

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Кошехабльская детско-юношеская спортивная школа»**

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**На тему: «СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СОГ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В НП1 ПО ДЗЮДО»**

*Выполнил:*

*тренер-преподаватель*

*ДЮСШ по дзюдо*

***Тхакушинов Юрий Васильевич***

2023 г

## Введение

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

### Глава 1 Нормативная часть учебно-тренировочного процесса.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-17 лет.

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы:

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).
2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов неделю	Требования по физ., тех., спорт. Подготовка на конец учебного года
СО	Весь период	6-17	15	6	Выполнение нормативов ОФП

#### Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ П/П	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		СО
		Весь период
1	Общая физическая подготовка	178
2	Специальная физическая подготовка	90

3	Технико-тактическая подготовка	30
4	Теоретическая подготовка	6
5	Контрольно-переводные испытания	4
6	Контрольные соревнования	-
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Восстановительные мероприятия	-
9	Медицинское обследование	4
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>

### Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения

№ П/П	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		СО
		Весь период
1	Общая физическая	60
2	Специальная физическая	30
3	Технико-тактическая	10

## Глава 2 Методическая часть учебно-тренировочного процесса.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами ориентированы на достижение в первые годы занятий спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

**Основная цель спортивно-оздоровительного этапа** – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям. На протяжении этого этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность, создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

- 1) Общеразвивающие упражнения;
- 2) Подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) Элементы акробатики;
- 4) Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) Метание легких снарядов;
- 6) Спортивно-силовые упражнения.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки детей необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовке существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими порциями (5-8 минут), с чередованием промежутков активного отдыха.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство на этом этапе – подвижные игры.

Выполнение упражнений на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы таких упражнений применяют в начале тренировки после разминки.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, для обеспечения навыков самостраховки, координации.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым

элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементом технических действий.

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.** Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы наглядности, методы игровых и соревновательных упражнений. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Методика контроля** уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

#### Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа СО

месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	7	6	8	8	8	8	8	8
Технико-тактическая подготовка	-	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2									2		
Зачетные требования	2											2
Всего за месяц	27	24	27	24	24	18	27	28	26	29	28	30
Всего за год	312											

**Теоретическая подготовка** имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника.

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.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива.

### Примерный план теоретической подготовки

№П/П	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	СО
2	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.	СО
3	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо.	СО

### Заключение

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это постоянно должен обращать внимание тренер. Таким образом, в конце учебного года после выполнения учебного плана, учащиеся сдают общую физическую подготовку. В случае успешной сдачи, спортсмен успешно прошедший спортивно-оздоровительной подготовки зачисляется на этап начальной подготовки.

## Список литературы

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: физкультура и спорт, 1988
3. Годик М. А. Совершенствование силовых качеств// Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995
4. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 1994
5. Каплин В. Н., Еганов А. В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов – юниоров: Метод. Рекомендации. – М.: Госкомспорт, 1990
6. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать – ООО «Издательство АСТ», 2003
7. Платонов В. Н Подготовка квалифицированных спортсменов. – Физкультура и спорт, 1986
8. Сиротин О. А. психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. – Челябинск, 1996
9. Тищенко И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. – М., 1998