

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329 -ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №50 , ст. 6242; 2011, №50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1074 . Приказ вступил в силу 1 января 2023 года.

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Настоящая учебная программа для МКУ ДО СШ «Старт» рассчитана:

- на три года обучения на этапе начальной подготовки (НП),
- на пять лет обучения на этапе спортивной специализации (СС, тренировочном этапе).

Цель программы:

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Данная программа спортивной подготовки по дзюдо предназначена для занимающихся в МКУ ДО СШ «Старт» групп НП и СС.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и

морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

На тренировочном этапе задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в дзюдо, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовки, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП и СС.

Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределения по годам обучения и в годичном цикле, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

2. Нормативная часть программы

В программе выделено два этапа подготовки - этап начальной подготовки (НП) и тренировочный этап (СС)

Сроки реализации программы - 8 лет.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 до 18 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;

- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Учебный план

Минимальные классификационные и разрядные требования.

НП	1	Белый пояс	
НП	2	Желтый пояс	
НП	3	Желтый пояс	
СС	1	Оранжевый пояс	
СС	2	Оранжевый пояс	
СС	3	2 кю. Зеленый пояс	2 спортивный разряд
СС	4	1 кю. Коричневый пояс	1 спортивный разряд, КМС
СС	5	1 дан. Черный пояс	МС

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы обучения	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Общее количество часов в год, из расчета 52 недель	312	416	416	520	520	624	624	728
2	Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	12	14
3	Общая физическая подготовка (%)	179	208	208	124	124	116	116	125
4	Специальная физическая подготовка (%)	16	26	26	84	84	130	130	142
5	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	42	42	50	50	60
6	Техническая подготовка (%)	94	150	150	196	196	238	238	290
7	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16	22	22	42	42	50	50	60
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	16	20	20	26
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	10	10	16	16	20	20	25

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет.

Данная программа рассчитана на принцип, целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему

обучения включены технические действия, комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

Продолжительность учебного года 52 недели.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по дзюдо.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19
2	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22
3	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	6-8	8-9
4	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.