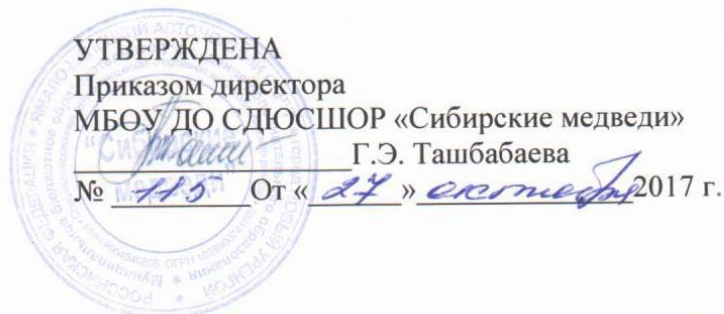


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СИБИРСКИЕ МЕДВЕДИ»

Принята решением
педагогического совета
протокол № 3
от 27.10.2017



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Заярной Елены Александровны
Ф.И.О. тренера-преподавателя

БОРЬБА-ДЗЮДО
Вид спорта

Тренировочной группы 1 года обучения
Этап обучения

г. Новый Уренгой
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная рабочая программа по борьбе дзюдо для тренировочных групп разработана на основании дополнительной предпрофессиональной программы по борьбе дзюдо МБОУ ДО СДЮСШОР «Сибирские медведи» уставом МБОУ ДО СДЮСШОР «Сибирские медведи»

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым «Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, а также на основании приказа департамента образования ЯНАО от 23.03.2007 г. «Об утверждении Порядка разработки примерных дополнительных образовательных программ в ЯНАО» и методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ.

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по борьбе дзюдо, применяемые в последнее время для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Основные задачи:

- формирование общей и специальной физической подготовки;
- формирование технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Сроки реализации программы: 1 год

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в спарингах;
- судейская практика;
- участие в соревнованиях;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической, технической подготовленности обучающихся;
- первенства школы, первенства города, спартакиада ЯНАО.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в первом полугодии (октябрь) и в конце учебного года (май).

Наполняемость группы ТГ-1, возраст и объем недельной нагрузки.

Рабочая программа по борьбе дзюдо предназначена для обучающихся от 12 лет и рассчитана на 1 год обучения:

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 3 академических часа с перерывами 10 минут. Продолжительность академического часа – 45 минут.

этап	Год обучения	Максимальный возраст зачисления	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
ТГ	1-й год	12	10-12	12	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		ТГ
		1-й год
1.	Общая физическая подготовка	112.32
2.	Специальная физическая подготовка	131.04
3.	Технико-тактическая подготовка	280.8
4.	Теоретическая подготовка	31.2
5.	Контрольно-переводные испытания	43.68
6.	Контрольные соревнования	-
7.	Инструкторская и судейская практика	18.72
8.	Восстановительные мероприятия	6.24
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов
Общее количество часов		624

Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (ТГ 1 года)

№ п/п	Месяцы Периоды	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
		Подготовительный				Соревновательный				Переходный				
1.	Техника	20	20	20	16	18	17	17	18	16	17	16	13	208
2.	Тактика	6	6	6	3	6	8	8	6	6	6	6	5.8	72.8
3.	Специальная физическая подготовка	11	11	10	11	11	10	11	11	11	12	12	10.04	131.04
4.	Общая физическая подготовка	8	8	8	9	7	8	8	8	7	14.8	13	13.52	112.32
5.	Теория и методика дзюдо	2	3	3	3	2	4	3	3	2	2.2	3	1	31.2
6.	Инструкторская практика	-	-	-	2	2	-	-	2	2	-	2	-	10
7.	Судейская практика	-	-	-	2	2	-	2	-	1	-	-	1.72	8.72
8.	Зачетные требования	4	4	4	5	4	5	4	4	4	-	-	5.68	43.68
9.	Восстановительные мероприятия	1	-	1	1	-	-	1	-	1	-	-	1,24	6.24
Всего часов		52	52	52	52	52	52	54	52	50	52	52	52	624

Учебный материал для обучающихся в тренировочной группе 1 года обучения.

1. Средства тактической подготовки

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия(кузуши)- движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед- влево, движение вперед- влево, движение вперед- вправо, движение назад- вправо, движение назад- влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (15-30 градусов).

Техника 4-КЮ, оранжевый пояс

Броски-

- 1.Задняя подножка
- 2.Подсечка изнутри
- 3.Бросок через бедро захватом ворота
- 4.Бросок через бедро с захватом отворота и рукава
- 5.Подсечка в темп шагов

6. Передняя подножка
7. Подхват под две ноги
8. Подхват изнутри

Приемы борьбы лежа-

1. Удержание сбоку захватом из-под руки
2. Удержание сбоку захватом своей ноги
3. Обратное удержание сбоку
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса
5. Удержание поперек захватом дальней руки
6. Удержание верхом захватом руки.

Самооборона

Защита от ударов - прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: передняя подножка-подхват, через спину- передняя подножка, задняя подножка- отхват, боковая подсечка- бросок через бедро, подхват- подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка - отхват, боковая подсечка- бросок через спину, боковая подсечка- отхват.

Тактика ведения поединка

Составление тематического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации

- оценка обстановки- сравнение своих возможностей с возможностями противника

- цель поединка- победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

3. Средства физической подготовки

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек- перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу, подхвата- удар пяткой по лежащему, отхвата- удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Упражнения для развития мышц шеи

Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты : в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия.

Поединки для выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведения приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий соперника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30м, 60м, прыжки в длину с места. Для развития ловкости- челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости- бег 400м, кросс-2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей-2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости –сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты- подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойка на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по пластунски. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Поднимание гири (16 кг), штанги- 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью- 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, Поддержка, страховка партнера.

6. Врачебный контроль и самоконтроль

Экстремальность факторов крайнего севера

- выходом северных районов региона к побережью Северного Ледовитого океана,
- наличием вечномёрзлого слоя и слабым оттаиванием почвы в летний период,
- специфичностью биогеохимических территорий,
- холодным дискомфортным климатом со значительным диапазоном колебания температур,
- отсутствием специфической (нормальной) для человека фотопериодичности (длинная ночь, длинный день, специфический аэродинамический режим),
- перераспределением кислорода в составе атмосферного воздуха,
- повышенной активностью магнитного поля земли с резкими периодами возмущений,
- специфическими свойствами воды (большой процент содержания железа, марганца и отсутствие фтора, иода),
- специфичностью природно-очаговых инфекций (зооантропонозы),
- относительной абиогенностью покрова,
- монотонностью внешней среды (шумовая монотонность),
- специфичностью питания: малое потребление витаминов, свежих овощей и фруктов, много - консервированной пищи),
- «синдром полярного напряжения».

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка в зале.

7. Средства теоретической и методической подготовки

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

Классификация техники дзюдо

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундоме-риста. Участие в показательных выступлениях.

8. Средства соревновательной подготовки

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для занимающихся групп ТГ. Переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы и аттестационные требования для группы начальной подготовки 3 года обучения

Процесс обучения дзюдоистов разделен на ряд этапов: этап начальной подготовки, этап начальной и углубленной специализации, этап спортивного совершенствования. Все этапы отличаются своими целями, задачами, средствами и методам подготовки, а также различаются параметрами тренировочной нагрузки.

-Этап начальной подготовки - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Соответствие квалификационных степеней выполнению спортивных разрядов и званий

№ п/п	КЮ , ДАН	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
1.	6 КЮ	1 ученическая	белый	нет
2.	5 КЮ	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
3.	4 КЮ	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд
4.	3 КЮ	4 ученическая	зеленый	2 - 1 разряд
5.	2 КЮ	5 ученическая	синий	1 разряд - КМС
6.	1 КЮ	6 ученическая	коричневый	КМС - МС
7.	1 ДАН	1 мастерская	черный	МС
8.	2 ДАН	2 мастерская	черный	МС - МСМК

Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки для тренировочной группы 1 года обучения

Вид двигательной деятельности	Развиваемое Физическое качество	Упражнения	Результат
Легкая атлетика	Быстрота	Бег на 30 м (с)	4.8
		Бег 60 м (с)	9
	Координация	Челочный бег 3x10 (с)	8
Гимнастика	Выносливость	Бег 1500 м (мин)	7
	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15
		Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол-во раз)	6
	Силовая выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20
		Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	25
	Скоростно-	Прыжок в длину с места (см)	160

	силовые качества	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	8
		Подъем туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	9
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	10
Борьба дзюдо	Технико-тактическое мастерство	Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	38
		10 бросков партнера через спину на время	Индивидуальный норматив

Перечень информационного обеспечения программы

1. ДЗЮДО «Техника и тактика» автор: Джимми Педро ООО «Издательство» «Эскимо», 2005г.
2. «БОЕВОЙ ДУХ ДЗЮДО» автор: Ямасита Ясухиро «Издательство» «ФАИР-ПРЕСС», 2003г.
3. ДЗЮДО «Программа» авторы-составители: И.Д. Свищев, В.Э. Жердеев, Л.Ф. Кабанов, Н.Г. Михайлов. Издательство «Советский спорт», 2003г.
4. ДЗЮДО «Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШ олимпийского резерва» авторы составители: С.В. Ерегина И.Д. Свищев, Д.С. Филлипов. «Советский спорт», 2006г.
5. *Фетисов В.А.* Массовое физическое воспитание и детско-юношеский спорт: проблемы модернизации // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2003. - № 1.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – М., 1999.
7. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. – 328 с.
8. *Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н.* Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: ФиС, 1982. – 328 с.
9. *Игуменов В.М., Подливаев Б.А.* Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
10. *Годик М.А.* Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
11. *Сиротин О.А.* Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. – Челябинск, 1996. – 315 с.
12. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
13. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
14. *Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д.* Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 440 с.