

Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «весовая категория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2022 года № 1074 (далее – ФССП).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта «дзюдо»:

Борьба дзюдо – честный и здоровый спорт, требующий больше сноровки и ловкости, чем физической силы. Борьбой дзюдо нельзя заниматься без умения владеть собой, без способности фантазировать, при отсутствии смелости и отваги. Эти качества необходимы дзюдоисту – их и воспитывает борьба дзюдо. Дзюдо формирует характер.

Обучение двигательным действиям в дзюдо проводится в процессе изучения техники дзюдо в стойке и в партере.

Технические действия дзюдоистов осваиваются на двух уровнях: 1) на уровне умения, так как демонстрируемое действие выполняется в стандартных условиях и на несопротивляющемся противнике; 2) на уровне двигательного навыка, который формируется в условиях сбивающих факторов, воздействующих на дзюдоиста в ходе состязаний. Занимающиеся дзюдо могут выбрать для себя более интересный и доступный путь технического совершенствования.

Особенностью занятий дзюдо в системе физического воспитания является гармоничное воздействие на все органы и системы организма занимающихся, выражающееся в комплексном проявлении физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Оценка уровня физической подготовленности дзюдоистов проводится в ходе сдачи нормативов, путем выполнения разнонаправленных упражнений из легкой атлетики, гимнастики и спортивной борьбы.

Формирование специальных знаний на занятиях дзюдо проводится в процессе теоретической подготовки. Большое внимание уделяется изучению учебного материала, характеризующего воздействия занятий дзюдо на укрепление здоровья человека и профилактике вредных привычек. Для занимающихся различного возраста разработаны тематические планы для проведения теоретических занятий.

Данная Программа – документ, регламентирующий задачи, содержание и формы физического воспитания юношей и девушек в процессе обучения дзюдо. Освоение учебного материала программы способствует

формированию установки на гармоничное развитие личности занимающихся, путем достижения оптимизации уровня физической подготовленности, формирования нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств личности, а также изучения теории и методики дзюдо.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для завершения обучения.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером-преподавателем, по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на выполнение приёмов.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных нормативов общей физической и специальной физической подготовке по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Промежуточный контроль в конце учебного года, текущий – в середине учебного года.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Минимальный возраст для зачисления в группы: 7 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах:

- начальная подготовка первого года обучения – 16 чел.
- начальная подготовка второго года обучения – 14 чел.
- начальная подготовка третьего года обучения – 14 чел.
- начальная подготовка четвертого года обучения – 12 чел.
- учебно-тренировочная первого года обучения – 12 чел.
- учебно-тренировочная второго года обучения – 10 чел.
- учебно-тренировочная третьего года обучения – 10 чел.
- учебно-тренировочная четвертого года обучения – 8 чел.
- учебно-тренировочная пятого года обучения – 8 чел.

Срок обучения: 9 лет.

Годовой учебно-тренировочный план:

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	8	10	12	14	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	2	2	3	3	3	3
		Минимальный возраст								
		7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Наполняемость групп (человек)								
16	14	14	12	12	10	10	8	8		
1.	Общая физическая подготовка	172	159	212	212	120	144	167	150	150
2.	Специальная физическая подготовка	9	19	25	25	94	112	131	166	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	36	44	51	67	67
4.	Техническая подготовка	109	112	150	150	203	243	284	333	333
5.	Тактическая подготовка	3	3	7	7	16	19	25	30	30
6.	Теоретическая подготовка	10	10	7	7	16	19	20	26	26
7.	Психологическая подготовка	3	3	7	7	10	12	14	18	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4	6	6	6	6
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	5	6	7	9	9
10.	Судейская практика	0	0	0	0	5	6	7	8	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	3	3	3	3
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	9	10	13	16	16
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	624	728	832	832

Занятия проводятся по учебному плану, рассчитанному на 52 недели, включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки (общая физическая подготовка и теоретическая подготовка). Период самостоятельной подготовки – с 21 июля по 31 августа.