

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 357 с углубленным изучением физической культуры  
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»

Принята  
на заседании педагогического совета

« 31 » августа 20 17 года, протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

от « 05 » сентября 20 17 года



## Рабочая программа:

### «Дзюдо»

Тренер-преподаватель: Ильин А.В.

Этап подготовки: НП-3

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург

2017

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть .....	3
1.1 Критерии комплектования учебных групп.....	3
1.2 Режим тренировочной работы. ....	3
1.3 Формы занятий .....	4
1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение .....	4
1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности .....	4
2. Учебно-тематический план .....	5
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы .....	5
2.2 Основные задачи .....	6
3. Содержание Программы.....	8
3.1 Теоретическая подготовка.....	8
3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	10
3.3. Избранный вид спорта .....	10
3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка.....	12
3.5 Другие виды спорта и подвижные игры .....	13
3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы .....	13
4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки 3 года обучения.....	16
4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	16
4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий .....	16
5. Перечень информационного обеспечения.....	18

## Пояснительная записка

Рабочая программа по дзюдо (далее Программа), разработана на основе предпрофессиональной программы ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) в соответствии: с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и положением о рабочей программе тренера-преподавателя.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### 1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.

#### 1.1 Критерии комплектования учебных групп

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст учащихся на начало учебного года	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования по ОФП, СФП и спортивной подготовке на начало учебного года
Этап начальной подготовки 3 года обучения				
3-й	9-10	14	9	Выполнение нормативов по ОФП

#### 1.2 Режим тренировочной работы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Организация работы с лицами, обучающимися по Программе, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Объем годового учебного плана рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

#### Расписание занятий

Таблица 2

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вскр.
-	-	-	-	-	-	-
14:15-16:30	-	14:15-16:30	-	14:15-16:30	-	-

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 135мин.

### 1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

### 1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение

Основным медицинским требованием к зачислению, является допуск спортивного врача к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода, начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения.

### 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды и количество соревнований в год на этапе подготовки по виду спорта:

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные						
Отборочные		8-12				
Основные		4				
Главные						

Показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе планируются в соответствии с календарными планами официальных спортивно-массовых мероприятий.

## 2. Учебно-тематический план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Таблица 4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Годовой объем учебного плана (в ак. часах)
Этап начальной подготовки 3 года обучения	1	402

## 2.2 Основные задачи

1. Формирование стойкого интереса к занятиям.
2. Всестороннее гармоничное развитие, укрепление здоровья.
3. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.
4. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.
5. Обучение технике.
6. Отбор перспективных спортсменов.
7. Повышение уровня физической подготовки.
8. Развитие и совершенствование физических качеств.
9. Воспитание трудолюбия.
10. Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
11. Развитие функциональной подготовленности.
12. Совершенствование технико-тактического арсенала.
13. Воспитание специальных психических качеств.
14. Приобретение соревновательного опыта.
15. Совершенствование специальных физических качеств.
16. Освоение необходимых тренировочных нагрузок.
17. Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.
18. Достижение высоких спортивных результатов, выполнение разрядов, званий.

**Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (3-й год обучения)**

Таблица 5

		Месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Виды подготовки</b>														
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	10	10	10	10	6	7	10	10	8	7		8	96
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	22	22	23	23	18	21	23	23	23	21		23	242
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	6	6	5	5	5	4	5	5	5	4		5	55
5	Участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов									2			2	4
6	Восстановительные мероприятия													
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Самостоятельная работа уч-ся											39		39
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		39	39	39	39	30	33	39	39	36	33		36	402

### **3. Содержание Программы**

#### **3.1 Теоретическая подготовка**

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

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
  - история развития избранного вида спорта;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - основы спортивного питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
2. В области общей и специальной физической подготовки:
  - освоение комплексов физических упражнений;
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
3. В области избранного вида спорта:



- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
  - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
  - повышение уровня функциональной подготовленности;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
  - умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
  - навыки сохранения собственной физической формы;
5. В области технико-тактической и психологической подготовки:
- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
  - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
  - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
  - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
  - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
  - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.
- 

### **3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

Упражнения вдвоем, с сопротивлением.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

### **3.3. Избранный вид спорта**

**Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.**

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

**Овладение основами техники и тактики.**

Техника. Тактика. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

## **Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.**

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований.. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований.

### **Развитие специальных физических и психических качеств.**

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

### **Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

### **3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка**

#### **Освоение основ технических и тактических действий.**

Индивидуальные техничко-тактические действия: (техничко-тактические действия в зависимости от стилия видения боя; техничко-тактические действия в зависимости от индивидуального стилия соперника).

#### **Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.**

Оптимизация освоения и закрепления техничко-тактических действий. Овладение навыками идеомоторики. Главный элемент движения.

#### **Освоение различных алгоритмов техничко-тактических действий.**

Разделы тактической подготовки: маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств.

#### **Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности.**

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

#### **Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы.**

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием.

#### **Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.**

Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

### **3.5 Другие виды спорта и подвижные игры**

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Навыки сохранения собственной физической формы.

### **3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы**

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий проводится в соответствии с требованиями по охране труда.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по дзюдо.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

- подавать докладную записку администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер является к месту проведения занятий заранее. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал;
- выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера;
- тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время тренировочных мероприятий тренер несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся:

- тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала;
- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, обучающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер должен внимательно наблюдать за всеми находящимися в зале. При первых признаках недомогания остановить тренировочное мероприятие.

## План антидопинговых мероприятий

Таблица 13

№ п\п	Тема	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6	Участие в образовательных семинарах	Семинары
7	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

**Судейская и инструкторская подготовка** спортсменов дает возможность получить судейскую категорию и в дальнейшем применять полученные знания, умения и навыки в судействе соревнований различного уровня.

## **4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки 3 года обучения**

### **4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

### **4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий**

Комплексы контрольных упражнений могут включать в себя тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется в форме открытого урока, в процессе учебно-тренировочного занятия с привлечением третьих лиц (методисты, тренеры-преподаватели).

Ежегодно тренером-преподавателем разрабатывается комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по этапам подготовки.

Основанием для перевода учащегося на следующий этап подготовки является достижение учащимся минимального возраста и выполнение им



минимальных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовке для данного этапа подготовки.

Тестирование с целью перевода учащихся на следующий этап подготовки проводится на базе школы или в спортивно-оздоровительных лагерях.

Таблица 14

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные (тесты) упражнения</b>
1	2
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60 м (не более 15 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 5,5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Выпрыгивание вверх из положения стоя (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин (не менее 15 раз)

## **5. Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (приказ Минспорта России от 19.09.2012 №231)
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
8. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
9. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.