовка	11
2.3 Техническая подготовка	14
2.4. Специальная физическая подготовка	15
2.5 Участие в спортивных соревнованиях	16
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	17
4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного автономного учреждения дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Поморье» (далее – СШОР) для спортивно-оздоровительных групп (далее – СОГ) по виду спорта дзюдо разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Федеральным законом от 24.07.1998N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- письмом Минобрнауки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дзюдо – олимпийский вид спорта, занятия которым содействуют всестороннему физическому развитию, воспитанию морально – волевых качеств, повышению стрессоустойчивости, помогает в вопросах социализации, воспитывает смелость, трудолюбие, дисциплину и целеустремлённость.

Указанные навыки необходимы обучающемуся не только в спорте, но и в жизни.

В процессе освоения приёмов дзюдо обучающийся выполняет движения, требующие от него одновременно силы, выносливости, координации и скорости. За счет такого сочетания физических качеств увеличиваются двигательные

возможности человека. В этом случае увеличивается подвижность практически всех частей тела, а органы и системы организма развиваются и укрепляются.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо предусматривает только спортивно-оздоровительный этап.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, биологией, физиологией.

Цель программы - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий дзюдо.

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Прием в СШОР в спортивно-оздоровительную группу осуществляется согласно Порядку реализации государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Прием осуществляется приемной комиссией по письменному заявлению поступающих, а в случае, если обучающийся несовершеннолетний, то по письменному заявлению их законных представителей. Зачисление происходит в порядке очередности предоставленного полного пакета документов в СШОР.

Порядок формирования групп по виду спорта дзюдо определяется организацией самостоятельно, на основании локальных актов СШОР и осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями, минимальный возраст для зачисления обучающихся в группы и наполняемость этих групп представлена в таблице 1. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы.

Таблица 1

**Возраст лиц для зачисления и количество лиц, зачисленных в СОГ
по виду спорта дзюдо**

Группа	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Минимальный возраст
Спортивно-оздоровительная	Весь период	4	10

Формы обучения: Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы проведения учебно-тренировочной работы:

- групповые теоретические занятия;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания СШОР.

Программа рассчитана на 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 ч.

Периодичность занятий: 3-6 раз в неделю по 1-2 часа.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать – 2 академических часов и 6 академических часов в неделю.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 час.

Предельную нагрузку по количеству часов и занятий в неделю, количество часов и занятий в год отражает таблица 2.

Таблица 2

Нормативы максимального объема нагрузки

Объем оздоровительной нагрузки	Количество часов/занятий			
	6	8	10	12
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3	4	5	6
Общее количество часов в год	252	336	420	504
Общее количество занятий в год	126	168	210	252

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Основным показателем результативности освоения программы обучающихся являются развитие двигательных качеств, сдача нормативов. Курс обучения в группах предполагает подобные достижения при условии строгого соблюдения обучающимися режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям.

Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта; уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;

- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта;

- уровень освоения основ техники в дзюдо;

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

Для оценки разносторонней физической подготовки занимающихся проводятся контрольные нормативы.

В таблице 3 указаны контрольные/тестовые нормативы.

Таблица 3

Контрольные/тестовые нормативы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
1. Общая физическая подготовка								
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-			4	8-13	18 и более
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			1	3-4	5 и более	-		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			12	13-15	16 и более	11	12-14	15 и более
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+2	+4-6	+8,5	+3	+7-10	+14
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			10,0	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			12	13-16	17 и более	10	11-14	15 и более
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			130	140-160	185 и более	120	140-150	170 и более

Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз).

Возьмитесь за гриф хватом сверху, присядьте под гриф. Держа голову прямо, поставьте подбородок на гриф перекладины.

2) Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямитесь так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

3) После этого выпрямите руки и займите исходное положение.

4) Из исходного положения подтянитесь до пересечения подбородком грифа перекладины.

5) Вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте это положение в течение 1 секунды.

6) Выполните максимальное количество повторов.

Правильно выполненные повторы фиксируются счётом тренера-преподавателя вслух.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз). Методика выполнения. Хватом сверху, сгибая руки, подъем до уровня подбородка. Не допускается раскачивание и маховые движения ногами или нарушение прямолинейности по линии «туловище – ноги». Учитывается количество повторений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз). Исходное положение (ИП далее) - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см). Выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Челночный бег 3x10 метров (с). По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (раз). Выполняется из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная, не заступая ногами за нее. Затем толчком двух ног с взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

– динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

Результат реализации программы – формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, который строится на доступном для обучающихся уровне с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей и потребностей детей.

В таблице 4 указан учебно-тематический план на год.

Таблица 4

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов			
		7	9	11	13
1	Теоретическая подготовка	7	9	11	13
2	Общая физическая подготовка	118	158	197	237
3	Техническая подготовка	32	43	53	64
4	Специальная физическая подготовка	79	105	132	158
5	Участие в спортивных соревнованиях	16	21	27	32
	Всего часов на 42 недели	252	336	420	504

2.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по дзюдо.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой обучающийся, должен обладать высокими

моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в СШОР нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях дзюдо и др.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период занятий в спортивно – оздоровительной группе. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

2.2 Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки: в длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания: вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, мячами.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, пере ползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Упражнения для развития силы:

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

- упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Упражнения для развития быстроты:

- легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.
- гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре

лежа за 20 с.

- спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Упражнения для развития гибкости:

- спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

- гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Упражнения для развития ловкости:

- легкая атлетика – челночный бег 3X10 м.
- гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

- спортивные игры – футбол, хоккей, регби.
- подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Развитие силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация приемов в игровой борьбе;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- из положения мост забегание влево или вправо;
- переворот с моста;
- отжимание;
- различные упражнения с соперником и в парах.

Развитие мышц рук и верхней части туловища:

- с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками;
- имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь);
- имитация бросков вперед, работа с резиной – выполнение подворота для броска влево, вправо.

2.3 Техничко-тактическая подготовка

Борьба в стойке:

- Подхват изнутри в голень (бедро).
- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.
- Бросок через грудь с захватом туловища сзади.
- Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.
- Бросок передним переворотом.
- «Мельница».
- Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.

Борьба лежа:

- Удержание сбоку с захватом ноги противника.
- Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.
- Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею.
- Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

Комбинация бросков:

- Передняя подножка после задней подножки.
- Подхват после передней.
- Задняя подножка после передней.
- Передняя подножка после боковой подсечки.
- Передняя подсечка после боковой.
- Зацеп изнутри после броска через бедро.
- Бросок через бедро после зацепа.
- Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо.
- Передняя подсечка после зацепа изнутри.

- Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки.
- Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки.
- Передняя подножка на пятке, после задней.
- Подхват после подсечки.
- Бросок через плечо, после бедра.
- Бросок через бедро, после боковой подсечки.

Комбинации болевых приемов:

- Рычаг локтя после узла поперек.
- Узел предплечьем вниз после узла поперек.

Примерная последовательность совершенствования техники:

- Повторение и совершенствование подсечек.
- Повторение и совершенствование выведения из равновесия.
- Повторение и совершенствование бросков с захватом ног.
- Повторение и совершенствование зацепов.
- Повторение и совершенствование болевых приемов.
- Повторение и совершенствование бросков через голову.
- Повторение и совершенствование переворачиваний.

Отработка навыков ведения борьбы:

- Броски (борьба в стойке).
- Переворачивание (борьба лежа).
- Удержания.
- Болевые приемы.

2.4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта.

Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Упражнения на мосту. Упражнения с манекеном. Парные упражнения.

2.5 Участие в спортивных соревнованиях

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующем соревновании.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса.

К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня

подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная (заминка). Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее – в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов.

Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у юного обучающегося при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями: общая продолжительность тренировки; объем нагрузки; интенсивность тренировки; пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством учебно-тренировочных дней; количеством учебно-тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время учебно-тренировочной работы и количество учебно-тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в учебно-тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.07.1998N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Письмо Минобрнауки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980.
9. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009.
10. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010.
11. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990.
12. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010.
13. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
14. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
15. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.