

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №13
городского округа Чапаевск Самарской области
структурное подразделение «Детский сад №29 «Кораблик»

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель СП
«Детский сад №29 «Кораблик»»
_____ /Полехович В.Н./

Дополнительная образовательная программа

«Дзюдо»

спортивной секции
для детей 5 – 7 лет
на 2017 – 2018 учебный год
тренера
Воробьева Олега Николаевича

г.о. Чапаевск,

2017г.

I.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная программа по дзюдо предусматривает несколько этапов: этап начальной подготовки (НП) — 2 года, учебно-тренировочный этап (УТ) — 4 года, этап спортивного совершенствования (СС) — 2 года.

Этап начальной подготовки (НП). В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача—педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (УТ) содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2 лет занятий): этап углубленной тренировки (3-й и 4-й годы обучения) формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап начальной спортивной специализации (УТ) — до 2 лет обучения.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики дзюдо; приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации.

Этап углубленной тренировки (УТ) — свыше 2 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования (СС) предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе СС:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов 1-го года обучения в группах начальной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Основы техники	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	13	5	124
2	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	3	4	4	8	5	2	38
3	Физическая подготовка	10	10	10	10	10	8	8	7	6	6	6	19	110
4	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
5	Нравственная подготовка		2		2		2							6
6	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				10
7	Соревновательная подготовка							3	3					6
8	Зачетные требования									6				6
Всего часов		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов 2-го года обучения в группах начальной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Основы техники	14	10	10	12	8	8	10	16	10	14	12	8	132
2	Основы тактики	4	4	4	4	6	6	6	4	2	8	10	10	68
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	6	6	6	4	2				40
4	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	4	4	4	6	6	10	10	14	90
5	Волевая подготовка	2	2	2	2				2	2				12
6	Нравственная подготовка		2	2							2			6
7	Теория и методика освоения дзюдо	2	2	2	2				2	2				12
8	Соревновательная подготовка					6	6	6						18
9	Зачетные требования									8				8
Всего часов		34	34	34	34	34	34	36	36	36	36	34	34	416

II.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки дзюдоистов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Педагог дополнительного образования и тренер-преподаватель учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обязаны:

— осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников) средствами дзюдо, развивать их разнообразную творческую деятельность;

— перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

— соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

— ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях дзюдо;

— знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

— следить за своевременным предоставлением занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;

— комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

— обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизической целесообразности;

— составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

— выявлять творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей. Поддерживать одаренных обучающихся (воспитанников);

— организовывать участие обучающихся (воспитанников) в соревнованиях по дзюдо, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном и городском уровне;

— при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

— повышать свою профессиональную квалификацию;

— проводить занятия в соответствии с расписанием;

— контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

— приходить на занятия только в дни и часы в соответствии с расписанием;

— находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;

— иметь справку от врача;

— сдавать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору;

— покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания учебных занятий.

2.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа построена с учетом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность ДЮКФП и ДЮСШ Департамента образования города Москвы, и Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ и УОР), утвержденного Государственным комитетом РФ по физической культуре, спорту и туризму 28 июня 2002 г. (№ 390), и конкретизирует возможности реализации личности при занятиях данным видом двигательной деятельности.

Учебная программа — это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности учащихся спортивных школ и клубов. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения дзюдо и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки дзюдоистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовке.

Программа рассчитана на обучение учащихся в группах начальной подготовки (2 года), в учебно-тренировочных группах (4 года), в группах спортивного совершенствования (2 года). Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки учащихся в соответствии с этапами обучения.

2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит дзюдоисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели.

Поэтому психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики дзюдо. Тактика дзюдо изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими дзюдо, общая — средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике дзюдо и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает: учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий

На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом и элементами культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные,

тренировочные контрольные и модельные, а соревнования — на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо и занятий по другим видам спорта. Из дзюдо используются тренировочные и контрольные занятия, а из других видов — круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения — упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать бросок или прием в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении по татами. Дзюдоистам следует выполнять броски в левую и в правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. Процесс противоборства дзюдоисты должны почувствовать в первые дни занятий, что закрепит их интерес к дзюдо. После разучивания технического действия следует дать им возможность побороться.

В первые годы обучения не следует злоупотреблять обучением дзюдоистов пассивным защитами. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения броска. При изучении сложных и трудных бросков рекомендуется использовать более мягкое покрывало, чем татами. Это предупредит от возникновения устойчивого чувства страха у юношей. При этом показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных бросков.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые

требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения дзюдо.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных дзюдоистов.

Квалификация видов обучения.

№	Виды обучения	Действия тренера и спортсмена
1	Сообщающее	1.Тренер сообщает учебную информацию 2.Дзюдоист слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2	Программированное	1.Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам) 2.Контроль тренера и самоконтроль дзюдоиста. Спортсмен усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемное	1.Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части 2.Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), дзюдоист формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3.Дзюдоист осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1.Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5	Самостоятельное	1.Спортсмен находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике

1. Тренер готовит конкретный учебный материал для освоения обучающимися в форме:

- а) программированных заданий;
- б) проблемных заданий;
- в) игровых заданий;
- г) самостоятельных заданий.

2. Тренер формирует пары обучающихся по признаку форм освоения (например, обучающиеся, выбравшие проблемные задания по данному учебному материалу, объединяются в пару, другие, выбравшие игровые задания — объединяются в другую пару и др.).

3. Обучающиеся в парах в процессе освоения учебного материала взаимоконтролируют и взаимооценивают качество освоения (при этом происходит закрепление элементов процесса учения).

4. Рефлектирование результатов освоения учебного материала (рефлексия).

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное изучение его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного изучения применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.