

Городов

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 Немшилов О.П. Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБУДО ДЮСШ № 2 г. Белгорода Копьяк А.С. « _____ » _____ 20 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБУДО ДЮСШ №2 г. Белгорода Нерубенко В.К. Приказ № _____ от « _____ » _____ 20 г.</p>
---	--	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*по дзюдо для тренировочной группы 3-го года обучения*

**Разработчики программы:**  
Тренеры – преподаватели МБУДО  
ДЮСШ №2  
Селин Геннадий Васильевич  
Солнышко Аида Владимировна  
Немыкин Александр Петрович  
Немшилов Олег Петрович  
Городов Сергей Алексеевич

Белгород - 2017

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

## ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в дзюдо в МБУДО ДЮСШ № 19 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.

Настоящая программа предназначена для подготовки дзюдоистов на этапе начальной подготовки (ЭНП), тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (ТЭ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ), которые организуются МБУДО ДЮСШ № 2.

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.

#### 1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена- дзюдоиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов: - этапа начальной подготовки (НП), - тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ), - этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские разряды;
- тренировочному этапу соответствуют III, II и I спортивные разряды;

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 и 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.

Тренировочный этап (ТЭ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства лыжников, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовленности. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.