

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ДЮСШ № 1»

протокол от 14.03.2024 № 3



Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо»

Возраст детей – 7-10 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:

Зайцев Алексей Николаевич,
тренер-преподаватель МАУ ДО «ДЮСШ № 1»

г. Урюпинск
2024 год

**I. Комплекс основных характеристик
дополнительной общеразвивающей программы
по виду спорта «Дзюдо»**

1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее программа) относится к физкультурно-спортивной направленности, поскольку программа ориентирована на физическое развитие детей в процессе учебно-тренировочных занятий дзюдо.

Актуальность программы.

«Дзюдо»- это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. На сегодняшний день дзюдо является востребованным видом спорта и желающих им заниматься растет с младшего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть. Формы занятий определены количеством обучающихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;
- групповая - разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий;
- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов,

мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;

- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

Отличительные особенности программы:

- позволяет в условиях МАУ ДО «ДЮСШ № 1» через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа содержит более углублённое изучение дзюдо;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Программа адресована - обучающимся с 7 до 10 лет. В данном возрасте детям свойственна: подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Программа адресована для детей проявляющих интерес к физической культуре, желающих заниматься дзюдо, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в МАУ ДО «ДЮСШ № 1» видом спорта «дзюдо».

Количество обучаемых в группе 15-25 человек.

Реализовать программу смогут тренеры - преподаватели, имеющие или получающие высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Уровень программы – базовый. Программа рассчитана на 1 учебный год, 216 академических часа. Срок реализации программы рассчитан на 9 месяцев: с 02.09.2024 по 31.05.2025.

Форма обучения: очная.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно расписания утвержденного директором учреждения: 3 раза в неделю по 2 академических часа (один академический час - 40 мин.), 6 часов в неделю, 216 ч. в год. Одно учебно – тренировочное занятие не может превышать 2 академических часов. Учебный год длится 36 недель (9 месяцев).

Особенности организации образовательного процесса. Состав группы постоянный (набор в группу идет на начало учебного года). Занятия групповые. Виды занятий используемые для прохождения программы: лекции, практические, учебно-тренировочные, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, турниры, соревнования. Использование дистанционного обучения только в период карантина (ограничительного режима). Учебные группы могут формироваться как из обучающихся одного возраста, так и разновозрастные с 7 до 10 лет. Минимальный разрыв в возрасте учебной группы – 1 год, а максимальный - 3 года.

2. Цель и задачи программы

Цель программы «джюдо»: укрепление здоровья и закалывание обучающихся в процессе овладения первоначальными навыками борьбы джюдо.

Задачи программы:

образовательные:

- обучить основам техники борьбы джюдо;
- повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры и спортом;

- выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовки.

личностные:

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию;

- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

метапредметные:

- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;

- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.

3. Учебный план

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/ко нтроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		опрос
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении дзюдо.	1	1		
1.2	Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1		
1.3	Правила соревнований по дзюдо.	4	4		
2	Практические занятия.	184	26	158	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные
2.1	Общая физическая подготовка.	80	6	74	
2.2	Специальная	72	10	62	

	физическая подготовка.				тесты
2.3	Техническая и тактическая подготовка.	32	10	22	
3	Соревнования и судейство.	20		20	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
3.1	Инструкторская и судейская практика.	2		2	
3.2	Контрольные игры и соревнования.	18		18	
4	Промежуточная аттестация. Аттестация по итогам освоения программы (контрольное занятие)	6		6	Контрольные тесты
4.1	Промежуточная аттестация: выполнение нормативов по ОФП	3		3	
4.2	Аттестация по итогам освоения программы: выполнение контрольных нормативов.	3		3	
	итого	216	32	184	

Содержание программы

Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении дзюдо. История и пути развития современного дзюдо. Год рождения дзюдо. Основатель борьбы дзюдо. Родина дзюдо. Описание борьбы дзюдо.

Форма контроля: опрос.

Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в дзюдо. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Предупреждение травм при занятиях дзюдо.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Форма контроля: опрос.

Правила соревнований по дзюдо. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по дзюдо среди школьников.

Форма контроля: опрос.

Практические занятия:

1. Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Плавание: умеренная интенсивность с интервалами отдыха 40с.

Форма контроля: анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты.

2. Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Форма контроля: анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты.

3. Техническая и тактическая подготовка.

Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90⁰, 180⁰ с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувирка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа,

стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Форма контроля: анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты.

3. Соревнования и судейство включает контрольные соревнования, инструкторскую и судейскую практику.

Форма контроля: анализ правильности судейства.

4. Промежуточная аттестация. Аттестация по итогам освоения программы (контрольное занятие)

Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия. Обучающиеся сдают нормативы по ОФП.

Аттестация по итогам освоения программы: обучающиеся в конце учебного года выполняют контрольные нормативы, при выполнении которых на определенный результат, дают право перейти на следующий уровень обучения уже дополнительной предпрофессиональной программы «Дзюдо».

Форма контроля: контрольные тесты.

4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знают правила техники безопасности и профилактики травматизма;
- владеют необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

- сформировано умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений.

Личностные результаты:

- сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству к достижению поставленных целей;

- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- умеют находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;

- умеют осуществлять контроль своей деятельности.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график:

1. Даты начала и окончания учебных периодов/этапов:

- дата начала учебного года – 02.09.2024;

- дата окончания учебного года – 31.05.2025.

2. Количество учебных: недель – 36; часов - 216, дней – 108.

3. Продолжительность каникул: с 01.06.2025 по 31.08.2025.

4. Сроки контрольных процедур:

промежуточная аттестация: 22.12.2024.

аттестация по итогам освоения программы: 20-22.05.2025.

Условия реализации программы. Занятия проходят в спортивном зале, предназначенном для занятий видом спорта «Дзюдо».

Информационное обеспечение:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.

2. Комплект дисков «Фестиваль дзюдо» (интернет-источники):

1) <http://www.judo.ru/>

2) <http://www.mir-judo.ru/>

3) <http://judobelarus.com/>

4) <http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov>

Оборудование и инвентарь МАУ ДО «ДЮСШ №1», используемый при подготовке обучающихся отделения дзюдо.

Требования к материально-технической базе:

Реализация программы выдвигает требования к материально-технической базе, инфраструктуре организации, осуществляющих подготовку и условиями:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения программы.

№ п/п	Наименование	Единица Измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер борцовский 7х7,6х6,6х6	Штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Канат для перетягивания	Штук	1
4	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	Штук	3
5	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	4
6	Мячи баскетбольные	Штук	1
7	Шведская стенка	Штук	2
8	Тренажеры для общей физической подготовки.	Комплект	1
9	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	Штук	2
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	Штук	1
2	Доска информационная	Штук	1
3	Секундомер электронный	Штук	1
4	Стол + стулья	Комплект	2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	Штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	Штук	1

Программу реализует педагог (тренер-преподаватель) с высшим профессиональным образованием «Педагогическое образование: Тренер-преподаватель».

Врачебный контроль. В начале учебного года и через 6 месяцев все обучающиеся проходят углубленное обследование. Основной целью медицинского обследования в СО группе является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углублённое медицинское обследование юных дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углублённое медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель, углублённого медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния обучающихся, назначения необходимых лечебно – профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Формы аттестации/ контроля

Для обучающихся осуществляется промежуточная аттестация (в середине учебного года), контроль за уровнем освоения обучающимися на данном этапе обучения.

Аттестация по итогам освоения программы проходит в конце учебного года в форме сдачи тестов по нормативам. Сдача нормативов в конце учебного года позволяет перевести обучающегося на следующий уровень обучения, если обучающийся выполнил нормативы или оставить на повторный год обучения.

Методическая часть учебной программы

Значительное омоложения контингента спортсменов, произошедшее в последние годы начало тренировок преимущественно с 7 лет, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа - обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Физическая работоспособность растёт только при насыщенном двигательном режиме: в спортивно-оздоровительных группах она даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма обучающихся к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам в целом, возрастные особенности физического развития.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и д.р.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метания лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

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

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

№п.п.	Морфофункциональные	ВОЗРАСТ (ЛЕТ)
-------	---------------------	---------------

	показатели, физические качества	7	8	9	10
1	Быстрота			+	+
2	Скоростно-силовые качества			+	+
3	Выносливость(аэробные возможности)			+	+
4	Гибкость	+	+	+	+
5	Координационные способности			+	+
6	Равновесие	+	+	+	+

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в дзюдо. Здесь происходит отбор обучающихся для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, обучающимся 6-10 лет доступны упражнения собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с обучающимися этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по

координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья обучающегося; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Методические материалы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

1. Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств у обучающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи:

- развивать способность быстро реагировать на сигнал;
- повышать темп движений.

В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6-18 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечные группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной

интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, вырабатывание умения распределять свои силы во времени и пространстве.

В спротивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3х10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств.

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд

«направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

2. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

3. Психологическая подготовка.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо; развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

4. Система соревнований.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

5. Программный материал для практических занятий.

Направленность и содержание тренировочного процесса определяется с учетом задач подготовки обучающихся.

На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (велотренажере). Существует

много «оздоровительных систем», которые можно использовать в работе спортивно-оздоровительных групп при соблюдении определенных правил: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, армспорт, калланетика и др. Содержание занятий по волейболу определяется на основании материала для начального и учебно-тренировочного этапов.

III. Список литературы

Для тренера-преподавателя

1. Балабанова А.Ю. /Сборник: Перспективы развития науки в современном мире. Развитие скоростно-силовых способностей в дзюдо/А.Ю. Балабанова, 2019. - 83-87 с.
2. Сборник: Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. Базовые знания основ дзюдо учителя физической культуры для реализации проекта «Твой первый пояс дзюдо»/В.Г. Волков, А.Р. Гайбаев, А.А. Володин, А.Х. Нурмедов - Пенза, 2017 - 38-43 с.
3. Завьялов А.И., Учебник тренера по борьбе/А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили - Красноярск: Изд-во КПКУ, 2015 - 213 с.
4. Клименко А.А., Сборник: Вызовы времени и ведущие мировые научные центры. В 2-х частях. Проблемы и перспективы начального обучения дзюдо/А.А. Клименко, М.Н. Ораиг, 2019. - 139-142 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки./Л.П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
6. Панкратов Н.А. Сборник: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Атакующие действия в дзюдо/Н.А. Панкратов, 2019. - 642-644 с.
7. Путин В. Дзюдо: история, теория, практика/В. Путин, В. Шестаков, А. Левицкий - Издательский дом СК, 2015. – 153 с.
8. Стазаев Г.П. Сборник: Олимпизм: истоки, традиции и современность. Педагогическое обоснование этапов технико-тактической подготовки в дзюдо/Г.П. Стазаев, А.К. Ефремов, В.А. Санников, 2018. - 288-292 с.
9. Схаляхо Ю.М. Сборник: Физическая культура и спорт. Состояние технико-тактической подготовки в дзюдо и пути ее оптимизации/Ю.М. Схаляхо, 2019. - 147-149 с.
10. Топилина Ю.Ф. Сборник: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. Влияние дзюдо на становление детского коллектива/Ю.Ф. Топилина, Е.В. Востроилова, 2018. - 341-344 с.

Для обучающихся и родителей

1. Дворкин В.М. Аллея науки. О необходимости учета показателей двигательной активности детей, занимающихся в группах начальной подготовки по дзюдо/В.М. Дворкин, Т. 2. № 8 (24), 2018. - 749-751 с.
2. Закиров Р.М. Сборник: Физическая культура, спорт, туризм: научно – методическое сопровождение. Форма взаимодействия инфраструктурных элементов дзюдо/Р.М. Закиров, 2018. - 59-61 с.
3. Колесников В.Ю. Сборник: Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта.

Развитие специальной выносливости у школьников 11-12 лет, занимающихся дзюдо/В.Ю. Колесников, А.И. Байданов, 2020. - 60-64 с.

4. Латышев С.В. Сборник: Олимпизм: истоки, традиции и современность. Сравнительный анализ выступлений сборных команд России по борьбе дзюдо/С.В. Латышев, Г.В. Коробейников, Н.А. Заводный, Ю.А. Ткаченко, 2018. - 230-236 с.

5. Лунка А.М. /Сборник: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Питание во время соревнований для детей от 6 до 12 лет, занимающихся дзюдо/А.М.Лунка, 2018. - 238-240 с.

6. Намазов А.К. Сборник: Физическая культура студентов. Профилактика травматизма в дзюдо/А.К.Намазов, Л.А. Гузикова, В.А. Бушина, К.А. Намазов, 2019. - 427-433 с.

7. Осипов А.Ю. Теория и практика физической культуры. Повышение уровня соревновательной готовности борцов дзюдо (анализ данных научных исследований)/А.Ю. Осипов, Т.А. Мартиросова, Д.В. Логинов, 2019. № 3 – 51с.

8. Сергеев С.В. Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. Анализ индивидуальных цитокиновых реакций на физическую нагрузку у детей, занимающихся борьбой дзюдо новых/С.В. Сергеев, И.Н. Швыдченко, 2018. № 1. - 352-354 с.

9. Шевердин Г.А. Сборник: Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. Дзюдо как вид спорта и средство формирования гармонично развитой личности/Г.А. Шевердин, 2018. - 36-38 с.

Приложение № 1
к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной
направленности «Дзюдо»

Календарно-тематический план

№ п/п	дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Ко лич ест во час ов	Тема занятия	Место проведения	Форма контро ля
1.	02.09.2024	15.10- 16.30	группов ое	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. История развития дзюдо.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	опрос
2.	04.09.2024	15.10- 16.30	группов ое	2	Правила техники безопасности на занятиях и на соревнованиях. Правила соревнований по дзюдо.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	опрос
3.	06.09.2024	10.00- 11.20	группов ое	2	Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Правила соревнований по дзюдо.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	опрос
4.	09.09.2024	15.10- 16.30	группов ое	2	Основы техники и тактики. ОФП. Выведение из равновесия. Вперед, назад, вправо, влево.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
5.	11.09.20234	15.10- 16.30	группов ое	2	Теория и методика освоения дзюдо. ОФП. Техника. Выведение из равновесия.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског	соревн ование

					Вперед-вправо, вперед-влево.	о 20	
6.	13.09.2024	10.00-11.20	групповое	2	ОФП. Основы техники. СФП. Падения на бок, на спину.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
7.	16.09.2024	15.10-16.30	групповое	2	Волевая подготовка. ОФП. Техника. Падения на живот, кувырком.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
8.	18.09.2024	15.10-16.30	групповое	2	СФП. Основы техники. ОФП. Выведение из равновесия. Вперед-вправо, вперед-влево.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
9.	20.09.2024	10.00-11.20	групповое	2	Основы техники и тактики. СФП. Техника. Падения на живот, кувырком.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
10.	23.09.2024	15.10-16.30	групповое	2	Теория и методика освоения дзюдо. ОФП. Падения на бок, на спину.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
11.	25.09.2024	15.10-16.30	групповое	2	Волевая подготовка. ОФП. Техника. Техника. Падения на живот, кувырком.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
12.	27.09.2024	10.00-11.20	групповое	2	ОФП. Основы техники. СФП. Техника. Падения на живот, кувырком.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	Показательные выступления

13.	30.09.2024	15.10-16.30	групповое	2	Теория и методика освоения дзюдо. ОФП. Техника.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
14.	02.10.2024	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники и тактики. СФП. Выведение из равновесия. Вперед-вправо, вперед-влево.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
15.	04.10.2024	10.00-11.20	групповое	2	Основы техники. СФП. Нравственная подготовка. Падения на бок, на спину.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
16.	07.10.2024	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники и тактики. ОФП. Техника. Падения на живот, кувырком.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
17.	09.10.2024	15.10-16.30	групповое	2	СФП. Основы техники. ОФП.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
18.	11.10.2024	10.00-11.20	групповое	2	Нравственная подготовка. ОФП. Техника.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
19.	14.10.2024	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники и тактики. ОФП. Выведение из равновесия. Вперед-вправо, вперед-влево.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	анализ правил правильности выполнения задания, контрольные тесты

20.	16.10.2024	15.10-16.30	групповое	2	СФП. Основы техники. ОФП. Падения на бок, на спину.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	анализ правильности выполнения задания, контрольные тесты
21.	18.10.2024	10.00-11.20	групповое	2	Теория и методика освоения дзюдо. ОФП. Техника.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
22.	21.10.2024	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники. СФП. Нравственная подготовка.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
23.	23.10.2024	15.10-16.30	групповое	2	СФП. Основы техники.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
24.	25.10.2024	10.00-11.20	групповое	2	Основы техники и тактики. ОФП. Выведение из равновесия. Вперед-вправо, вперед-влево.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	Показательные выступления
25.	28.10.2024	15.10-16.30	групповое	2	Волевая подготовка. ОФП. Техника.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
26.	30.10.2024	15.10-16.30	групповое	2	Теория и методика освоения дзюдо. ОФП. Техника.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование

27.	01.11.2024	10.00-11.20	групповое	2	Самостоятельная работа обучающихся.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	Самостоятельная работа
28.	06.11.2026	15.10-16.30	групповое	2	СФП. Основы техники. ОФП. Выведение из равновесия. Вперед-вправо, вперед-влево.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
29.	08.11.2024	15.10-16.30	групповое	2	СФП. Основы техники и тактики. Падения на бок, на спину.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	Показательные выступления
30.	11.11.2024	10.00-11.20	групповое	2	Волевая подготовка. ОФП. СФП.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
31.	13.11.2024	15.10-16.30	групповое	2	СФП. Основы техники и тактики. ОФП.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
32.	15.11.2024	15.10-16.30	групповое	2	Теория и методика освоения дзюдо. ОФП. Техника.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
33.	18.11.2024	10.00-11.20	групповое	2	СФП. Основы техники. ОФП.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
34.	20.11.2024	15.10-16.30	групповое	2	ОФП. Основы техники. СФП. Техника.	Спортивный зал МАУ ДО	соревнование

					Падения на живот, кувырком.	«ДЮСШ №1», ул. Островского 20	
35.	22.11.2024	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники и тактики. ОФП. Падения на бок, на спину.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
36.	25.11.2024	10.00-11.20	групповое	2	ОФП. Волевая подготовка. Техника. Выведение из равновесия. Вперед-вправо, вперед-влево.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	Показательные выступления
37.	27.11.2024	15.10-16.30	групповое	2	СФП. Основы техники и тактики.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
38.	29.11.2024	15.10-16.30	групповое	2	СФП. Основы техники и тактики.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
39.	02.12.2024	10.00-11.20	групповое	2	Основы техники и тактики. ОФП.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
40.	04.12.2024	15.10-16.30	групповое	2	Теория и методика освоения дзюдо. ОФП. Техника бросков. Бросок через бедро.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
41.	06.12.2024	15.10-16.30	групповое	2	СФП. Основы техники и тактики. Техника бросков. Зацеп	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул.	соревнование

					изнутри голенью.	Островского 20	
42.	09.12.2024	10.00-11.20	групповое	2	СФП. Основы техники. ОФП. Техника бросков. Бросок через спину с захватом руки на плечо.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
43.	11.12.2024	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники. СФП. Техника бросков. Отхват.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
44.	13.12.2024	15.10-16.30	групповое	2	Теория и методика освоения дзюдо. ОФП. Техника скользящих действий. Удержание с боку. Удержание с фиксацией плеча головой.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
45.	16.12.2024	10.00-11.20	групповое	2	СФП. Основы техники и тактики. Техника бросков. Боковая подсечка под вставленную ногу.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
46.	18.12.2024	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники и тактики. ОФП. Техника скользящих действий. Удержание поперек. Удержание с стороны головы.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
47.	20.12.2024	15.10-16.30	групповое	2	ОФП. Основы техники. СФП. Техника бросков. Задняя подножка.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
48.	23.12.2024	10.00-11.20	групповое	2	Самостоятельная работа	Спортивный зал МАУ	Самостоятельн

					обучающихся. Техника сковывающих действий. Удержание верхом.	ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	ая работа
49.	25.12.2024	15.10- 16.30	группов ое	2	Промежуточная аттестация	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	Сдача нормат ивов по ОФП
50.	27.12.2024	15.10- 16.30	группов ое	2	Основы техники и тактики. ОФП. Техника бросков. Подхват бедром под «две ноги».	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
51.	10.01.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	Основы техники и тактики. ОФП. Техника бросков. Подхват бедром под «две ноги».	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
52.	13.01.2025	10.00- 11.20	группов ое	2	Волевая подготовка. ОФП. Техника бросков. Бросок через бедро с захватом шеи.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
53.	15.01.2025	10.00- 11.20	группов ое	2	СФП. Основы техники и тактики.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
54.	17.01.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	Волевая подготовка. ОФП. Техника. Выведение из равновесия. Вперед-вправо, впред-влево.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
55.	20.01.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	ОФП. Основы техники. СФП. Падения на бок,	Спортивны й зал МАУ ДО	соревн ование

					на спине.	«ДЮСШ №1», ул. Островского 20	
56.	22.01.2025	10.00-11.20	групповое	2	СФП. Основы техники и тактики. Техника. Падения на живот, кувырком.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
57.	24.01.2025	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники и тактики. ОФП. Техника бросков. Контрприем от отхвата или задней подножки.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
58.	27.01.2025	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники. СФП. Техника бросков. Бросок через бедро с захватом шеи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
59.	29.01.2025	10.00-11.20	групповое	2	Основы техники и тактики. ОФП. Техника бросков. Подхват бедром под «две ноги».	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
60.	31.01.2025	15.10-16.30	групповое	2	ОФП. Основы техники. СФП. Техника бросков. Бросок через спину с захватом рукава и отворота.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
61.	03.02.2025	15.10-16.30	групповое	2	Нравственная подготовка. ОФП. Техника. Техника скользящих действий. Удержание верхом.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование

62.	05.02.2025	10.00-11.20	групповое	2	Основы техники. СФП. Техника бросков. Задняя подножка.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
63.	07.02.2025	15.10-16.30	групповое	2	ОФП. Основы техники. СФП. Техника скользящих действий. Удержание поперек. Удержание с стороны головы.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
64.	10.02.2025	15.10-16.30	групповое	2	СФП. Основы техники и тактики. Техника бросков. Боковая подсечка под вставленную ногу.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
65.	12.02.2025	10.00-11.20	групповое	2	Основы техники и тактики. ОФП. Техника скользящих действий. Удержание с боку. Удержание с фиксацией плеча головой.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
66.	14.02.2025	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники. СФП. Техника бросков. Отхват.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	Показательные выступления
67.	17.02.2025	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники и тактики. ОФП. Техника бросков. Бросок через спину с захватом руки на плечо.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
68.	19.02.2025	10.00-11.20	групповое	2	ОФП. Основы техники. СФП. Техника	Спортивный зал МАУ ДО	соревнование

					бросков. Зацеп изнутри голенью.	«ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	
69.	21.02.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	Основы техники. СФП. Техника бросков. Бросок через бедро.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
70.	24.02.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	ОФП. Основы техники. СФП.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
71.	26.02.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	ОФП. Основы техники. СФП. Выведение из равновесия. Вперед-вправо, впред-влево.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
72.	28.02.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	Самостоятельная работа обучающихся.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
73.	03.02.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	Теория и методика освоения дзюдо. ОФП. Падения на бок, на спину.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
74.	05.03.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	Соревновательна я подготовка.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
75.	07.03.2025	10.00- 11.20	группов ое	2	СФП. Основы техники и тактики. Техника. Падения на живот,	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског	соревн ование

					кувырком.	о 20	
76.	10.03.2025	15.10-16.30	групповое	2	Самостоятельная работа обучающихся.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	Самостоятельная работа
77.	12.03.2025	15.10-16.30	групповое	2	СФП. Основы техники и тактики. Техника бросков. Бросок через бедро.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
78.	14.03.2025	10.00-11.20	групповое	2	Теория и методика освоения дзюдо. ОФП. Техника.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
79.	17.03.2025	15.10-16.30	групповое	2	ОФП. Основы техники. СФП. Техника бросков. Зацеп изнутри голенью.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
80.	19.03.2025	15.10-16.30	групповое	2	Волевая подготовка. ОФП. Техника.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
81.	21.03.2025	10.00-11.20	групповое	2	ОФП. Основы техники. СФП. Техника бросков. Бросок через спину с захватом руки на плечо.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
82.	24.03.2025	15.10-16.30	групповое	2	СФП. Основы техники и	Спортивный зал МАУ	соревнование

					тактики. Техника бросков. Отхват.	ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	
83.	26.03.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	Методика дзюдо. Соревновательна я подготовка.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
84.	28.03.2025	10.00- 11.20	группов ое	2	Волевая подготовка. ОФП. Техника. Техника сковывающих действий. Удержание с боку. Удержание с фиксацией плеча головой.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
85.	31.03.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	Теория и методика освоения дзюдо. ОФП. Техника. Техника бросков. Боковая подсечка под вставленную ногу.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
86.	02.04.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	СФП. Основы техники и тактики. Техника сковывающих действий. Удержание поперек. Удержание с стороны головы.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	Показа тельны е выступ ления
87.	04.04.2025	10.00- 11.20	группов ое	2	ОФП. Основы техники. СФП. Техника бросков. Задняя подножка.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
88.	07.04.2025	15.10-	группов	2	Основы техники.	Спортивны	соревн

		16.30	ое		СФП. Техника скользящих действий. Удержание верхом.	й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	ование
89.	09.04.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	Соревновательна я подготовка.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
90.	11.04.2025	10.00- 11.20	группов ое	2	ОФП. СФП. Тактическая подготовка. Техника бросков. Бросок через спину с захватом рукава и отворота.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
91.	14.04.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	СФП. Основы техники и тактики. Техника бросков. Подхват бедром под «две ноги».	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
92.	16.04.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	ОФП. Основы техники. СФП.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
93.	18.04.2025	10.00- 11.20	группов ое	2	СФП. Основы техники и тактики. Техника бросков. Бросок через бедро с захватом шеи.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	соревн ование
94.	21.04.2025	15.10- 16.30	группов ое	2	Технико- тактическая подготовка.	Спортивны й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	Показа тельны е выступ ления

95.	23.04.2025	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники. СФП. Техника бросков. Контрприем от отхвата или задней подножки.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
96.	25.04.2025	10.00-11.20	групповое	2	ОФП. Основы техники. Техника падения на живот, кувырком.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
97.	28.04.2025	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники. СФП. Падения на бок, на спину.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
98.	30.04.2025	15.10-16.30	групповое	2	Самостоятельная работа обучающихся. Выведение из равновесия. Вперед-вправо, вперед-влево.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
99.	02.05.2025	15.10-16.30	групповое	2	ОФП. Основы техники. СФП.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
100.	05.05.2025	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники. СФП. Техника бросков. Бросок через спину с захватом рукава и отворота.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
101.	07.05.2025	15.10-16.30	групповое	2	ОФП. Основы техники. СФП. Техника бросков. Задняя подножка.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
102.	12.05.2025	15.10-	групповое	2	СФП. Основы	Спортивные	соревн

		16.30	ое		техники и тактики.	й зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	ование
103.	14.05.2025	10.00-11.20	групповое	2	СФП. Основы техники и тактики. ОФП. Падения на бок, на спину.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
104.	16.05.2025	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники. СФП. Техника бросков. Бросок через бедро с захватом шеи	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
105.	19.05.2025	15.10-16.30	групповое	2	Основы техники. Техника скользящих действий. Удержание поперек. Удержание с стороны головы.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	соревнование
106.	21.05.2025	10.00-11.20	групповое	2	Контрольное испытание по ОФП. Техника скользящих действий. Удержание с боку. Удержание с фиксацией плеча головой.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	Контрольные тесты (аттестате по итогам освоения программы)
107.	23.05.2025	15.10-16.30	групповое	2	Контрольное испытание по специальной подготовке.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского 20	Контрольные тесты (аттестате по итогам освоения программы)
108.	26.05.2025	15.10-16.30	групповое	2	ОФП. Основы техники. СФП. Техника	Спортивный зал МАУ ДО	соревнование

					бросков. Отхват.	«ДЮСШ №1», ул. Островског о 20	
Ит ого	108 занятий			216 ч			

Приложение № 2
к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной
направленности «Дзюдо»

Общие указания при выполнении контрольных тестов

1. В день тестирования режим дня обучающегося не должен быть перегружен физически и эмоционально.
2. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у обучающегося отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности при объяснении теста. Тестовые задания должны быть понятны детям.
3. Перед выполнением теста необходимо провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.
4. Форма проведения тестирования физических качеств обучающихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат – обучающийся могут сделать 2-3 попытки.
5. Во время снятия тестов не рекомендуется подбадривать, «подгонять» ребят, т.к. это снижает объективность результатов.
6. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.
7. Тестирование необходимо проводить в хорошо проветриваемом помещении или на площадке.
8. Во время тестирования обучающегося важно учитывать:
 - а) индивидуальные возможности обучающегося;
 - б) особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии обучающегося.

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно – переводные нормативы, которые дают возможность для перехода на следующий этап обучения при их положительном выполнении:

- Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона или лёгкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающие жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Обучающиеся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание из виса на перекладине для мальчиков. Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

- Вис на перекладине для девочек. Повиснуть на перекладине любым удобным хватом рук. Висеть на время. Остальное тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

**КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА
(ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП)**

Виды упражнений	Возраст 7 лет
-----------------	---------------

	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 3	2	1
Вис на перекладине	Д 45 секунд	30 секунд	20 секунд
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

М – мальчики, Д – девочки.

виды упражнений	Возраст 8 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	2-3	1
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 секунд Д 6,1 секунд	6,2 6,5	6,6 6,9
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

виды упражнений	Возраст 9 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 5	3 - 4	2
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,7 секунд Д 5,8 секунд	6,2 6,3	6,5 6,6
Челночный бег 3/10	М 8,8 и ниже Д 9,3 и ниже	9,9-9,3 9,7-10,3	10,2 и ниже 10,8
Прыжки в длину с места	М 170 и выше Д 160 и выше	130 – 150 125 - 150	120 и ниже 110 и ниже

виды упражнений	Возраст с 10 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 7	5-6	4
Челночный бег 3/10	М 8,4 и ниже Д 9,0 и ниже	8,9 9,4	9,4 и ниже 9,7
Прыжки в длину с места	М 178 и выше Д 165 и выше	162 147	146 и ниже 124 и ниже
виды упражнений	Возраст 11 лет и старше		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень

			й уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М не менее 7 раз	Не менее 5-6 раз	4 раза и ниже
Челночный бег 3/10	М не более 8,4 с. Д не более 9,0 с.	Не более 8,9 с. Не более 9,4 с.	9,4 с. и ниже 9,7 с. и ниже
Прыжки в длину с места	М не менее 178 см. Д не менее 165 см.	Не менее 162 см. Не менее 147 см.	146 и ниже 124..... иже

Приложение № 3
к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной
направленности «Дзюдо»

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, базового и углубленного уровня. Воспитательное воздействие органически входит тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, другие лица и организации, осуществляющие воспитательные функции.

В работе с обучающимся применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое задание).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающийся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания обучающихся принадлежит тренеру-преподавателю.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик обучающихся и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающегося, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы

активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных занятий с обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание обучающегося обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни обучающегося;

определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности спортивной школы.