**СОДЕРЖАНИЕ**

1.             ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

2.            НОРМАТИВНАЯ  ЧАСТЬ  4

3.            УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ ГРУПП  НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го  ГОДА  ОБУЧЕНИЯ 10

4.              ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  ПОДГОТОВКА 15

5.              ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ  РАБОТА 17

6.              ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 20

7.              КОМПЛЕКСНЫЙ  КОНТРОЛЬ 21

8.              ИНФОРМАЦИОНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 26

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым Положением об учреждении дополнительного образования детей, требований СанПиН в рамках организации дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России № 06-1844 от 11.12.2006). При составлении программы были использованы методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

 За основу взята примерная программа спортивной подготовки по дзюдо для детско-юношеских спортивных школ, разработанная авторами-составителями И.Д. Свищевым, В.Э. Жердевым, Л.Ф. Кабановым и др.

Программа обеспечивает достижение цели, предусмотренной законодательством Российской Федерации и Нижегородской области, полномочий Министерства образования и науки Нижегородской области в сфере образования и физической культуры и спорта:

-  удовлетворения потребностей школьников и учащейся молодежи в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, физического совершенствования, профессионального самоопределения, социальной адаптации школьников и учащейся молодежи.

- отбор одаренных детей;

- получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта).

 **Цель:** создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

 **Задачи**:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;

2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;

3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;

4. воспитывать трудолюбие детей;

5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;

5. отбирать перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо в ДЮСШ.

Настоящая программа предназначена для спортсменов по дзюдо для групп начальной подготовки (НП), которые организуются в ДЮСШ.

Программа включает нормативную и методическую части. В нормативной части представлены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждения. В методическую часть включены материалы по видам подготовки, контролю, воспитательной работы.  Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня в соответствии с этапами обучения.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**Этап начальной подготовки (НП).**Вгруппы начальной подготов­ки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педи­атра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются вос­питательная и физкультурно-оздоровительная работа, направлен­ная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематичес­ким занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность тренировоч­ного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- овладение основами техники выполнения физических упраж­нений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;

- выявление задатков и способностей детей;

- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;

- воспитание черт спортивного характера.

**Режимы тренировочной работы
 и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Период обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года** |
| **НП** | До 1 года | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК – белый пояс |

**Учебный план
 на 46 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тема | Группа |
| № |  | Начальная подготовка |
|  | Общее количество часов | 276 |
|  | Теоретические занятия Всего часов | 10 |
|  | Физическое развитие и укрепление здоровья человека | 1 |
|  | Гигиена | 2 |
|  | Закаливание организма | 1 |
|  | История развития дзюдо | 2 |
|  | Правила соревнований | 2 |
|  | Правила безопасности при проведение занятий | 2 |
|  | Практические занятияВсего часов | 270 |
|  | Общая физическая подготовка | 92 |
|  | Специальная физическая подготовка | 92 |
|  | Технико-тактическая подготовка | 46 |
|  | Соревновательная подготовка | 28 |
|  | Зачетные требования | 8 |
|  | Общее количество часов | 276 |

**ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ПОДГОТОВКИ**

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- календарем спортивных соревнований.

Годичный цикл подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Годичный цикл  представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

**Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процес­са носит условный характер, основное внимание уделяется разносто­ронней физической и функциональной подготовке с использовани­ем, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цик­ла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

**План – график подготовки дзюдо**

**начальной подготовки 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды** **подготовки** | **Кол-во****Часов** | **сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь**  |
| **недели** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |
| Теоретическая |  10 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |
| Общефизическая | 92 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | 92 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Технико-тактическая  | 46 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Соревновательная | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| Зачетная | 8 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | 276 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды** **подготовки** | **Кол-во****Часов** | **февраль март апрель май июнь** |
| **Недели** |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** |
| Теоретическая |  10 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Общефизическая | 92 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | 92 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Технико-тактическая  | 46 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Соревновательная | 28 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Зачетная | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Всего часов | 276 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды** **подготовки** | **Кол-во****Часов** | **Июнь** |
| **Недели** |
| **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
| Теоретическая |  10 |  | 1 |  |  |  | 1 |
| Общефизическая | 92 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | 92 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Технико-тактическая  | 46 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Соревновательная | 28 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Зачетная | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | 276 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 |

1. **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**1-ГО  ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основные строевые упражнения на месте и в движении.**Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы.

Ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различны­ми движениями рук. Простейшие танцевальные шаги, элементы спортивной ходьбы.

Бег обычный, бег, высоко поднимая колени; забрасывая голени назад.

Сочетание ходьбы и бега с прыжками.

Ходьба и бег окрестными и приставными шагами с изменением направления и темпа ритма. Ходьба и бег по пересеченной местности.

Бег 30 метров.

**Прыжки и метания.**Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через простые препятствия. Метания теннисных, баскетболь­ных и набивных мячей в цель и на дальность.

**Прикладные упражнения.**Принимание и переноска партнера вдво­ем; переноска партнера на спине; лазанье по гимнастической стенке, лестнице, канату.

**Упражнения с гимнастической палкой.**Наклоны и повороты туло­вища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые дви­жения руками, переворачивание и выкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движениями туловища.

**Упражнения с теннисным мячом.**Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стен­ки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, ми­шень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

**Упражнения с набивным мячом.**(Вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений ру­ками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (тол­чком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и под­кидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (впе­ред и назад).

**Упражнения с отягощениями.**С гантелями — сгибание рук, накло­ны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др. Исполь­зование камней, труб в качестве отягощения.

**Упражнения на гимнастических снарядах.**На канате— ла­занье с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне — ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине— подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне — опорные прыжки.

**Акробатические упражнения.**Кувырки, перевороты, подъемы. Ку­вырки вперед и назад; кувырок — полет в длину (высоту) через препят­ствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок — одна нога впе­ред; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед.

**Упражнения для укрепления моста.**

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом голо­вы, с различными положениями рук, стоя на двух ногах и одной ноге.

**Простейшие формы борьбы.**Отталкивание руками, стоя друг про­тив друга на расстоянии одного шага.

Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступ­нями.

Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками. Выталкивание или вытеснение партнера за ковер в стойке.

Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.

Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником, на коле­нях, ногами (лежа), на кушаках, за предмет (мяч, гимнастическую пал­ку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами — стоя на ко­ленях с применением захватов, подножек и т.д. «Бой петухов», «Бой всадников».

**Упражнения в самостраховке и страховке партнера.**Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на татами при проведении приемов; падение при проведении приемов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

**Подвижные игры и эстафеты.**Различные подвижные игры, комби­нированные эстафеты с бегом, прыжками, метанием, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазаньем, с пере­лазаниями.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Техника дзюдо**

**Элементарные технические действия.**Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад; влево, вправо.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок на спину; падение кувырком через плечо; падение через партнера, стоящего на четве­реньках — стоя к партнеру лицом, спиной; падение через шест — стоя к шесту лицом, спиной.

Падения: вперед, назад, влево, вправо.

**Начальные технические действия.**Захваты: атакующие, вспомо­гательные, защитные. Захваты, применяемые для проведения приемов стоя и лежа:

1. Рукава и одноименного отворота.

2. Рукава и разноименного отворота.

3. Двух отворотов.

4. Рукавов снизу.

5. Рукава и ноги.

6. Рукава и пояса спереди.

7. Рукава и пояса сзади.

8. Рукава и туловища.

9. Одноименного рукава и шеи.

10. Разноименного рукава и шеи.

11. Одноименного отворота и шеи.

12. Разноименного отворота и шеи.

13. Руки под плечо.

14. Рукава и обратного разноименного отворота.

15. Одной руки двумя — правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье.

16. Одной руки двумя — правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье.

**Подготовка к броскам.**Нарушение равновесия вперед — сбива­ние на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону — сгибание на одну ногу, нарушение равновесия назад — осаживание на пятки.

Нарушение равновесия вправо-вперед; нарушение равновесия влево-назад, вправо-назад, влево-вперед.

Нарушение равновесия, находясь лицом к партнеру: поворачива­ясь боком и поворачиваясь спиной к партнеру (учи-коми).

**Основные технические действия.**

Броски:

Бросок рывком вперед (выведение из равновесия — рывком) (УКЕ-ОТОШИ).

Бросок захватом за подкаленный сгиб (КАТА-АШИ-ДОРИ).

Боковая подсечка (ДЕ-АСИ-БАРАИ).

Подсечка в колено (ХИДЗА-ГУРУМА).

Задняя подножка (ОСОТО-ГАРИ).

Боковая подножка (УКИ-ВАЗА).

Зацеп изнутри (УОТИ-ГАРИ).

Удержания.

Удержания сбоку (ХОНЕ-КЕСА-ГАТАМИ).

Удержания поперек (ЕКО-СИХО-ГАТАМЕ).

Удержания со стороны головы (КАМИ-СИХО-ГАТАМЕ).

Переворачивания.

Переворачивание захватом одежды из-под плеча.

Переворачивание захватом руки из-под плеча.

Болевые.

Перегибание локтя через предплечье (от удержания сбоку).

Перегибание локтя через бедро.

Тактика дзюдо.

Простейшие способы тактической подготовки для проведения при­емов — оковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

Психологическая подготовка.

Соблюдение спортивного режима.

Выполнение тренировочных заданий.

Преодоление трудностей, возникающих в поединке (объективных и субъективных).

Ведение дневника.

**УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Внутришкольные командные соревнования — 1.

**5.  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.

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

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. 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 и 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 и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

**6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ  РАБОТА**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

**Виды воспитания**

Политическое: воспитание патриотизма, верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых  и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества, развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде, приобщение к истории, традициям спорта своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности, формирование убежденности в спортивной дисциплине, требованиях тренера, развития потребности в здоровом образе жизни.

**Воспитание спортивного коллектива**

1) варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;

2) повышение знаний тренера о коллективе;

3) формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов:

1) как членов коллектива;

2) изучение учебной группы как коллектива;

3) изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие.

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсменов; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсмена.

**Содержание воспитательной работы**

1. Возрождение духовной нравственности граждан России.

2. Воспитание трудолюбия.

3. Воспитание преданности Родине.

4. Воспитание добросовестного отношения к труду.

5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

6. Стремление быть примером для воспитанников.

7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.

9. Поддержание и развитие таких традиций, как прием новичков и проводы ветеранов спорта

10. Создание истории коллектива.

**7. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Зачетные требования для контроля развития физических качеств дзюдоистов(10-14 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | **РАЗВИВАЕМОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО** | **УПРАЖНЕНИЯ****(кол-во)** | **ВОЗРАСТ** |
| **10-11 лет** | **12 -14 лет** |
| **гимнастика** | **сила** | **Подтягивание на перекладине** | **4** | **6** |
| **выносливость** | **Сгибание рук в упоре лежа** | **15** | **20** |
| **быстрота** | **Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. ноги закреплены** | **6** | **8** |

**Критерии освоения технических и тактических действий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень освоения** | **Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях** |
| Неудовлетворительно | Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками |
| Хорошо | Выполнил с незначительными ошибками |
| Отлично | Выполнил без ошибок |

**8. КОМПЛЕКСНЫЙ  КОНТРОЛЬ**

Цель комплексного контроля (КК) – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО).

3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).

4. Текущие обследования (ТО).

**Обследование соревновательной деятельности (ОСД)**

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;

- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;

- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

*Таблица 9*

**Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ОСД** | **Методы исследований** | **Регистрируемые параметры** |
| 1. Контрольза уровнем технико-тактической подготовленности | Видеозапись, протоколирование поединков, расчет характеристик СД | Технические действия, их оценка – выигранные и проигранные.Модельные характеристики. |
| 2. Контрольза уровнем функциональной подготовленности | Кардиология | Параметры ЭКГ |

**Углубленные комплексные обследования (УКО)**

Основной целью УКО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности дзюдоистов.

Задачами УКО являются:

- диагностика и оценка состояния здоровья. физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей

- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;

- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**9. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Акопян А.О., Новиков А. А. Анализ-синтез спортивной деятель­ности как основной фактор совершенствования методики трениров­ки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.

2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготов­ки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.

5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.

6. Озолин Н.Г Настольная книга тренера: Наука побеждать.-М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).

7. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и ком­плексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах еди­ноборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

8. Андреев В. М., Туманян Г. С. Классификация техники дзюдо //Теория и пр. физ. культуры, 1975, № 12. – С. 13–17.

9. Андреев В. М., Матвеева З. А., Сытник Б. И., Ратишвили Г. Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо//Спорт. борьба: Ежегодник. М., 1974. – С. 13–17.

10. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. – М.: МОГИФК, 2002. – 23 с.

11. Дзю-до. /Сокр. перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 115 с.

12. Еганов А. В. и др. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов/А. В. Еганов, О. А. Сиротин, В. Н. Коплин, А. И. Курашкин//Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982. – С. 12–15.

13. В. Н. Ельчанинов. Браво Япония. //Дзюдо, 2002, № 2. – С. 66-68.

14. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 328 с.

15. Ленц А. Н. Основы построения комбинаций в спортивной борьбе и их разновидности //Пути совершенствования в спортивной борьбе. – М., 1963. – С. 149–161.

16. Малков О. Б. Основы тактики борьбы с позиций теории конфликтной деятельности//Теория и практ. Ф.К. – М., 1999, № 9. – С. 45–50.

17. <http://video.a-squad.ru/>

18. <http://ukrjudo.com/Obuchaiuschie-filmi-po-dziudo>

19. <http://rutracker.org/forum/>

