



ГАУ ДО РС (Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета

В. А. Егоров, Егоров В.И.

«_15_»_февраля_2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

А. В. Яковлева /Яковлева А.В./

Протокол №_2_

«_15_»_февраля_2022 г.

СПОРТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ДЗЮДО»

(16-29 мая 2022 года)

Направление:

Спорт – дзюдо

Авторы программы:

Егоров В.И. – заслуженный тренер РФ, директор ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Оев Ф.Х. – КМС по дзюдо

Бадаев А.К. – аналитик отдела экспериментальной и аналитической работы ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Целевая аудитория:

Юноши и девушки (до 18 лет)

Пояснительная записка

Настоящая образовательная программа «Дзюдо» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных дзюдоистов, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 09.02.2021 № 62, зарегистрировано в Минюсте России от 16.03.2021 г № 62766), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Состав смены: сильнейшие дзюдоисты Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

Цель программы: подготовка юных дзюдоистов к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы по дзюдо:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта дзюдо;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы
«ДЗЮДО»:
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Общая физическая подготовка	8
2	Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	20
3	Технико-тактическая подготовка	24
4	Восстановительные мероприятия	4
Итого:		56 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
16 мая 2022 года			
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 акад. часа	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
17 мая 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовки	2 акад. часа	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
18 мая 2022 года			

Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. часа	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. часа	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
19 мая 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. часа	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. часа	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
20 мая 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. часа	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			

Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
21 мая 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
22 мая 2022 года			
Выезд на природу			
23 мая 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. часа	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
24 мая 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			

Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. часа	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гири, штанги, мячи, скакалка
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
25 мая 2022 года			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
26 мая 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. часа	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гири, штанги, мячи, скакалка
27 мая 2022 года			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			

Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. часа	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
28 мая 2022 года			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. часа	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
29 мая 2022 года			
Отъезд			

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 07:00 – 07:45 (45 минут (1 академический час); дневная тренировка 9.30 – 11:00 (90 минут (2 академических часа); вечерняя тренировка 15:30 – 17:00 (90 минут (2 академических часа).

Общее время тренировок 4 или 5 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.

Для проведения тренировочных занятий с 16 по 29 мая 2022 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Оев Ферузджон Ходиевич — тренер по дзюдо, КМС по дзюдо
2. Семенов Гаврил Платонович - старший тренер РС(Я) по дзюдо
3. Громов Илья Ильич – тренер по дзюдо
4. Егоров Василий Иванович - директор государственного бюджетного учреждения Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва», Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер Республики Саха (Якутия), член Экспертного совета;
5. Гоголев Николай Ефимович - директор Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова», член Экспертного совета

Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;

4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

Оценка результатов

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

Ожидаемые результаты:

- выполнение индивидуальных нормативов.

Сопровождение после окончания смены

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

Межпрофильные мероприятия

Юные дзюдоисты проведут массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

Условия проведения, требования к инфраструктуре

1. Спортивный зал для общекомандных тренировок со специальным инвентарем по дзюдо.

2. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.

3. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;

4. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;

5. Комплект анализатора состава тела "МЕДАСС" АВС-02, Комплект оборудования «Омега-С», компьютер, ноутбук.

6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.

7. Восстановительно-оздоровительный комплекс (выезд на природу).