

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская
спортивная школа» имени А.Н. Платонова Олекминского
района Республики Саха (Якутия)

Рассмотрено
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ им.А. Н.Платонова»
Протокол № 4 от
«31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ
им.А.Н.Платонова»
Харбин П.А./



Рабочая программа

Тренера –преподавателя по дзюдо
МБУ ДО «ДЮСШ»им. А.Н. Платонова
Олекминского района РС(Я)

Составил: Попов А.М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с примерной программой спортивной подготовки для МБУ ДО «детско-юношеской спортивной школы» имени А.Н. Платонова

Вид спорта - дзюдо

Группа УТГ-1, НП-2

Количество часов

Всего 1296 час; в неделю 36 час.

Зачётные требования 12 ч.;

Административных контрольных тренировок 3 ч.

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений своего вида; 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения

локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в избранном виде проводится постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования; способствуют четкому программированию структуры движений, а так же характера и величины специфической нагрузки;

позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц.

помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, учитывается: величина отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Совершенствование техники борьбы дзюдо. При планировании учебных занятий соблюдается принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении учитывается, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени отводится на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки и юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у дзюдоистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной

практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п Наименование разделов и тем Всего часов

1. Теоретическая подготовка 27

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека 1

Закаливание организма 3

Зарождение и развитие борьбы дзюдо 2

Основы техники 9

Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо 3

Самоконтроль в процессе занятий спортом 3

Общая характеристика спортивной тренировки 3

Основные средства спортивной тренировки 3

2. Общая физическая подготовка 110

Бег 22

Прыжки 18

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения 4

Акробатика 20

Висы и упоры 2

Лазание 6

Равновесия 4

Общеразвивающие упражнения 6

Лыжные гонки 6

Спортивные игры 18

Плавание 4

3. Специальные физические упражнения 100

Имитационные упражнения для освоения бросков 28

Упражнения для развития шеи 6

Поединки для развития силы 23

Поединки для развития выносливости 23

Специальные упражнения борца 10

Упражнения для развития ловкости 10

4. Техника 278

Учи-коми 32

Рандори 32

Способы преследования противника при переходе в борьбу лёжа 22

Выполнение бросков

(бросок через голову подсадом голенью, подножка назад седом, бросок через плечо с колена, передний переворот, обратный бросок через бедро, бросок через ногу вперед скручиванием, бросок через спину захватом руки под плечо, выведение из равновесия, задняя подножка, боковой переворот, зацеп под одноименную ногу с захватом ноги) 118

Проведение поединков 58

Приёмы борьбы лёжа 16

5. Тактика 144

Использование благоприятных ситуации в борьбе 44

Комбинации 40

Тактика ведения поединка 30

Тактика участия в соревнованиях 30

6. Волевая подготовка 42

Упражнения для воспитания смелости 42

7. Инструкторская практика 18

8. Судейская практика 16

Участие в судействе соревнований 16

9. Соревновательная подготовка 40

Участие в соревнованиях в течение года согласно календаря 40

10. Зачётные требования 12

11. Рекреация 33

Баня, массаж, кросс 33

12. Нравственная подготовка 12

Всего часов в год 936

Содержание тем учебного курса для учебно-тренировочной группы 3 года обучения

I. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1 ТЕХНИКА.

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные, равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника при переходе в борьбу лежа.

БРОСКИ

1. Бросок через голову подсадом голенью
2. Подножка назад седом
3. Бросок через плечо с колена
4. Передний переворот
5. Обратный бросок через бедро
6. Бросок через ногу вперед скручиванием
7. Бросок через спину захватом руки под плечо
8. Выведение из равновесия
9. Задняя подножка
10. Боковой переворот

11. Зацеп под одноименную ногу с захватом ноги

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху
3. Рычаг внутрь упором предплечьем
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению

САМООБОРОНА

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

1.2. ТАКТИКА.

ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ .

Однонаправленные комбинации. Подсад тазом - подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри - бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи - подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации. Бросок через спину - бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов - зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову, подсад тазом - боковое бедро.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА. Эпизоды и паузы в поединке.

Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время "отведенное" для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ. Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его

коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Развитие скоростно-силовых качеств.

В стандартной ситуации (при передвижении противника) работа сериями выполнение бросков – отдых – повтор до 6 раз, провести 5-6 таких комплексов. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты отдых выполнение бросков 10с – отдых- повтор 3-6 раз.

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации или при передвижении противника выполнение бросков в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых, 3-6 таких повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника длительностью 2 мин., отдых – 3-6 серий, отдых между комплексами до 10 мин.

Развитие борцовской выносливости.

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 мин.

Развитие ловкости.

Лёжа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнёра и оторвать партнёра от татами.

2.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Лёгкая атлетика: для развития быстроты – бег 30м, 60м, 100м, для развития выносливости – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с,

разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9 ± 2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за "обусловленный" предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплыть дистанции 10м, 25м, для развития выносливости - проплыть дистанции 50 м, 100 м, 200 м, 300 м,

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА.

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные.

Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей.

Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо - лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

3.2. НРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА.

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо.

Личностные черты дзюдоиста - соревновательная агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной

внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ ДЗЮДО.

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ ДЗЮДОИСТА. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ. Виды занятий - теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ. Методы планирования: программно - целевой, моделирование макроцикла (графическое).

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДЗЮДО.

Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений.. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо. Ведение протокола соревнований.

КОНТРОЛЬ И УЧЕТ ПОДГОТОВКИ.

Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

РАЗВИТИЕ И СОСТОЯНИЕ ДЗЮДО. Сведения о развитии дзюдо за истекший год количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей киу и данов. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших внутрироссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

ОТБОР В СБОРНЫЕ КОМАНДЫ. Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность дзюдоиста.

АНАЛИЗ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки дзюдоистов к соревнованиям.

4.2. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение "учи-ками", проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

4.3. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

V. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

VI. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. ТЕХНИКА 2 КИУ, СИНИЙ ПОЯС. БРОСКИ.

1. Бросок через голову подсадом голенью
2. Подножка назад седом (подсадка)
3. Бросок через плечо с колена
4. Обратный переворот
5. Обратный бросок через бедро
6. Бросок через ногу вперед скручиванием
7. Бросок через спину захватом руки под плечо

8. Выведение из равновесия

9. Задняя подножка

10. Боковой переворот

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо

2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху

3. Рычаг внутрь упором предплечьем

4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху

5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами

6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению

7. Удушающий ногами с захватом руки и головы

8. Удушающий спереди двумя отворотами.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. ДЛЯ КОНТРОЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3 ГОДА.

Вид

двигательной Развиваемое физическое Упражнения

деятельности качество До 52кг. До 74кг. Св. 74кг.

1 2 3 4 5 6

Бег 30 м. (с.) 4,7 4,8 5,2

Легкая атлетика Быстрота Бег 60 м. (с.) 8,7 8,8 9,0

Бег 100 м. (с.) 13,1 13,2 13,8

Выносливость Бег 400 м. (с.) 1,06 1,04 1,10

Бег 800 м. (с.) 2,30 2,34 2,38

Подтягивание на перекладине 18 16 12

(кол - раз)

Гимнастика Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) 40 44 38

Силовая выносливость. Поднимание ног до хвата руками 12 10 8

в висе на гимнастической стенке

(кол-во раз)

Лазание по канату (5м.) с помо- 9,8 10,0 11,0

щью ног(с)

Лазание по канату (4м.) без по- 8,0 8,2 10,0

мощи ног (с)

Подтягивание на перекладине за 14 15 10

Гимнастика Быстрота 20с (кол-во раз)

Сгибание рук в упоре лежа за 20с (раз) 26 24 22

VII. РЕКРЕАЦИЯ. (ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ДЗЮДОИСТА).

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулка. Восстановительный бег.

Литература

1. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М.: Советский спорт, 2009. - С. В. Ерёгина, И. Д. Свищев и др.
2. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1974. - С. 13-16.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. — М.: Просвещение, 1993. -128 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — Киев: Олимпийская литература, 2002. — С. 140—142.
5. Добровольский В.А. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. — М.: Физкультура и спорт, 1987.-206 с.
6. Европейская спортивная политика. Документы/Под ред. В. Б. Шестакова, Р.Р. Вайнгертнера. - М., 2005. - С. 13-20.