

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАУДО
ДЮСШ №6 от 01.09.2017 №154
_____ А.П. Николаев
Рассмотрена на педагогическом
совете (протокол заседания педсовета
от 30.08.2017 №1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Дзюдо: дополнительная
предпрофессиональная программа»
для группы начальной подготовки
второго года обучения

Срок реализации – 1 год

Авторы:

Тренеры – преподаватели отделения

дзюдо: Балаян А.А., Бобылев С.Н.

Тамбов

2017

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой в области физической культуры и спорта «Дзюдо: дополнительная предпрофессиональная программа» (срок реализации: 9 лет). Разработчики: Безрукова О.П., Чумаков Р.И., Насонкин В.А. (далее: Программа).

Этап начальной подготовки направлен на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям дзюдо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься дзюдо, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения - 10 лет.

Режим тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

Минимальная наполняемость групп, чел	Максимальная наполняемость групп, чел	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке
14	18	8	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке

Учебный план

№	Содержание занятий	Количество часов
Предметная область		
1	Теоретическая подготовка	21
2	ОФП и СФП	104
3	Избранный вид спорта: дзюдо	187
	Основы техники и тактики дзюдо	175
	Участие в соревнованиях	4
	Медицинский контроль	4

	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	4
	Инструкторская и судейская практика	
	Восстановительные мероприятия	
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	42
5	Другие виды спорта и подвижные игры	21
6	Самостоятельная работа	41
	Итого	416

Методическая часть программы

Система контроля и зачетные требования Педагогический контроль

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных образовательной программой задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Для перевода учащихся на следующий год (этап) обучения ему необходимо успешно пройти промежуточную либо итоговую аттестацию - сдать контрольные нормативы соответствующего года обучения.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке для групп начальной подготовки включает следующие тесты: бег 30 м, челночный бег 3x10м, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, наклон вперед из положения сидя, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кувырок через левое плечо, кувырок через правое плечо, удержание положения «борцовский мост», из положения лежа на татами на спине 10 подъемов ног до касания за головой .

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом».

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП и технико-тактической подготовке для тренировочных групп включает следующие тесты: бег 30 м, челночный бег 3x10м, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек, переворот на борцовском мосту, стойка на голове, удержание положения на одной ноге (ласточка) сек.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке для групп совершенствования спортивного мастерства включает следующие тесты: бег 60 м, бег 100 м, бег 1500 м, подтягивание на перекладине, поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками, приседание со штангой или партнером своего веса, жим штанги лежа двумя руками (105% собств веса), подтягивание на перекладине за 20 с,

подъем туловища, лежа на спине за 20 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с.

Методические рекомендации по приему нормативов

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде бежит препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

6-ти минутный бег

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной не менее 200 метров.

Процедура тестирования. В забегах принимают участие не более 5 человек. По команде «На старт!» испытуемые встают к стартовой линии, по команде «Марш!» начинают преодолевать дистанцию. Фиксируется каждый круг. По истечении времени подается свисток, после которого учащиеся останавливаются.

Оценка результата. Определяется с точностью до 1 метра.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается

при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на татами - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены

движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Кувырок через левое (правое) плечо

Выставить вперед левую (правую) ногу, левое (правое) плечо выдвинуть вперед и прижать к подбородку. Кисть левой (правой) руки развернуть большим пальцем к себе. При кувырке опираться на правую (левую) руку. Отбив выполняется правой (левой) рукой. Ноги не перекрещиваются. Кувырок выполняется плавно с постоянной скоростью.

Удержание положения «борцовский мост»

Лечь на спину и согнуть ноги. Ладонями упереться в татами, подняв локти вверх. Пальцы рук обращены к пяткам. Сделать накат с затылка на лоб, отталкиваясь ногами от татами пятки от татами на отрывать.

Надежно опираться на руки, голову держать прямо. Накат выполнять медленно и плавно. Вернуться в ИП.

Переворот на «борцовском мосту»

Пункты с 1 по 4 также как и при выполнении упражнения «борцовский мост». Мощно и плавно оттолкнуться ногами от татами и перекинуть ноги через голову. Вернуться в ИП.

Стойка на голове

Упереться головой и ладонями в татами, образуя равносторонний треугольник. Голова впереди рук. Опираясь на руки и голову прижать колени к груди и удержать равновесие, находясь в таком положении. Медленно, сохраняя равновесие, выполнить стойку на голове. Ноги удержать вместе, носки оттянуты. Вернуться в ИП, плавно опустив ноги на татами.

Нормативы для групп начальной подготовки

Нормативы	НП-1		НП-2		Оценка	
	юноши	девушки	юноши	девушки	сдано	не сдано
Общая физическая подготовка						
Бег 30м, сек	6,3	6,4	6,0	6,2	1	0
Челночный бег 3x10 м, сек	9,7	10,1	9,3	10,0	1	0
Прыжки в длину с места, см	140	130	145	135	1	1
6-тиминутный бег	900	700	950	750	0	1
Специальная физическая подготовка						
Наклон вперед из положения сидя,	2	4	3	5	1	0

см						
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		4		5	1	0
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	2		3		1	0
Кувырок через левое плечо	выполнить	выполнить			1	0
Кувырок через правое плечо	выполнить	выполнить			1	0
Удержание положения «борцовский мост» (сек.)			3	3	1	0
Из положения лежа на татами на спине 10 подъемов ног до касания за головой (сек)			25	25	1	0

Врачебный контроль

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдаётся врачом-педиатром по месту жительства. Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку дзюдоистов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных

тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочной деятельности или необходимости внесения определенных изменений.

Требования к результатам освоения программы

На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Перечень информационного обеспечения

1. Акопян А.О. Программа «Дзюдо - М: «Советский спорт», 2009.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.
3. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
4. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения// Вопросы психологии, 1994, № 3.
5. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
6. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Авт. — сост. С. В. Ерегина и др./Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
7. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
8. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии/Под общ.ред. В.Б. Шестакова, Р.Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — С. 13–17.
9. Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005. — 144 с.
10. Ерегина С.В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.
11. Ерегина С.В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
12. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132–138.
13. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической

подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.

14. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.

15. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 1997. — С. 12–16.

16. Кузнецова С.А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. — Магадан, 2001. — С. 14–17.

17. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

18. Маркова А.К. Психология профессионализма. — М.: Домодедовский производственный комплекс, 1996. — С. 147–179.

19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.

20. Психология труда/Под ред. А.В. Карпова. — М.: Владос-Пресс, 2003. — 352 с.

21. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.

22. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.

23. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ/под ред. И.И. Столова – М.: Советский спорт, 2008.

24. Комитет по физической культуре и спорту. Главное спортивно-методическое управление. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ по дзюдо, Москва, 1987г.

25. Федерация дзюдо России. Федерация дзюдо г. Москвы. Кафедра борьбы.

Российская государственная академия физической культуры. Программа для спортивных школ -по дзюдо, - Москва 1996г.

26. Верхошанский В.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва, ФИС -1988г.

27. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. «Спортивная борьба» Москва, Просвещение 1993г.

Видеоматериалы

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МАУДО ДЮСШ№6.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.judo.ru/>
2. <http://www.mir-judo.ru/>

3. <http://judobelarus.com/>
4. <http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov>