

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 2017 года, протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

от «01»



Рабочая программа:

«Дзюдо»

Тренер-преподаватель: Хорлоев Б.С.

Этап подготовки: НП-2

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 | 5 |
| 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..... | 11 |
| 3.5 Другие виды спорта и подвижные игры | 11 |
| 3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы | 12 |
| 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки 2 года обучения..... | 14 |
| 4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы..... | 14 |
| 4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий | 14 |
| 5. Перечень информационного обеспечения..... | 16 |

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 1 года обучения | | | | |
| 2-й | 8-9 | 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. |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|-------|
| - | - | - | - | - | - | - |
| 17:30-19:00 | 15:45-17:15 | 15:45-17:15 | 18:15-19:00 | 15:45-17:15 | - | - |

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 135мин.

1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, 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 избранным видом спорта, на основании медицинской справки по форме 086-У.

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 | | 8-12 | | | | |
| Отборочные | | | | | | |
| Основные | | | | | | |
| 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 | Продолжительностью этапов (в годах) | Годовой объем учебного плана (в ак. часах) |
|----------------------------------|-------------------------------------|--|
| Этап начальной подготовки 2 года | 1 | 393 |

2.2 Основные задачи

1. Отбор способных детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие, укрепление здоровья.

4. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.
5. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.
6. Обучение технике.
7. Отбор перспективных спортсменов.
8. Повышение уровня физической подготовки.
9. Развитие и совершенствование физических качеств.
10. Воспитание трудолюбия.
11. Вовлечение максимального числа детей в спорт.
12. Изучение базовой техники.
13. Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
14. Воспитание специальных психических качеств.
15. Приобретение соревновательного опыта.

Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (2-й год обучения)

Таблица 5

| Месяцы | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
|-------------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|-----------|------------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
| 1 | Теоретическая подготовка и техника безопасности | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 3 | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | 8 | 10 | 10 | 10 | 8 | | 8 | 101 |
| 3 | Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта | 21 | 23 | 23 | 22 | 18 | 20 | 22 | 22 | 21 | 7 | | 17 | 216 |
| 4 | Технико-тактическая и психологическая подготовка | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 46 |
| 5 | Участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов | | | | | | | | | | 2 | | 2 | 4 |
| 6 | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | 2 | | 2 | 4 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Самостоятельная работа уч-ся | | | | | | | | | | | 20 | | 20 |
| Всего за месяц (в ак. часах) | | 38 | 40 | 39 | 38 | 31 | 34 | 38 | 38 | 37 | 24 | | 36 | 393 |

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 спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - 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:
 - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - 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 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;
 - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
 - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения

прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. 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 формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. Спортивные игры: спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

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. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Техника. 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.

Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Организация и проведение соревнований. Требования к экипировке.

Развитие специальных физических и психических качеств.

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

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

Критерии технического мастерства.

3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка

Освоение основ технических и тактических действий.

Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя).

Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.

Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий.

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.

Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.

Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена.

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.

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки 2 года обучения

4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

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

Выполнить на оценку прием, защиту в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. 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 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 15 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 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.