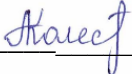




Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение
Региональный центр Республики Саха (Якутия)
«Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»

СОГЛАСОВАНО:
Член Экспертного совета

 /Колесова А.Л./

«10» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Председатель НМС МАН РС (Я)

 /Яковлева А.В./
Протокол №2

«10» февраля 2023 г.

СПОРТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ДЗЮДО»
(10-21 мая 2023 года)

Направление:

Спорт – дзюдо

Авторы программы:

Громов И.И. – старший тренер сборной команды РС (Я) по дзюдо, кандидат в мастера спорта по дзюдо.

Бадаев А.К. – аналитик отдела методического сопровождения и дополнительного образования ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Целевая аудитория:

Юноши и девушки (6-8 классы)

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 Российской Федерации, отобранных Экспертным советом Регионального центра выявления и поддержки одаренных детей Республики Саха (Якутия) на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов, 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 24.11.2022 №1074, зарегистрировано в Минюсте России от 19.12.2022 г №71655), 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	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	16
3	Технико-тактическая подготовка	20
4	Психологическая подготовка	4
Итого:		44 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
12 августа 2022 года (пятница)			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая (специальная) физическая	1 акад. часа 15 мин	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Психология	15 мин.		
13 августа 2022 года (суббота)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. часа	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
Общая (специальная) физическая	30 мин	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая	1 акад. час	Работа в парах, совершенствование техники	Гиря, штанги, мячи,

подготовка	30 мин.	бросков	скакалка
Психология	15 мин.		
14 августа 2022 года (воскресенье)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. часа	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
Общая (специальная) физическая	30 мин	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Психология	15 мин.		
15 августа 2022 года (понедельник)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая (специальная) физическая	1 акад. час 30 мин.	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Психология	15 мин.		
16 августа 2022 года (вторник)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая (специальная) физическая	1 акад. час 30 мин.	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом,	Гиря, штанги, мячи, скакалка

		подвижные игры	
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Психология	15 мин.		
17 августа 2022 года (среда)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Технико-тактическая подготовка	30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	30 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 15 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Психология	30 мин.		
18 августа 2022 года (четверг)			
Дневная тренировка (180 минут (4 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка на природе	4 акад.ч.	Кросс, игры	Мяч, скакалка
19 августа 2022 года (пятница)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники	Гиря, штанги, мячи, скакалка

		бросков	
Психология	15 мин.		
20 августа 2022 года (суббота)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Технико-тактическая подготовка	1 академ. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	1 академ. час 30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Психология	15 мин.		
21 августа 2022 года (воскресенье)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Технико-тактическая подготовка	1 академ. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	1 академ. час 30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Психология	15 мин.		
22 августа 2022 года (понедельник)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Технико-тактическая подготовка	1 академ. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка

Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Психология	15 мин.		
23 августа 2022 года (вторник)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час 15 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Психология	15 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
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 9.30 – 11:00 (90 минут (2 академических часа)); дневная тренировка 15:30 – 17:00 (90 минут (2 академических часа)).

Общее время тренировок 4 академических часа в день – двухразовые тренировки и активный отдых.

Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.

Для проведения тренировочных занятий с 11 по 23 августа 2023 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Семенов Гаврил Платонович – тренер по дзюдо;
2. Громов Илья Ильич – старший тренер РС(Я) по дзюдо;
3. 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.Диагностика», компьютер, ноутбук.
6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.