

Ушаков

БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 2 г. Белгорода

<p>«Согласовано» Старший тренер отделения дзюдо <i>Ушаков</i> Неминцов О.П. Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБУДО ДЮСШ № 2 г. Белгорода <i>Копьяк</i> Копьяк А.С. « _____ » _____ 20__ г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБУДО ДЮСШ №2 <i>Ушаков</i> Нерубовский В.К. Приказ № _____ от « _____ » _____ 20__ г.</p>
---	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дзюдо для группы начальной подготовки 2-го года обучения

Разработчики программы:
Тренеры – преподаватели МБУДО
ДЮСШ №2
Селин Геннадий Васильевич
Зеленина Александра Владимировна
Городов Сергей Алексеевич

Белгород - 2017

АННОТАЦИЯ

К рабочей программе

По избранному виду спорта «Дзюдо»

Для этапа начальной подготовки

Срок реализации - 2 года

Дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «дзюдо» для реализации дополнительных предпрофессиональных программ разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим этапам»; Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Программа соответствует Федеральному государственному Стандарту, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, результатах научных исследований, передовой спортивной практике. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Программа учитывает все особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта дзюдо.

Дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо рассчитана на группы начальной подготовки первого, второго года обучения (НП-1, НП-2). Перевод обучающихся в группу следующего года обучения проводится на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов, итогов промежуточной аттестации, спортивных достижений, а также заключения врача. По завершении программы проводится итоговая аттестация занимающихся.

В программе представлены такие предметные области, как учебный план, календарный учебный график, теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, контрольные требования по годам обучения.

В соответствии с СанПиН 2.4.4.1251-03 (Приложение №2), минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по виду спорта дзюдо – 10 лет.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся в группы начального этапа подготовки осуществляется ежегодно, не позднее 15 октября текущего года. Индивидуальный отбор поступающих осуществляется в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления учащихся МБОУ ДО ДЮСШ №2 г. Белгорода.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающимся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

На этапе начальной подготовки (до одного года) ставится задача привлечения максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации, повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники по виду спорта, укрепление здоровья; развитие специальных физических качеств; формирование положительной мотивации на занятия спортом, усвоение теоретических сведений в соответствии с требованиями программы; привитие навыка гигиены и самоконтроля; профилактика вредных привычек.

На этапе начальной подготовки (свыше одного года), также ставится задача привлечения детей к занятиям избранным видом спорта дзюдо, и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков; продолжение и укрепление базовой подготовки,

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- выявление задатков и способностей детей; приобретение опыта участия в соревнованиях; начальная спортивная специализация; укрепление здоровья; выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- формирование положительной мотивации на занятия спортом, формирование установки на здоровый образ жизни; усвоение теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля; профилактика вредных привычек.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Дзюдо – японское боевое искусство на основе бросков, удержаний, болевых приемов и удушений. В дзюдо, в отличие от других видов борьбы, например, вольной или греко-римской борьбы, спортсмен при выполнении приёмов практически не использует свою физическую силу.

Дзюдо базируется на принципах взаимопомощи и гармонии тела и духа. Перед дзюдоистом ставятся цели физического воспитания, совершенствования сознания и подготовки к рукопашному бою. Занятия и соревнования проходят на татами размером 14х14 метров, основная экипировка дзюдоиста – «дзюдоги» - включает в себя просторную куртку из хлопчатобумажной ткани и широкие брюки. Куртка плотно подпоясывается матерчатым поясом.

При выходе на татами, перед началом и по завершении схватки дзюдоисты делают уважительный поклон друг другу и судьям. За каждое техническое действие в схватке спортсмен получает соответствующую оценку. Оценка «киппон» присуждается, если один из дзюдоистов бросит соперника на спину, сможет удержать его в течение 25 секунд или выполнит болевой прием. Оценка «вадза-ари» дзюдоист получает в следующих случаях: если бросит соперника на меньшую часть спины, если удержит его в течение 20-25 секунд. Оценка «юко» присуждается за бросок на спину с недостаточной силой или скоростью, за удержание в течение 15-10 секунд.

Особенности формирования групп и определения недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапа подготовки представлены в табл. 1.

Таблица 1

Особенности формирования групп и определения недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапа подготовки (в академических часах)

Наименование этапа	Минимальный количественный состав группы, (чел.)	Максимальный количественный состав группы, (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю, (академ. час)	Минимальный возраст для зачисления	Возрастной диапазон занимающихся
НП-1	15	25	6	10 лет	10-11 лет
НП-2	14	20	8	11 лет	11-12 лет

Учебный план на 46 недели тренировочных занятий составлен с учётом производственного календаря.

Тренировочные занятия в отделениях по видам спорта могут проводиться в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

В процессе реализации Программ по спортивным единоборствам необходимо предусмотреть следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объёме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объёме от 5% до 10% от общего объёма учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объёме от 20% до 25% от общего объёма учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Таблица 2

Учебный план на 46 недель тренировочных занятий

Содержание предметных областей	НП-1 (час)	НП-2 (час)	Объём от общего объёма учебного плана, %
1. Теория и методика ФКиС	26	35	10
2. ОФП и СФП, в т.ч.:	54	70	20
- Общая физическая подготовка	30	38	
- Специальная физическая подготовка	20	26	
- Восстановительные мероприятия	4	6	
3. Избранный вид спорта, в т.ч.:	130	174	50
- специализация дзюдо	120	158	
- контрольные испытания	10	10	
- участие в соревнованиях*	-	3	
- инструкторская и судейская практика	-	-	
- медицинское обследование	-	3	
4. Другие виды спорта и подвижные игры, в т.ч.:	13	18	5
- другие виды спорта	5	7	
- подвижные игры	5	7	
- эстафеты	3	4	
5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка, в т.ч.:	26	35	10
- техническая подготовка	14	20	
- тактическая подготовка	10	13	
- психологическая подготовка	2	2	
6. Самостоятельная работа	13	18	5
7. Промежуточная/итоговая аттестация	2	2	
Общее количество часов/процентов	264	352	100

* -одно соревнование приравнено к 3 (трём) часам

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта;
- в области общей и специальной физической подготовки;
- в области избранного вида спорта дзюдо;
- в области освоения других видов спорта и подвижных игр;
- в области технико-тактической и психологической подготовки.