

Солнышко А.В.

БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дзюдо для группы спортивного совершенствования мастерства
2-го года обучения

Разработчики программы:
Тренеры – преподаватели МБУДО
ДЮСШ №2
Солнышко Аида Владимировна
Немшилов Олег Петрович
Городов Сергей Алексеевич

Белгород - 2017

АННОТАЦИЯ К РАБОЧАЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

Группы Спортивного Совершенствования

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в дзюдо в МБУДО ДЮСШ № 2 предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

Настоящая программа по дзюдо составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом № 231 от 19 сентября 2012 года. Программа по дзюдо реализует на практике принципы государственной политике в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ. При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших детско-юношеских спортивных школ.

Данная программа является адаптированной к деятельности МБУДО ДЮСШ № 2 на период 2015-2025 год. Продолжительность учебного года – 52 недели.

Программа по дзюдо реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортивным дзюдо и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

1.2. Цель прохождения спортивной подготовки.

Целью прохождения спортивной подготовки по дзюдо является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе МБУДО ДЮСШ № 2.

1.3. Задачи спортивной подготовки:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития дзюдоиста и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением Тренерского Совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

Тренировочный процесс включает в себя:

- Регулярных групповых практических тренировочных занятий.
- Тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий.
- Теоретических занятий, в том числе лекций, мастер-классов и семинаров.
- Участия в тренировочных сборах (УТС);
- Участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях.
- Участия в спортивных соревнованиях.
- Медицинских и восстановительных мероприятий.
- Методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя.
- Сдачи зачётов и нормативов.

1.5. Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по дзюдо.

В результате прохождения полной спортивной подготовки по дзюдо спортсмен группы спортивной специализации пятого года обучения должен демонстрировать следующие профессиональные, общие компетенции:

ЗНАТЬ:

- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные спортсменам-дзюдоистам его пола и возраста;
- историю и правила самбо;
- принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом.
- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений.
- о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг - тестирования.
- основы спортивной гигиены.
- основные методики тренировки в дзюдо.
- основные качества, развиваемые дзюдо.

УМЕТЬ:

- применять тренировочные методы для повышения работоспособности;
- применять технику борьбы лёжа и борьбы стоя для достижения побед в спортивных поединках.
- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья.
- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям; - контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени.

ВЛАДЕТЬ:

- Всеми основными разделами техники дзюдо (техникой разминки, самостраховки при падении, взятия и удержания захвата за одежду, техникой сохранения пассивной и активной устойчивости, техникой рациональных передвижений в поединке);
- Техникой и методикой развития основных физических качеств.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ). Перед спортивной школой, деятельность которой направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России. Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов

высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины. Этап совершенствования спортивного мастерства формируется из обучающихся, прошедших обучение на учебно-тренировочном этапе не менее пяти лет и выполнивших контрольно-переводные нормативы и соответствующий разряд для данного этапа обучения. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в ССМ); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки. Этап высшего спортивного мастерства формируется из обучающихся, прошедших обучение на учебно-тренировочном этапе не менее пяти лет и выполнивших контрольно-переводные нормативы и соответствующий разряд для данного этапа обучения.