

«СОГЛАСОВАНО»  
на методическом совете  
протокол № 5 от 31.08.2021г. г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО ДРОСШ №2 г.Донецка  
Колтовскова О.И.  
приказ №202 от 31.08.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**по дзюдо**  
**для детей в возрасте от 6 лет**  
**(начальное обучение)**

Разработчики:  
Степанова Т.В., старший тренер-  
преподаватель высшей категории  
Степанов В.В., тренер-преподаватель

Донецка РО  
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть	4
1.1.Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы	4
1.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы	5
2.Программный материал	6
2.1. Теоретическая подготовка	6
2.2. Практическая подготовка	7
2.2.1. Общефизическая подготовка	7
2.2.2.Техническая подготовка	7
2.3. Соревновательная подготовка	10
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. Методико-педагогический контроль	12
3.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка	13
4. Ресурсное обеспечение программы	14
4.1. Материально-техническое обеспечение	14
5. Информационное обеспечение	16
Приложение 1. Этика поведения дзюдоиста.	17

### **Пояснительная записка.**

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении дзюдо МБУДО ДЮСШ № 2 г. Донецка в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Программа разработана и составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Устава МБУДО ДЮСШ № 2 г. Донецка,
- Примерной программы 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 в возрасте от 6 лет. Срок реализации программы - 1 год.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, выборе спортивной специализации, предполагает работу по договорам об оказании дополнительных платных образовательных услуг.

Данная рабочая программа является гибкой и предполагает внесение изменений в соответствии с конкретной сложившейся ситуацией. Возможна реализация программы по ускоренному обучению путём слияния учебного материала, не требующего многократного повторения.

Спортивная школа организует работу с обучающимися спортивно-оздоровительных групп в течение календарного года. В школу зачисляются дети с 6 лет, желающие заниматься дзюдо и не имеющие противопоказаний для занятий дзюдо, по заявлению родителей, с письменного разрешения врача.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с шестилетнего возраста. На начальном этапе осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах.

**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, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП, 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, 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.

#### Нормативы общей физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Быстрота</b>	Бег на 30 м
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10м
<b>Выносливость</b>	6-ти минутный бег
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине в (кол-во раз)
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)
<b>Силовая выносливость</b>	Подъем туловища, лежа на спине (раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 секунд
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) за 20 секунд

Для зачисления необходимо набрать 5 баллов.

## 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 52 недели.

#### Годовой учебный план

Содержание занятий Год обучения	Спортивно-оздоровительный этап
	1 год
Количество учебных недель	52
Общее количество часов в год из них:	156
Теоретическая подготовка	4
Практическая подготовка	152
- Общая подготовка	122
- Техническая подготовка	30

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

Режим тренировочной работы.

Занятия проходят в спортивном комплексе МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка 3 раза в неделю продолжительностью 1 час.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1 год	3	3	156	15-20

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.

Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
6	+	93-100%	1-2 соревнования

+ - положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

## 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.

### ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Тема	Количество часов
		1 год
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1
2	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	1
3	Терминология, применяемая в борьбе дзюдо	1
4	Правила соревнований. Места занятий, оборудование,	1

	инвентарь	
		Всего часов
		4 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. *Терминология, применяемая в дзюдо*

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

### Тема 4. *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.

- **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**

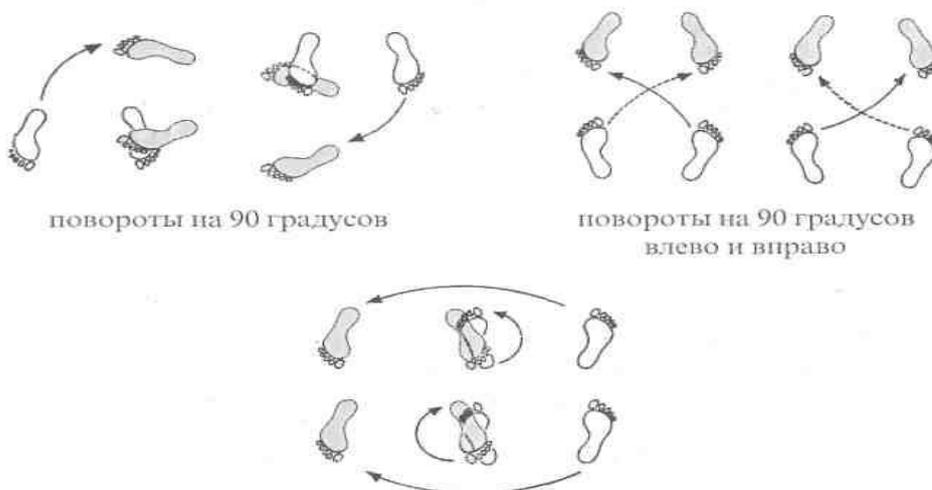
- **Страховки партнера**

**- 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	Участие в соревнованиях во второй половине учебного года	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			девочки		
	6	7	8	6	7	8
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 6-8 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 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 и участия 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 ви.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. 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.

### **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 спортивной школы 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, поливитаминных 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 течение 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.

#### **4.Ресурсное обеспечение программы**

**4.1 Материально-техническое обеспечение.  
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной  
подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
2	Канат для перетягивания	штук	1
3	Канат для лазанья	штук	3
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
5	Стенка гимнастическая	штук	6
6	Скамейка гимнастическая	штук	3
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Гонг	штук	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
5	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 5.1. Список литературы:

1. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
2. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы-С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. г. Волгоград. 2008г.
3. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Автор- Е.М. Лапицкая. г. Мурманск. 2001г.
4. Программа по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Москва 2005г.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки; Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994, - 368 с
6. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
7. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
8. Программа по дзюдо ГБОУДОД СДЮСШОР «по дзюдо и самбо», Закиров Р.М., Матвеева О.В., г. Пермь, 2013г.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991 г.
10. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г.

## 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 быть плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течение тренировки запрещено;
  - упражнения и борьба происходят исключительно босиком.
6. Соревнования
  - соблюдать правила соревнований;
  - нататами не обсуждать и не оспаривать решения судей;
  - не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубости.