




Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение Региональный центр Республики Саха (Якутия) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)» (ГАНОУ РЦ РС (Я) «МАН РС (Я)»)


СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета


Гуляев М.Д./
« 13 » февраля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)


/Яковлева А.В./
Протокол № 2
« 13 » февраля 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**«ДЗЮДО»
(14-25 мая 2024 года)**

Направление:

Спорт – дзюдо

Авторы программы:

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

Колесова А.Л. – методист ГАНОУ РЦ РС (Я) «МАН РС (Я)»

Мухин А.И. – аналитик отдела спортивной подготовки ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Поротова М.Н. – аналитик отдела комплексного контроля ПСР ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Целевая аудитория:

Юноши и девушки (6-8 классы)

г. Якутск

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Дзюдо» (далее программа) предназначена для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.), 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 микроцикла 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, 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».

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

Сроки проведения: 14-25 мая 2024 г.

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

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы:

- 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;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

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

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

Модуль	Наименование	Часы
1	Теоретическая подготовка	3 ч. 05 мин.
2	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	29 ч. 15 мин.
3	Психологическая подготовка	1 ч. 25 мин.
Итого:		34 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
15 мая 2024 года (среда)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Теоретическая подготовка	10 мин.	Инструктаж ТБ во время тренировочных занятий. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. История развития дзюдо	Журнал ТБ
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	80 мин.	Бег, ОРУ. Работа в парах, совершенствование техники бросков	Скакалки, татами, манекены
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Бег, упражнения. Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалки
Теоретическая подготовка	10 мин.	Питание, самоконтроль. Отличительные особенности вида спорта дзюдо	
Психологическая подготовка	10 мин	Специфика вида спорта	
16 мая 2024 года (четверг)			

Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Теоретическая подготовка	10 мин.	Гигиена, оказание первой помощи при травмах	
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	80 мин.	Бег, упражнения. Работа в парах, совершенствование техники бросков	Скакалки, татами, манекены
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Скакалки, татами, манекены
Теоретическая подготовка	10 мин.	Правила соревнований. Обязанности и права участников соревнований	
Психологическая подготовка	10 мин	Целеустремленность, самостоятельность в постановке и реализации целей	
17 мая 2024 года (пятница)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Теоретическая подготовка	10 мин.	Режим дня восстановительные мероприятия	
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	80 мин.	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Скакалки, татами, манекены
Теоретическая подготовка	10 мин.	Техника выполнения бросков, самоконтроль	
Психологическая	10 мин	Принятие решений для	

подготовка		реализации поставленных целей	
18 мая 2024 года (суббота)			
отдых			
19 мая 2024 года (воскресенье)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Теоретическая подготовка	10 мин.	Введение дневника, самоконтроль	
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	80 мин.	Бег, упражнения. Работа в парах, совершенствование техники бросков	Скакалки, татами, манекены
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков. Контрольные схватки	Скакалки, татами, манекены
Теоретическая подготовка	10 мин.	Работа с партнерами, самостраховка	
Психологическая подготовка	10 мин	Настройки к старту	
20 мая 2024 года (понедельник)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Теоретическая подготовка	10 мин.	Массаж, самомассаж	
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	80 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры. Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалки
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	80 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Скакалки, татами, манекены

Психологическая подготовка	10 мин	Мобилизация резервов	
21 мая 2024 года (вторник)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Теоретическая подготовка	10 мин.	Правила соревнований	
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	80 мин.	Бег, упражнения. Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Психологическая подготовка	10 мин	Самостоятельные занятия, утренняя зарядка, режим дня	
Теоретическая подготовка	10 мин.	Готовность к продолжительному тренировочному процессу	
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Скакалки, татами, манекены
22 мая 2024 года (среда)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Теоретическая подготовка	10 мин.	Введения дневника во время летних каникул	
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	80 мин.	Бег, упражнения. Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалки
23 мая 2024 года (четверг)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Теоретическая подготовка	10 мин.	Гигиенические требования к обуви и одежде	
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.	80 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры. Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка

Техническая подготовка			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков. Контрольные схватки	Скакалки, татами, манекены
Теоретическая подготовка	10 мин.	Подсчет баллов	
Психологическая подготовка	10 мин	Мобилизация резервов	
24 мая 2024 года (пятница)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	90 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры. Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гири, штанги, мячи, скакалка
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Техническая подготовка	90 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков. Контрольные схватки	Скакалки, татами, манекены
25 мая 2024 года (суббота)			
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 09:30 – 11:00 (90 минут (2 академических часа)); вечерняя тренировка 16:30 – 18:00 (90 минут (2 академический час)).

Общее время тренировок 4 академических часов в день – двухразовые тренировки.

Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.

Для проведения тренировочных занятий с 14 по 25 мая 2024 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:

- освоение техники выполнения;
- совершенствование выполнения техники и ОФП, СФП.

Сопровождение после окончания смены

Консультация старшего тренера РС (Я). Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

Межпрофильные мероприятия

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

Условия проведения, требования к инфраструктуре

1. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.
2. Специализированная спортивная площадка.
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», динамометр, компьютер, ноутбук.
6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.
7. Восстановительно-оздоровительный комплекс.