

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва
«Центр олимпийской подготовки № 1»**

Рассмотрено на заседании
тренерско-педагогического совета
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»
_____ В.В. Самургашев

Протокол № 1
«12» января 2023 г.

Рабочая программа по виду спорта

«Дзюдо»

г. Ростов-на-Дону
2023 год

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Основная форма учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторских и судейских практик учащихся.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 14 лет и старше. Они должны иметь не ниже первого спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта (мастер спорта России), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта

Цели:

1. Образовательно-тренировочная:

- Совершенствование техники выполнения броска вперед «бросок через плечо»;
- Совершенствование техники выполнения броска назад «зацеп под одноимённую ногу»;
- Совершенствование комбинации бросков вперед – назад;

• Укрепление здоровья.

2. Воспитательная цель:

• Развитие адекватной самооценки.

Занятие проводится в тренировочной группе дзюдоистов 12 – 14 лет, в группе третьего года обучения. При разработке данного открытого занятия использованы нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно – методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения), словесный.

Тренировочное занятие

Учебные части	Содержание	Время, мин	Организационно методические указания
Вводная	1. Построение 2. Разминка: <ul style="list-style-type: none">• бег лицом вперёд, спиной;• приставными шагами;• скрестным шагом• с вращением через правое, левое плечо;• с высоким подниманием колен, захлестыванием голени• прыжки на правой, левой ноге;• вращение головой, руками, тазом, туловищем, коленями;• наклоны вперёд, назад, в стороны;• развороты в право, в лево;• выпригивание с колен;• выседы на коленях;• наклоны к прямым ногам;• накаты на переднем, заднем мосту;• разминочная схватка• акробатика: кувырок вперед, кувырок назад (с выходом на прямые ноги), кувырок через правое, левое плечо, кувырок высоту, длину, фляг, колесо, рандат, ходьба на руках.	1 34	Сообщение цели, задачи тренировки Обратить внимание на осанку, положение головы, спины при выполнении упражнений. Обратить внимание на положение стоп и рук, в перемещениях, приставным шагом, скрестным шагом. Следить за правильностью выполнения акробатических упражнений.
Основная	3. Техничко - тактическая подготовка в стойке: <ul style="list-style-type: none">• Учикоми;• Бросок вперёд «через плечо». Стойка: правая нога спереди, левая отставленная, «правосторонняя». При выполнении броска Тори берёт захват у Укэ за рукав, сильно потянуть (вывести из равновесия) на-себя-вперёд-вверх, одновременно повернуться к атакуемому спиной, подставив свободную руку под плечо, согнуть ноги в коленях (положение полуприседа). Затем резко выпрямить ноги, сделать наклон вперёд, развернуть плечи произвести сброс Укэ на татами.	40	Ошибки: слабая тяга Укэ (выведение из равновесия); ноги Тори остаются прямыми (нет положения полуприседа); отсутствие синхронности в выполнении отдельных

	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок назад «зацеп под одноимённую ногу». Стойка: правая нога спереди, левая отставленная, «правосторонняя». Тори берёт Укэ за рукав, тянет его на себя, свободную руку подставляет под плечо, отставленную ногу подставляет, делая скрестный шаг, сильно толкает Укэ плечом в грудь, цепляет правую ногу, проводит бросок. • Комбинация из бросков: бросок вперёд «через плечо» - бросок назад «зацеп под одноимённую ногу» • Тори выполняет бросок вперёд «через плечо». Укэ упирается назад, тогда атакующий резко делает разворот и производит бросок назад «зацеп под одноимённую ногу». • Тори делает бросок назад «зацеп под одноимённую ногу». Укэ убирает атакующую ногу, тогда Тори резко поворачивается спиной, подставляя отставленную ногу, делает бросок вперёд «через плечо». 		<p>частей броска.</p> <p>Слабый толчок в грудь, не плотно цепляет ногу.</p> <p>Укэ не упирается, продолжает движение на Тори</p> <p>Укэ не убрал ногу, а Тори торопится подвернуться на бросок вперёд.</p>
Заключительная	Самостоятельно выполнение упражнений на растяжение, СФП	15	Подведение итогов тренировки

Используемая терминология:

СФП – специальная физическая подготовка;

Тори – атакующий борец дзюдо;

Укэ – атакуемый борец дзюдо;

Учикоми – выполнение подворотов на броски, без самого броска.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам «дзюдо»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» основаны на особенностях вида спорта «дзюдо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»