**Принята тренерским советом Утверждена приказом директора**

**ГБУ ЛО СШОР «Локомотив» ГБУ ЛО СШОР « Локомотив»**

**Протокол № 2 от 15.03.2017 г. № 16 от 13.03.2017 г.**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЛОКОМОТИВ»**

**П Р О Г Р А М М А**

**ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ**

**ГРУПП**

**авторы: Ноздреватых С.И. – зам. директора по методической работе**

**Киселева О.Н. – ст. инструктор-методист**

**15.03.2017 г.**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Забота о здоровье детей и взрослых вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию , поиска и применения разнообразных средств, форм и методов.

Настоящая программа предназначена для спортивно-оздоровительных групп. В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Цель программы - формирование у детей и подростков устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью , целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни; выявление наиболее способных детей для последующих занятий самбо и дзюдо в ГБУ ЛО СШОР « Локомотив».

Достижение поставленной цели определяется решением следующих задач:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям самбо и дзюдо;

- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;

Всестороннее гармоническое развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;

- освоение теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта- дзюдо, самбо, формирование двигательных умений и навыков.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для проведения занятий физкультурно-спортивной направленности.

Направленность программы- спортивно-оздоровительная.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети и подростки с 6 до 17 лет, желающие заниматься дзюдо и самбо, имеющие письменное разрешение врача. На спортивно-оздоровительном этапе с занимающимися приоритетными являются воспитательная и физкультурно –оздоровительная работа.

**1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время занимающиеся на этапе СО посещают спортивно-оздоровительные лагеря.

Расписание занятий утверждается администрацией спортивной школы с учетом учебной нагрузки, времени отдыха занимающихся , обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

***Длительность спортивно-оздоровительного этапа, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество занимающихся***.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Период обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число детей в группе | Максимальное кол-во часов в неделю | Требование на конец года |
| СО | Весь период | 6 | 14 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |

**Условия набора детей:**  принимаются все дети желающие заниматься физической культурой и спортом , не имеющие медицинских противопоказаний.

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей специального образца, договор о сотрудничестве Учреждения и родителей детей; медицинская справка, копия свидетельства о рождении.

**Формы и режим занятий.**

Формы занятий:

- тренировочные;

-спортивно-оздоровительные лагеря;

-медицинский контроль.

Тренировочный процесс рассчитан на 52 недели, 312 часов в год.

Режим занятий СОГ : максимальное количество 6 часов в неделю. Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

***План спортивной-оздоровительной подготовки.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  подготовки | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | Всего |
| 1. | Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 2. | Общая физическая | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 20 | 22 | 22 | 22 | 26 | 26 | 270 |
| 3. | Самостоятельная работа | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 4. | Психологическая | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 4 |
| 5. | Контрольно-переводные  испытания |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 6 | 12 |
| 6. | Медицинское обследование |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
|  | Всего: | 23 | 23 | 24 | 24 | 26 | 34 | 22 | 24 | 24 | 24 | 28 | 36 | 312 |

**2. Методическая часть программы.**

***Основные средства тренировочных воздействий на спортивно-оздоровительном этапе***

***\**** Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, воспитания силовых способностей, растягивания и расслабления мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений ( плавно -резко, напряженно- расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

\* Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий эффект для организма. Их применение также усиливает развитие координационных способностей у занимающихся. Если подвижны игры и эстафеты все время изменяются, привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия, требуют наличия строгой дозировки.

\* Средства подготовки общеподготовительные, специально-подготовительные упражнения.

\* Средства подготовки из разных видов спорта( спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, плавания);

\* Средства воспитания личности.

***Основные методы тренировочных воздействий.***

* Методы физической подготовки: игровой ( проведение подвижных игр и игровых упражнений), соревновательный ( эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП), повторный ( развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости), равномерный ( развитие общей выносливости в длительном беге), круговой ( комплексное развитие физических качеств занимающихся)
* Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.