

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО»**

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель трудового коллектива

Р.А. Бетигов

от «09» 09 2019 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ «РСШОР по дзюдо»

А.С. Данаев

2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на спортивно-оздоровительном этапе

Государственного бюджетного учреждения «Республиканская спортивная
школа олимпийского резерва по дзюдо»

Срок реализации программы
— неограничен.

С. Новые-Атаги- 2020г.

Таблица 1

**Спортивно-оздоровительный этап подготовки: продолжительность,
возраст для зачисления, количество человек в группах.**

Этап спортивной подготовки	Период	Возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (в тренировочных часах: 1ч = 45 мин)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	Без ограничений	20	30	До 6

Таблица 2

**Годовой план тренировочных занятий на год
на спортивно-оздоровительном этапе**

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
2.	Специальная физическая, техническая подготовка	126	10	11	10	11	11	10	10	10	11	11	11	10
3.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Врачебный и медицинский контроль	6		3							3			
Общее количество часов		312	25	29	25	26	26	25	25	25	29	26	26	25

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему нагрузки и физической подготовки. Данные представлены в таблицах 1-2.

Возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап –не ограничен. Перевод занимающихся на начальный этап спортивной подготовки осуществляется по результатам выполнения нормативных требований по общей физической подготовке и оформляется приказом директора.

2. Для организации тренировочного процесса используются следующие документы: программа общей физической подготовки, план-график тренировочных занятий, план-конспект занятия; журнал учета занятий; личная карточка занимающегося, расписание занятий.

3. В соответствии с программой занятия начинаются с 01 января текущего года, проводятся по утвержденным расписанию и годовому плану, рассчитанному на 52 недели. Продолжительность одного занятия в группе не должна превышать двух академических часов. 1 академический час составляет 45 минут.

4. Тренировочные занятия проводятся на базах общеобразовательных школ и спортивных объектов с использованием спортивного инвентаря (скакалки; обручи; теннисные, волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; секундомер; маты; гимнастические коврики; утяжелители; конусы и фишки для разметки).

5. Спортивно-оздоровительный этап предусматривает 3 раздела подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая (СФП) и техническая подготовка (изучение основ различных видов спорта и техники выполнения простейших специальных упражнений, подвижные игры и эстафеты);
- теоретическая, психологическая подготовка.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Тренер, осуществляя работу по общефизическому воспитанию, руководствуется основными методами и принципами. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

В тренировочном плане отражены основные задачи и направленности работы, учитывается режим тренировочной работы с расчетом на 52 недели. В Учреждении составлен развернутый план-график для спортивно-оздоровительного этапа, в котором определено время, отведенное на изучение или совершенствование конкретного материала. На основании данного документа составляется план-график распределения материала тренировочных занятий по периодам или на меньшие отрезки времени (месяц, неделю). Годовой план тренировочной работы и рабочие тренировочные планы на более короткие временные отрезки детально отражают последовательность прохождения программного материала в различные периоды тренировки, методы и организационные формы занятий, соответствие направленности задач, решаемых

в данный период. Успешное решение задач тренировки во многом зависит от соблюдения санитарно-гигиенических условий, правильного сочетания тренировочных дней и дней отдыха, структуры и содержания тренировочных занятий, выбора эффективных средств и методов решения поставленных задач. Успех работы будет зависеть также от профессионального уровня тренера и умения применять материалы данной программы на практике.

На спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся не выступают на официальных спортивных соревнованиях, поэтому тренировочный процесс строится без деления на периоды. В этих группах особое внимание уделяется внутренним соревнованиям по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведению различных спортивных конкурсов, особенно в осенний, весенний и зимний период.

При планировании нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объёма и интенсивности:

1. Занятие с большим объёмом и малой интенсивностью;
2. Занятие с малым объёмом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств. Большое значение имеет характер распределения нагрузки (табл. 3). Известно, что монотонная однотипная, даже невысокая нагрузка утомляет значительно больше нагрузки, при которой чередуются максимальные, средние и малые напряжения.

На каждом занятии в структуру нагрузок должны быть включены силовые упражнения на все группы мышц в сочетании с развитием гибкости, скоростно-силовые, сложно-координационные упражнения для развития ловкости и выносливости, спортивные и подвижные игры. Для решения каждой задачи, упражнения следует варьировать. Это повысит эмоциональность занятий и тренировочный эффект.

Таблица 3

Варианты чередования нагрузки

Недели	Нагрузка на тренировочных занятиях		
	1-мес.	2-мес.	3-мес
1	средняя	средняя	повышенная
2	средняя	повышенная	повышенная
3	средняя	повышенная	средняя
4	умеренная	средняя	умеренная

Постепенное повышение нагрузки следует осуществлять ступенчато. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели — пульс, дыхание и др.).

Наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т.е. по ЧСС (частота сердечных сокращений) при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку. Необходимо обучать занимающихся технике определения ЧСС. Пульс

считается за 10 сек., занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%. Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

3.1. Требования к кадрам, осуществляющим физическую подготовку на спортивно-оздоровительном этапе

В соответствии с действующим законодательством и профессиональными стандартами, в спортивных организациях предъявляются определенные требования к кадрам, осуществляющим подготовку на спортивно-оздоровительном этапе: наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, режима работы с группами.