

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 14 года, протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор

от « 01 » сентября 20 14 года



Рабочая программа:

«Дзюдо»

Тренер-преподаватель: Павлов Е.А.

Этап подготовки: УТ-5

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 | 5 |
| 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности | 5 |
| 2. Учебно-тематический план | 5 |
| 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы | 6 |
| 2.2 Основные задачи | 6 |
| 3. Содержание Программы..... | 8 |
| 3.1 Теоретическая подготовка..... | 8 |
| 3.2. Общая и специальная физическая подготовка..... | 9 |
| 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 учебно-тренировочной подготовки 5 года обучения..... | 16 |
| 4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы..... | 16 |
| 4.2 Механизм 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 учебно-тренировочной подготовки 2 года обучения | | | | |
| 5-й | 15 | 8 | 18 | I юн. |

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. |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------|
| 08:30-10:00 | 08:30-10:00 | 08:30-10:00 | 08:30-10:00 | 08:30-10:00 | - | - |
| 19:00-19:45 | 19:00-19:45 | 19:00-19:45 | 19:00-19:45 | 19:00-19:45 | 15:00-17:15 | - |

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 135мин.

1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

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 | | | | 85 | | |
| Отборочные | | | | 80 | | |
| Основные | | | | | | |
| Главные | | | | 40 | | |

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 учебно-тренировочной подготовки 5 года обучения | 1 | 786 |

2.2 Основные задачи

1. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.
2. Отбор перспективных спортсменов.
3. Развитие и совершенствование физических качеств.
4. Развитие функциональной подготовленности.
5. Совершенствование технико-тактического арсенала.
6. Воспитание специальных психических качеств.
7. Приобретение соревновательного опыта.
8. Достижение высоких стабильных результатов.
9. Повышение технической и тактической подготовленности.
10. Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.
11. Достижение высоких спортивных результатов, выполнение разрядов, званий.

Годовой план распределения учебных часов для этапа УТ (5-й год обучения)

Таблица 5

| | | Месяцы | | | | | | | | | | | | всего |
|-------------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|-----------|------------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | |
| Виды подготовки | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка и техника безопасности | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 7 | | 4 | 47 |
| 2 | Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры | 20 | 15 | 12 | 20 | 5 | 15 | 15 | 16 | 17 | 12 | | 20 | 167 |
| 3 | Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта | 40 | 40 | 39 | 40 | 37 | 36 | 40 | 37 | 39 | 22 | | 35 | 405 |
| 4 | Технико-тактическая и психологическая подготовка | 14 | 14 | 12 | 14 | 9 | 14 | 14 | 14 | 15 | 7 | | 7 | 134 |
| 5 | Участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов | | 5 | 5 | | 5 | | 5 | 4 | | 3 | | 3 | 30 |
| 6 | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Самостоятельная работа уч-ся | | | | | | | | | | | 78 | | |
| Всего за месяц (в ак. часах) | | 78 | 78 | 75 | 78 | 60 | 69 | 78 | 75 | 75 | 51 | | 69 | 786 |

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:
 - основы философии и психологии спортивных единоборств;
 - 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;
 - основы спортивного питания;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
2. В области общей и специальной физической подготовки:
 - 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;
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;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
4. В области освоения других видов спорта и 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:
- 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

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусках; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты. 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.

Подвижные игры и эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние; приемы спасения утопающих.

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.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. 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. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников.

Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией.

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. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Спортивное звание, разряд присваивается за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях, в соответствии с ЕВСК.

3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка

Освоение основ технических и тактических действий.

Индивидуальные технико-тактические действия: (техничко-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника).

Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.

Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий. Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторика. Идеомоторная тренировка. Главный элемент движения.

Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов. Воздействие на психику соперника. 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 умеющей. 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, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

3.5 Другие виды спорта и подвижные игры

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. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе учебно-тренировочной подготовки 5 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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
|--|--|
| 1 | 2 |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость | Выпрыгивание вверх из положения стоя (не менее 50 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 50 раз) |
| | Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

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.