Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан

«Спортивная школа олимпийского резерва «Дербент»

«ГБУ РД «СШОР «Дербент»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**ДЗЮДО (6-7 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утвержден приказом Минспорта России от 21 августа 2017 года N 767).

Возраст детей: от 14 лет.

Срок реализации: не устанавливается.

Составлена:

ст. методист «ГБУ РД «СШОР «Дербент»

Калугина С.А.

Дербент 2021

Программа подготовлена на основе:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Дзюдо (приказ Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 года N 767).
2. Части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. На основании подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607

СОДЕРЖАНИЕ

[1. Пояснительная записка 2](#_Toc32083437)

[1.1 Организационно-методические особенности подготовки 3](#_Toc32083438)

[1.2 Диагностика результативности освоения программы 4](#_Toc32083439)

[1.3 Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся 4](#_Toc32083440)

[1.4 Ожидаемые результаты освоения программы 5](#_Toc32083441)

[2. Учебно-тематический план 5](#_Toc32083442)

[3. Учебный материал для групп спортивного совершенствования 6-7– го года обучения 5](#_Toc32083443)

[3.1 Технико-тактическая подготовка 5](#_Toc32083444)

[Техника 5](#_Toc32083445)

[Тактика 5](#_Toc32083446)

[3.2 Физическая подготовка 6](#_Toc32083447)

[Специальная физическая подготовка 6](#_Toc32083448)

[3.3 Психологическая подготовка 6](#_Toc32083449)

[Волевая подготовка 6](#_Toc32083450)

[Нравственная подготовка 6](#_Toc32083451)

[4. Методическая подготовка 6](#_Toc32083452)

[4.1 Теория и методика освоения дзюдо 6](#_Toc32083453)

[Составления индивидуального плана. 7](#_Toc32083454)

[5. Инструкторская практика 7](#_Toc32083455)

[6. Судейская практика 7](#_Toc32083456)

[6.1 Соревновательная подготовка 7](#_Toc32083457)

[6.2 Зачетные требования 7](#_Toc32083458)

[6.3 Рекреация 7](#_Toc32083459)

[7. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке для групп спортивного совершенствования 6-7 годов обучения. 7](#_Toc32083460)

[8. Список используемой литературы 8](#_Toc32083461)

* 1. Пояснительная записка

Учебная программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения борьбе дзюдо детей и подростков 7-12 лет. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Актуальность программы состоит в том, чтобы максимально совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Цель: - создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

Задачи:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;
3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
4. воспитывать трудолюбие детей;
5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
7. отбирать перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо в Школах Олимпийского резерва.

Проводятся групповые и индивидуальные занятия. Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, предполагаемых результатов ее реализации, включающим требования к обучающимся, предъявляемых в конце каждого года обучения, методической части, списка используемой специальной литературы.

Борьбой дзюдо могут заниматься дети (с 7 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, (выполнившие соответствующие классификационные разрядныетребования илиспортивный разряд), могут быть зачислены для дальнейших занятий борьбой дзюдо в СШОР.

## 1.1 Организационно-методические особенности подготовки

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* участие в спортивных соревнованиях;
* инструкторская и судейская практика;
* учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
* выполнение индивидуальных домашних заданий;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование.

**Теоретические занятия** могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

**Практические занятия** подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

**Цель учебных занятий** заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

**Контрольные занятия** проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного кю (пояса). Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера. Во время организации и проведении занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

**В подготовительном** периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

**Соревновательный период.** Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов борьбы дзюдо; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

**Переходный период.** Поддерживание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс по всем разделам подготовки планируется на основе данной программы и изложенных в ней учебного плана и годового графика в расчёте учебных часов 936 часов в год.

## 1.2 Диагностика результативности освоения программы

Диагностика результативности освоения программы предполагает использование комплекса методов оценки личностных достижений занимающихся – педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и др.; для педагога-преподавателя обязательными являются педагогические, остальные он также может использовать, если достаточно компетентен в вопросах медицины и психологии; в ином случае рекомендуется прибегнуть к помощи соответствующих специалистов, если последние входят в штат сотрудников.

## 1.3 Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся

1.Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не загружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода учебно-воспитательного процесса, объектами в котором могут быть:

* задачи обучения и воспитания;
* средства тренировки и их место в занятии;
* методы обучения и воспитания;
* отношения «Учитель – ученик»;
* характер и величина тренировочной нагрузки и др.

2.Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

3.Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности дзюдоистов и внести соответствующие коррективы.

## 1.4 Ожидаемые результаты освоения программы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

Основными результатами освоения программы должны стать:

* укрепление здоровья и улучшение физического развития;
* устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
* владение основами техники и тактики дзюдо;
* наличие соревновательного опыта (внутришкольные соревнования, районные, городские);
* наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
* сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
* достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной (3 юношеский разряд) программе.
* дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.
  1. Учебно-тематический план 21ч. в неделю, 52 недели в год.

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Кол-во часов |
| Теория  1. Вводное занятие  2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль  3. Основы техники и тактики борьбы  4. Правила соревнований | **24**  2  8  8  6 |
| Практика   1. Физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Технико- тактическая подготовка 4. Инструкторская и судейская практика 5. Зачётные требования 6. Восстановительные мероприятия 7. Медицинское обследования | **1068**  286  334  420  6  8  10  4 |
| **Всего:** | **1092** |

Одно занятие продолжительностью 4 часа.

* 1. Учебный материал для групп спортивного совершенствования 6-7го года обучения
  2. Технико-тактическая подготовка

### Техника

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнёрами, с выполнением различных тренировочных заданий).

### Тактика

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

* 1. Физическая подготовка

### Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнёром в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнёром для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скорости и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

* 1. Психологическая подготовка

### Волевая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

### Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающие (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон – предписание делать добро и не делать зла.

Религиозное самовоспитание – молитва, раскаяние, покаяние, соблюдения обета. Вера как чувство связанности, зависимости и долженствования по отношению к тайной силе, дающей опору и достойной поклонения.

## Методическая подготовка

## 4.1 Теория и методика освоения дзюдо

*Возрастные периоды подготовки дзюдоистов*

Возрастная динамика развития с совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденция становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации дзюдоиста.

*Динамика формирования спортивного мастерства*

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста.

*Планирование спортивной подготовки*

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла.

### Составления индивидуального плана.

*Анализ спортивной подготовленности дзюдоиста*

Определения уровня развития физической, технической, тактической подготовленности дзюдоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

*Моделирование соревновательной деятельности*

Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

*Методика обучения*

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действий).

1. Инструкторская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

1. Судейская практика

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

* 1. Соревновательная подготовка

Участие в 5 – 6 соревнованиях в течении года.

* 1. Зачетные требования

6.3 Рекреация

(отдых и восстановление организма)

Отдых. Питание. Закаливание. Восстановление работоспособности. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

1. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке для групп спортивного совершенствования 6-7 годов обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования, упражнения | Спортивное совершенствование | | | |
| 1-й год | | 2-й год | |
| При приеме | При переходе | При приеме | При переходе |
| Бег: 100 м (сек) | 13,8 | 13,5 | 13,4 | 13,3 |
| Кросс: 1000 м (мин, сек) | 3,25 | 3,20 | 3,20 | 3,15 |
| Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в высоту (см) | 470  135 | 480  138 | 480  138 | 490  140 |
| Толкание ядра весом 7,257 (м)  5 кг (м) | -  8 | -  10 | 6,00  - | 6,50  - |
| Лыжные гонки 10 км (мин) |  | 52 |  | 51 |
| Плавание 100 м (мин, сек) |  | 1,45 |  | 1,43 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Подъем силой в упор на кольцах (кол-во раз) |  | 1 | 1 | 2 |
| Лазание по канату 5 м на скорость (сек) | 9,0 | 8,8 | 8,7 | 8,6 |
| Рывок штанги (-кг) от собственного веса |  |  |  | -8 |
| Приседание со штангой на плечах (кол – во раз) +кг от собственного веса |  |  |  | 10 |
| Специальные упражнения дзюдоиста: кувырок вперёд и подъем разгибом (на оценку) | 7 | 8 | 8 | 9 |
| Проведения схватки по правилам с дзюдоистом своего разряда (на оценку) | 4 |  | 4 |  |
| Проведение контрольных схваток с заменой партнеров  (на оценку) |  |  |  | 4 |

*Примечание:* для дзюдоистов 90 и свыше 90 кг отдельные нормативы могут быть снижены на 10 %.

1. Список используемой литературы
2. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика: моногр. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - М.: Феникс, **2017.** - 384 c.
3. Маслов, Алексей Борьба дзюдо: первые уроки / Алексей Маслов. - Москва: **Гостехиздат, 2017. - 202**c.
4. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. - М.: Феникс, **2016.** - 160 c.
5. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо; М.: АСТ, 2005. - 179 c. 6. Киддо Б. 33 лучших приема дзюдо для защиты от ножа и пистолета; АСТ, 2012. - 573 c.
6. Киддо Б. 33 простых защитных приема дзюдо, чтобы отбиться от хулигана (набор из 33 карточек); АСТ, 2012. - 468 c.
7. Минаев Борис Гений дзюдо; КомпасГид, 2011. - 408 c.
8. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 c.
9. Джанбырбаев Б.О. Управление учебно-тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов на различных этапах подготовки: автореф. дис. канд.пед.наук. Республика Казахстан, Алматы, 2010. 28 с.
10. Еганов В.А., Миронов А.О. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств //Современные проблемы науки и образования. 2011. № 4. С. 18-22.
11. Схаляхо Ю.М. Автономная подготовка дзюдоистов с использованием круговой технико-тактической тренировки на основе модели пространственно-смысловой деятельности в борьбе //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 1 (71). С. 119-124.