

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МАТВЕЕВО-КУРГАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
протокол № 1
от « 17 » 08 2023 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ
Е.М. Нестеренко
« 17 » ш 08 2023 г

Дополнительная общеразвивающая программа

«ОСНОВЫ ДЗЮДО»

для детей в возрасте 6-18 лет
срок реализации до 2 лет

Составители:

Ким Н.И., зам. директора по УВР
МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ
Дребезова Е.М., методист МБУ ДО
Матвеево-Курганской СШ
Коробкин В.В., тренер-преподаватель МБУ ДО
Матвеево-Курганской СШ

п. Матвеев Курган.

2023

Содержание.

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть.....	5
1.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.....	5
1.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.....	5
1.3. Контрольно-переводные нормативы по ОФП.....	5
2. Программный материал.....	6
2.1. Теоретическая подготовка.....	6
2.2. Практическая подготовка.....	7
2.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).....	7
2.2.2. Техническая подготовка.....	8
2.3. Соревновательная подготовка.....	9
3. Методическая часть.....	10
3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.....	10
3.2. Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.....	11
3.3. Медико-педагогический контроль	13
3.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	14
4. Список используемой литературы.....	16
Приложение 1. Этика поведения дзюдоиста.....	17
Приложение 2. Ресурсное обеспечение программы.....	18

Пояснительная записка.

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении дзюдо МБУ ДО Матвеево Курганской СШ в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам,
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации,
- Устав МБУ ДО Матвеево Курганской СШ.

Программа составлена на основе программы Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. И др. - М.: Советский спорт, 2003.

Программа предназначена для детей 6 - 18 лет. Срок реализации программы - до 2 лет.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Основная цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий дзюдо.

Основные задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях дзюдо;
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- изучение основ техники дзюдо,
- воспитание морально-волевых качеств личности,
- отбор перспективных юных спортсменов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны:

знать :

1. основные понятия, термины дзюдо,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. историю развития дзюдо,
4. правила соревнований в избранном виде спорта

уметь:

1. применять правила техники безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
4. применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

Настоящая программа состоит из трех частей:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей на отделение дзюдо, численный состав занимающихся, режим работы и наполняемость учебных групп, объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть — программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности но организации педагогического контроля и воспитательной работы.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети с 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься дзюдо, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта дзюдо.

1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 48 недель обучения в условиях СШ и 4 недель самостоятельно.

Годовой учебный план

Содержание занятий Год обучения	Спортивно-оздоровительный этап		
	1 год	2 год	
Количество учебных недель	34	44	
Общее количество часов в год из них:	312	312	
Теоретическая подготовка	24	24	
Практическая подготовка	288	288	
- Общая подготовка	144	144	
- Техническая подготовка	144	144	

Каждый тренер-преподаватель разрабатывает учебный план-график на учебный год и вносит его в соответствующие графы журнала учета работы учебных групп или при отсутствии таких разделов в журнале оформляет в виде таблицы и после утверждения директором прикладывает их к журналу.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые, тренировочные занятия, участие в соревнованиях школьного, муниципального и регионального уровней.

Режим тренировочной работы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Минимальная наполняемость группы (чел)
1-й год	6	Не менее 3	312	18
2-й год	6	Не менее 3	312	18

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

1.3 КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП

принимаются следующие примерные упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		6-7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	Не более 5,2 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 метров	-	+	Не более 10 сек
Выносливость	Бег 800 метров	+	-	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+	-
	Подтягивания	-	-	Не менее 3 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 120 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной пред профессиональной программе спортивной подготовки по дзюдо и зачисления в группу начальной подготовки.

2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста занимающихся и распределен на весь период обучения.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Тема	Количество часов		
		1 год	2 год	
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	4	4	
2	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	4	4	
3	Врачебный контроль и самоконтроль	4	4	
4	Понятие спортивной тренировки	4	4	

5	Терминология, применяемая в борьбе дзюдо	4	4	
6	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	4	4	
	Всего часов	24 часа	24 часа	

Тема 1: *Физическая культура как средство всестороннего развития личности.*

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных дзюдоистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Основы здорового образа жизни

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 2. *Зарождение и развитие борьбы дзюдо*

Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 3 *Врачебный контроль и самоконтроль*

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 4 *Понятие спортивной тренировки*

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой дзюдоистов.

Тема 5 *Терминология, применяемая в дзюдо*

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Тема 6 *Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь*

Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма дзюдоиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.2.1 ОФП

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного

веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты.**

2.2.2 Техническая подготовка

- **Основные стойки дзюдо** (фронтальная, правая, левая)



фронтальная



правая



левая

- **Защитные стойки дзюдо** (фронтальная, правая, левая)



фронтальная



правая



левая

- **Перемещения** (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием : лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)

- **Падения**

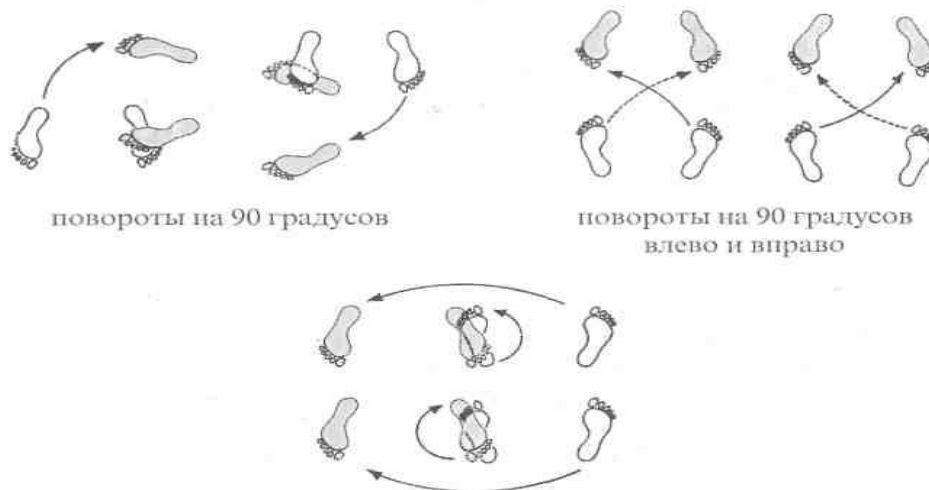
- **Страховки партнера**

- Выведение из равновесия



- Виды поворотов

9. Повороты (Tai-sabaki).



- **Классические способы захвата** (рукав - отворот, рукав - на спине).

- **Взаиморасположение**

- **Технические действия в партере (ТД).** Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.

- **Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере**

- **Способы переворота в партере**

- **Защита от удержаний.**

2.3 СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1 год	Допустимо участие в соревнованиях по ОФП и СФП, в соревнованиях по дзюдо во второй половине учебного года	
2 год	Допустимо участие в соревнованиях по дзюдо	1-2 соревнования

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Физические качества и сенситивные периоды их развития

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст в годах (мальчики)			
	6-7	8	9	10
Быстрота			+	+
Скоростно-силовые качества			+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+
Гибкость	+	+	+	+
Координационные способности			+	+
Равновесие	+	+	+	+

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач на первых годах занятий борьбой дзюдо является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от

уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Для детей 6-9 лет существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощением, для детей этого возраста доступны упражнения с весом, равным 20% от их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах

- общеразвивающие упражнения,
- подвижные игры и игровые упражнения,
- элементы акробатики,
- школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Методика контроля.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за технической подготовкой осуществляется по оценке выполнения программы при сдаче зачетов на соответствующий «кю» и участии в соревнованиях.

Контроль за физической подготовкой осуществляется с помощью специальных нормативов. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

3.2 Методические указания к проведению контрольно-

переводных нормативов по ОФП

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 800 метров

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

7. Челночный бег.

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

Участие в соревнованиях.

На спортивно-оздоровительном этапе включаются элементы соревновательной деятельности. На данном этапе рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». Кроме того, юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами, но так как учащиеся не выступают

в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче экзамена на право ношения пояса определенного цвета может быть рекомендован дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований.

3.3 Медико-педагогический контроль.

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико - педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем совместно с фельдшером ЦРБ и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в дзюдо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

- 1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
- 2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- 3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- 4.Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- 5.Применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии дзюдо год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

3.4 Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для каждого дзюдо начинается с поклона. Дзюдоист кланяется, тем самым

он объявляет о своей готовности подчиниться закону дзюдо, сохранить его дух. Традиционные способы приветствия соблюдаются дзюдоистами всего мира. Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена. Приветствие всегда используется в начале и конце тренировки - «ДЗАРЕЙ» - приветствие на коленях или «РИЦУРЕЙ» - приветствие стоя. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течении тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения, если партнеры меняются. Приветствуют спортсмены свободно, спокойно, достойно. Дзюдоисты кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобства, следует извиниться поклоном.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
2. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/- М.: Физическая культура, 2010 — 240
6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с

Этика поведения дзюдоиста.

1. С почтением относись к тренеру
 - выслушай и обдумай сказанное тренером;
 - не обманывай тренера - обманешь себя;
 - выполняй качественно и полностью заданное упражнение
2. Уважай достоинство соперника и партнера.
 - не веди грубой и нечестной борьбы;
 - помогай партнеру в освоении техники дзюдо;
 - не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.
3. Привязанность к духу дзюдо
 - раз я решил заниматься дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;
 - не допускать неуважительного отношения к дзюдо
4. Кимоно - мое лицо
 - в кимоно мне не страшно и не больно;
 - кимоно должно быть чистым и не мятым;
 - в кимоно вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок, разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими.
 - если необходимо поправить кимоно, отвернись от партнера.
 - под кимоно не надевают майки
5. «ДОЖО» - тренировочный зал для дзюдо
 - не опаздывай на тренировки без всяких на то причин;
 - содержи татами в порядке и чистоте;
 - к началу тренировки дзюдоист должен быть одет по правилам: пояс должен плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течении тренировки запрещено;
 - упражнения и борьба происходят исключительно босиком.
6. Соревнования
 - соблюдать правила соревнований;
 - на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;
 - не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.

Ресурсное обеспечение программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дзюдо проводятся в оборудованном зале на борцовском ковре - татами

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

- татами,
- маты борцовские,
- канат,
- гантели,
- скакалки,
- кимоно (при необходимости приобретается учащимися самостоятельно)
- гонг(звонок).