Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА**

**«ДЗЮДО»**

**спортивно-оздоровительный этап**



Новокузнецк, 2015

Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пожаркин Д.И.

01.09.2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА**

**«ДЗЮДО»**

**спортивно-оздоровительный этап**

**для обучающихся 6-9 лет**

**срок реализации программы 2 года**

**уровень освоения программы – базовый**

Авторы-составители:

Фандюшина И.А. – тренер-преподаватель

Афонина Л.Е. – методист

Обсуждено на заседании Принято педагогическим

методического совета советом

Протокол № 1 от28.08.2015 г. Протокол № 1 от 01.09.2015 г.

#### Новокузнецк, 2015

**Аннотация:** программа является нормативным документом, регламентирующим деятельность тренеров-преподавателей по борьбе дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе подготовки обучающихся в системе дополнительного образования. Актуальность программы обусловлена физическим и нравственным развитием ребенка, а также формированием навыков здорового образа жизни у обучающихся на основе применения спортивно - оздоровительных технологий. В программе представлены средства физической подготовки обучающихся, изучение основ техники и тактики дзюдо, включены нормативы физической подготовки.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**I год обучения**

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретическая подготовка обучающихся** | 10 | 10 | **-** |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Техника безопасности на занятиях | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Режим и питание | 2 | 2 | - |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по дзюдо | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Практическая подготовка обучающихся** | 200 | - | 200 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 120 | - | 120 |
| 2.2. | Основы техники дзюдо | 28 | - | 28 |
| 2.3. | Основы тактики дзюдо | 52 | - | 52 |
| 2.4. | Основы психологической подготовки | в сетку часов не входит | | |
| 3. | Контрольные испытания | 6 | - | 6 |
|  | Итого: | 216 | 10 | 206 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**II год обучения**

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретическая подготовка обучающихся** | 10 | 10 | **-** |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Техника безопасности на занятиях | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Режим и питание | 2 | 2 | - |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по дзюдо | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Практическая подготовка обучающихся** | 200 | - | 200 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 100 | - | 100 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 20 | - | 20 |
| 2.3. | Основы техники дзюдо | 30 | - | 30 |
| 2.4. | Основы тактики дзюдо | 50 | - | 50 |
| 2.5. | Основы психологической подготовки. | в сетку часов не входит | | |
| 3. | Контрольные испытания. | 6 | - | 6 |
| 4. | Участие в соревнованиях. | в сетку часов не входит | | |
|  | Итого: | 216 | 10 | 206 |

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
 «ДЗЮДО»**

**для обучающихся 10-21 года**

**срок реализации программы 10 лет**

#### http://rtsport.ru/wp-content/uploads/2015/03/rossyy-po-dzjudo_lohotyp_300.jpg

#### Новокузнецк, 2015

**Приложение №1**

**к дополнительной**

**предпрофессиональной**

**программе по спортивным**

**единоборствам**

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И.Пожаркин

01.09.2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
 «ДЗЮДО»**

**для обучающихся 10-21 года**

**срок реализации программы 10 лет**

Обсуждено на заседании Принято педагогическим

методического совета советом

Протокол № 1 от 28.08.2015 г. Протокол № 1 от 01.09.2015 г.

Разработчики программы:

Фандюшина И.А. – тренер-преподаватель

Афонина Л.Е. - методист

#### Новокузнецк, 2015

**Аннотация:** дополнительная предпрофессиональная программа спортивных единоборств включает программу обучения по избранному виду спорта – *дзюдо* и учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 19 сентября 2012 года № 231, и другие нормативные документы Министерства образования и науки Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки общеобразовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по дзюдо, и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики дзюдо, соревновательного опыта. В программе представлены средства общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, инструкторской и судейской практики обучающихся, восстановительные мероприятия, представлены контрольные нормативы.

**Учебный план. «Дзюдо» (36 недель в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные области | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
| Начальная подготовка (НП) | | Тренировочный  (Т) | | | | | Совершенствование спортивного мастерства | | |
| Год обучения/кол-во часов в неделю | | Год обучения/кол-во часов в неделю | | | | | Год обучения/кол-во часов в неделю | | |
| 1 год/  6 час | 2 год/  9 час | 1 год/  12 час | 2 год/  14 час | 3 год/  16 час | 4 год/  18 час | 5 год/  20 час | 1 год/  24 час | 2год/  26час | 3 год/  28 час |
| 1. Теория и методика физической культуры и спорта | 7 | 10 | 21 | 25 | 28 | 32 | 33 | 34 | 40 | 40 |
| 2. Общая физическая подготовка | 100 | 180 | 75 | 90 | 103 | 110 | 108 | 132 | 152 | 150 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 72 | 80 | 92 | 106 | 115 | 136 | 150 | 180 | 212 | 214 |
| 4. Техническая подготовка | 17 | 28 | 102 | 120 | 134 | 160 | 178 | 206 | 244 | 237 |
| 5. Тактическая подготовка | 14 | 20 | 94 | 110 | 132 | 140 | 158 | 200 | 230 | 237 |
| 6. Психологическая подготовка | В СЕТКУ ЧАСОВ НЕ ВХОДИТ | | | | | | | | | |
| 7. Инструкторская и судейская практика | - | - | 13 | 14 | 17 | 19 | 25 | 30 | 35 | 35 |
| 8. Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 9 | 10 | 10 |
| 9. Контрольные испытания. | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 10. Участие в соревнованиях | - | - | 24 | 28 | 35 | 39 | 55 | 65 | 77 | 77 |
| Всего: | 216 | 324 | 432 | 504 | 576 | 648 | 720 | 864 | 1008 | 1008 |