

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга

«Центр физической культуры, спорта и здоровья»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБУ ДЮЦ Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

« » _____ 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

_____ Д.И. Сизов
« » _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ДЗЮДО»

Возраст учащихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: А.Ю. Синюгин,
Инструктор-методист

Санкт-Петербург
2025

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Направленность программы	3
1.2 Актуальность программы	3
1.3 Адресат программы.....	3
1.4 Цели и задачи	4
1.5 Условия реализации программы	5
1.6 Планируемые результаты	5
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
2.1 Этап первого года обучения	6
2.2 Этап второго года обучения	6
2.3 Этап третьего года обучения	7
2.4 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	9
3.1 Первый год обучения	9
3.2 Второй год обучения.....	9
3.3 Третий год обучения	10
4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	13
4.1 Педагогические методики и технологии.	13
4.2 Восстановительные средства и мероприятия.....	13
4.3 Медицинское обследование (контроль)	14
4.6 Методические рекомендации	14
4.7 Воспитательная работа, психологическая подготовка	15
5. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ.....	17
5.1 Учебные планы для дистанционной формы обучения	19
5.1.1 Этап первого года обучения	19
5.1.2 Этап второго года обучения.....	19
5.1.3 Этап третьего года обучения	20
Список литературы, видеоматериалов, рекомендуемых детям	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ;
- приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г. №1008;
- типовой программы для учреждений физкультурно-спортивной направленности «Образовательная программа по дзюдо»;
- «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41).

1.1 Направленность программы

Программа реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности и соответствует государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей.

В данной программе учебный материал представлен по технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой), теоретической, соревновательной подготовке. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по дзюдо. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах подготовки.

1.2 Актуальность программы

Дзюдо скоростно-силовой вид спорта, оказывающий разностороннее воздействие на организм человека. Дзюдо, как и любой другой вид спортивной деятельности, актуален в современном мире как средство физического и морально-волевого развития. Занятия дзюдо оказывают положительное действие на приобретение навыков правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах. В основе дзюдо лежит неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов, принимая во внимание периоды полового созревания. Данная общеобразовательная предпрофессиональная программа по дзюдо педагогически целесообразна, так как содержит логичный и системный материал, позволяющий тренерам-преподавателям эффективней конкретизировать цели и задачи.

1.3 Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей, желающих заниматься дзюдо, в возрасте от 4 до 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

1.4 Цели и задачи

Цель программы – создание условий для планирования, организации и управления процессом обучения дзюдо, а также всестороннее физическое развитие индивидуальных способностей обучающихся на основе устойчивого интереса к здоровому образу жизни в процессе занятий дзюдо.

Программа направлена на:

- формирование и развитие физических способностей занимающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания занимающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- личностное развитие занимающихся;
- социализацию и адаптацию занимающихся к жизни;
- формирование общей культуры занимающихся;
- выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

1. Развивающие:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

2. Обучающие:

- изучение базовой техники дзюдо;
- овладение принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности;

3. Воспитательные

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Дзюдо наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Дзюдо позволяет развить у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных жизненных ситуациях.

На первый этап подготовки зачисляются дети, достигшие 4-летнего возраста, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Планируемый результат: укрепление здоровья учащихся, гармоничное развитие, рост спортивных результатов.

1.5 Условия реализации программы

На этап подготовки первого года обучения зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно минимальному возрасту, установленного для занятий дзюдо (4 года).

На этап подготовки второго года обучения зачисляются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие контрольно-переводные и приемные нормативы.

На третий этап начальной подготовки третьего года обучения принимаются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие контрольно-переводные и приемные нормативы.

1.6 Планируемые результаты

- Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы по дзюдо на этапе спортивно-оздоровительной подготовки;
- Выполнение контрольных нормативов на каждом этапе подготовки;
- Укрепление и оздоровление организма;
- Развитие физических качеств;
- Освоение основ техники дзюдо.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Спортивно-оздоровительный этап служит выявлению у обучающихся способностей и интереса к занятиям дзюдо, а также развития физических качеств в избранном виде спорта. Учитывая особенности телосложения и физического развития каждого ребёнка, тренировочная подготовка на данном этапе подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности для дальнейшего спортивного развития и совершенствования.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течении 36 недель в условиях учреждения.

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

2.1 Этап первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	-	
2	Общая физическая подготовка	80	-	80	Выполнение нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Выполнение нормативов по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	19	-	19	
5	Контрольные испытания	2	-	2	Участие в соревнованиях
6	Врачебный контроль	2	-	2	
	Всего часов	144	11	133	

2.2 Этап второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	22	22	-	

2	Общая физическая подготовка	110	-	110	Выполнение нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	55	-	55	Выполнение нормативов по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	23	-	23	
5	Контрольные испытания	4	-	4	Участие в соревнованиях
6	Врачебный контроль	2	-	2	
	Всего часов	216	22	194	

2.3 Этап третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	22	22	-	
2	Общая физическая подготовка	100	-	100	Выполнение нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	60	-	60	Выполнение нормативов по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	28	-	28	
5	Контрольные испытания	4	-	4	Участие в соревнованиях
6	Врачебный контроль	2	-	2	
	Всего часов	216	22	194	

2.4 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения (этап подготовки)	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
-----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	----------------------	--------------------------	---------------

Первый год обучения	1 сентября	31 мая	36	144	По расписанию
Второй год обучения	1 сентября	31 мая	36	216	По расписанию
Третий год обучения	1 сентября	31 мая	36	216	По расписанию

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3.1 Первый год обучения

Основная цель учебно-тренировочных занятий в группах подготовки первого года обучения направлена на разностороннюю физическую подготовку. Для повышения работоспособности и создания надёжных предпосылок к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 4-х часов в неделю.

Главными задачами являются:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике элементов приемов дзюдо;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения учебно-тренировочных занятий;

Основные средства воздействия:

- Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Метание легких снарядов;
- Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

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

Первый этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки в занятиях с детьми этого возраста это подвижные игры. Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки несет ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Обучение осуществляется на 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.

Методика контроля уже на в этом этапе тренировки включает использование комплексных методов: педагогических, медико-биологических и пр..

3.2 Второй год обучения

Основная цель учебно-тренировочных занятий в группах второго года обучения обеспечение отбора, дальнейшее развитие физической и координационной готовности. На протяжении этапа начальной подготовки второго года обучения начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность, создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом фактов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

- обучение технике элементов приемов дзюдо;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения учебно-тренировочных занятий;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо.

Средства:

- подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метания (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
- скоростно-силовые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Этап подготовки второго года обучения один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

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

Одной из задач занятий дзюдо является овладение основами техники. Процесс обучения должен проходить без больших пауз, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку второго года обучения юных спортсменов.

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

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов для групп начальной подготовки второго года обучения.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок:

В первый день - испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода и т.д. Контрольное испытание лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

3.3 Третий год обучения

Основная цель учебно-тренировочных занятий – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;

- создание интереса к избранному виду;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений дзюдо;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-50% от собственного веса спортсмена);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты спортивной специализации. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно, применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Совершенствование техники борьбы дзюдо. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных дзюдоистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение

реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Примерный годовой план первого года обучения

№ п/п	Наименование отделов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	1	1	11
2	Общая физическая подготовка	8	10	9	9	10	8	8	8	10	80
3	Специальная физическая подготовка	3	3	4	3	3	4	3	4	3	30
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19
5	Контрольные испытания				1				1		2
6	Врачебный контроль		1							1	2
Всего		15	17	16	16	17	15	15	16	17	144

Примерный годовой план второго года обучения

№ п/п	Наименование отделов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	3	2	3	2	2	2	3	2	3	22
2	Общая физическая подготовка	12	13	12	12	12	12	12	13	12	110
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	7	6	6	6	6	55
4	Техническая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	3	23
5	Контрольные испытания	1			1		1			1	4
6	Врачебный контроль		1							1	2
Всего		24	25	23	24	23	24	23	24	26	216

Примерный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование отделов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	3	2	3	2	2	2	3	2	3	22
2	Общая физическая подготовка	11	12	11	11	11	12	10	12	10	100
3	Специальная физическая подготовка	7	8	6	6	7	7	6	6	7	60
4	Техническая подготовка	2	4	3	4	2	3	3	3	4	28
5	Контрольные испытания	1	1			1				1	4
6	Врачебный контроль	1								1	2
Всего		25	27	23	23	23	24	22	23	26	216

4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1 Педагогические методики и технологии.

Главной задачей работы с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности, настойчивости, коллективизма, трудолюбие. На протяжении всей спортивной подготовки тренер-преподаватель должен формировать у спортсменов чувство патриотизма, нравственные качества.

Ожидаемый результат:

- выполнение учебного плана в соответствии с образовательной программой;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- динамика роста спортивных результатов.

4.2 Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия - система средств, предусматривающих восстановление спортсменов после тренировок с высокими нагрузками.

Восстановительные средства делятся на три типа:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целом тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (игры на свежем воздухе, прогулки, гребля, велотуризм, пеший туризм, плавание, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Основные задачи психологической подготовки:

- формирование интереса к виду спорта дзюдо;
- использование приемов психорегулирующей тренировки;
- разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера-преподавателя.

Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание (целесообразно включать в рацион спортсменов зеленый чай, как прекрасное средство для выведения токсинов, образующихся в результате активной работы мышц и внутренних органов);
- различные пищевые добавки – витаминизация, физиотерапия, мази, гели, спортивные кремы и растирки;
- физические средства восстановления - все виды массажа, русская парная баня и сауна, душ (подводный, вибрационный).

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики по плану. В случае резкого снижения работоспособности восстановительные мероприятия могут проводиться по необходимости под наблюдением тренера-преподавателя и врача.

4.3 Медицинское обследование (контроль)

Основными задачами медицинского обследования являются:

- контроль за состоянием здоровья учащихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

4.6 Методические рекомендации

Формами организации учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе являются групповые занятия, включающие теоретические занятия, практические занятия, контрольные испытания.

Формами аттестации обучающихся являются выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Основной формой проведения работы является групповое учебно-тренировочное занятие, которое включает три части:

1. Подготовительная часть – сообщение задач занятия, функциональная и психологическая подготовка занимающихся к основной части. В ней применяются общеразвивающие, подготовительные и имитационные упражнения (упражнения для развития крупных и малых мышечных групп, акробатические упражнения, упражнения с партнёром). Опытные тренеры-преподаватели иногда дают несколько минут для выполнения упражнений самостоятельно.
2. Основная часть – обучение технике приёмов дзюдо, развитие общей и специальной подготовки. Физические упражнения (комплексы и игры) располагают в следующей последовательности: воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

При работе с детьми рекомендуется использовать в основном командную форму соревнований.

3. Заключительная часть – содержит упражнения, направленные на восстановление после нагрузки, полученной в основной части занятия.

На всех этапах подготовки важной составляющей тренировок по физической подготовке должны быть циклические упражнения (в том числе аэробные), такие как бег, плавание, упражнения со скакалкой. Циклические упражнения не только способствуют укреплению сердечной мышцы и развитию общей выносливости, но и помогают правильно формировать группы мышц нижних конечностей, задействованных в выполнении многих элементов базовой техники.

Дзюдо — это скоростно-силовой вид спорта, следовательно, для успешного выступления дзюдоиста необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств.

Для развития физических качеств (взрывной силы, силовой выносливости, абсолютной силы, общей выносливости) рекомендуется проводить круговые тренировки с различными интервалами работы и отдыха.

Методы организации занимающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

4.7 Воспитательная работа, психологическая подготовка

Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств. Центральной фигурой в этой работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера – преподавателя сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо организовать учебно-тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи оцутного двигательного и интеллектуального совершенствования.

В качестве основных средств воспитательной работы используются:

- высокий уровень процесса обучения и тренировки;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- атмосфера взаимопомощи, трудолюбия;
- моральное стимулирование;
- наставничество старших учащихся над младшими;
- общественно полезный труд;
- продолжение сложившихся традиций.

В качестве основных мероприятий воспитательной работы используются:

- оформление фотоальбомов и стендов;
- просмотр соревнований с последующим их обсуждением;
- встречи с известными спортсменами;
- проведение спортивных праздников;
- проведение трудовых субботников;
- культпоходы в кино, театр, на выставки, экскурсии и походы.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методу убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера - преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и устойчивых психомоторных качеств. Все это требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и саморегуляции. Тренеру - преподавателю, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия.

К числу главных методов психологической подготовки относятся методы:

- беседы;
- убеждения, педагогического внушения (разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение);
- формирования и актуализации мотивов спортивной деятельности;
- идеомоторной настройки на предстоящее соревнование;
- моделирования соревновательных ситуаций через игру;
- развития адекватной вестибулярной реакции и чувства равновесия у спортсменов;
- развития внимания;
- нервно-психического восстановления.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Наличие определенных психологических барьеров не всегда позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. 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 учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Анализ содержания, направленности и организационно - методической основы модифицированной программы по дзюдо позволяет сделать следующие выводы:

- образовательная программа по дзюдо разработана в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, санитарно-эпидемиологическим требованиям и нормативно-правовыми основами, взятыми из примерной государственной программы для системы дополнительного образования детей, утвержденные Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту;
- структура программы отвечает требованиям, предъявляемым к содержанию программ дополнительного образования детей;
- программа обеспечивает качество образования, определенное государственным стандартом качества; соответствует интересам, образовательным потребностям детей, содержит обоснованность объема физических нагрузок с учетом возраста и уровня развития обучающихся;
- программа направлена на развитие индивидуальности детей, профилактики асоциального поведения; эффективное развитие специальных физических качеств спортсменов;

- минимальный возраст зачисления учащихся в группы начальной подготовки и режим учебно-тренировочной работы установлены в соответствии с требованиями СанПин;
- объем изложения программного материала на учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования рассчитан на соответствующую подготовленность обучающихся на этих этапах и специфику занятий единоборствами;
- установленное предельное максимальное количество занимающихся на этапах подготовки обеспечивает качество образовательного процесса;
- программа содержит научно - обоснованные рекомендации по построению, содержанию и осуществлению тренировочного процесса. Данная образовательная программа рекомендуется к практическому использованию в организации и осуществлении учебно-тренировочного и воспитательного процесса в отделениях дзюдо учреждений дополнительного образования детей.

5. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Дистанционная форма обучения - способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между тренером-преподавателем и учащимися.

Внедрение новых технологий дистанционной формы обучения поддерживается государством нормативными документами: федерального и регионального уровней: закон «Об образовании в Российской Федерации» статья №16, документ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» статья №10.

Для внедрения дистанционной формы обучения в образовательный процесс необходимо начать с модернизации существующих дополнительных общеобразовательных программ, поставить новые цели и задачи.

Основной целью дистанционной формы обучения является создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

Основными задачами дистанционной формы обучения в образовательном процессе можно считать:

- пополнение информационного образовательного ресурса объединения;
- создание единой образовательной информационной среды для участников учебно-тренировочного процесса;
- создание образовательного информационного Интернет-пространства объединения, где размещается информация для учащихся и их родителей;
- формирование у учащихся потребность в систематическом и системном повышении внутреннего потенциала,
- освоение способов познавательной деятельности в пространстве дистанционного образования.

Дистанционная форма обучения, осуществляемая с помощью компьютерных телекоммуникаций, имеет следующие формы занятий.

Чат-занятия — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату.

Форум-занятия — дистанционные уроки, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет. Для таких занятий могут использоваться специально разработанные образовательные форумы — форма работы учащихся по определённым темам внутри одного пространства.

От чата-занятий форумы отличаются возможностью многодневной работы и несинхронным взаимодействием учащихся и тренер-преподаватель.

Вебинар-сессия осуществляется на базе программно-технической среды, которая обеспечивает взаимодействие пользователей. Для проведения сессии каждая из сторон должен иметь доступ к персональному компьютеру, включенному в сеть. Для учебных вебинар-сессий характерно достижение образовательных задач.

В результате внедрения дистанционной формы обучения в образовательном процессе увеличивается информационная емкость занятий, глубина подачи материала без усиления нервно-психической нагрузки на детей за счет роста индивидуально-мотивационной деятельности; активизируется самостоятельная деятельность учащихся.

При дистанционной форме обучения возможно сокращение количество обучающихся в учебных группах.

Основными видами подготовки при дистанционной форме обучения являются: теоретическая, общефизическая и тактическая подготовки.

При использовании дистанционной формы обучения увеличивается количество учебных часов по теоретической и общефизической подготовкам за счет уменьшения часов по специальной, соревновательной и технико-тактической подготовки, врачебного контроля, инструкторско-судейской подготовки и восстановительных мероприятий.

Для успешного проведения учебно-тренировочных занятий при дистанционной форме обучения тренер-преподаватель подбирает упражнения с использованием спортивного инвентаря, доступного в домашних и иных условиях.

5.1 Учебные планы для дистанционной формы обучения

5.1.1 Этап первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	30	30	-	
2	Общая физическая подготовка	90	-	90	Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету
3	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету
4	Технико-тактическая подготовка	10	-	10	
5	Контрольные испытания	-	-	-	
6	Врачебный контроль	-	-	-	
	Всего часов	144	30	114	

5.1.2 Этап второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	42	42	-	
2	Общая физическая подготовка	120	-	120	Выполнение нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	34	-	34	Выполнение нормативов по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	20	-	20	
5	Контрольные испытания	-	-	-	Участие в соревнованиях
6	Врачебный контроль	-	-	-	
	Всего часов	216	42	174	

5.1.3 Этап третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	40	40	-	
2	Общая физическая подготовка	115	-	115	Выполнение нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	40	-	40	Выполнение нормативов по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	21	-	21	
5	Контрольные испытания	-	-	-	Участие в соревнованиях
6	Врачебный контроль	-	-	-	
	Всего часов	216	40	176	

Список литературы

1. *Бойко В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. *Булкин В.А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПбГАФК, 1996. – 47с.
3. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт 1988. – 331 с.
4. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977. – 142 с.
5. *Годик М. А.* Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
6. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 135 с.
7. *Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.А.* Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств/ под общей ред. А.В. Карасёва. М.: Лептос. 1994. – 368 с.
8. *Игуменов В.М, Подливаев Б.А.* Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
9. *Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А.* Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Методические рекомендации. – М.: Госкомспорт, 1990. – 22с.
10. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
11. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
12. *Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н.* Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: ФиС, 1982. – 328 с.
13. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. – Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
14. *Родионов А.В.* Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
15. *Сиротин О.А.* Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. – Челябинск, 1996. – 316 с.
16. *Станков А.Г.* Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФиС, 1995. – 241 с.
17. *Тищенко И. И., Извеков В.В.* Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. – М.,1998. - 168 с.
18. *Туманян Г.С.* Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
19. Допинг- контроль: что нужно знать каждому
(Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40с.

Список литературы, видеоматериалов, рекомендуемых детям

1. *Музруков Г.Н.* Основы ушу // Учебник для спортивных школ. – М.: ОАО «Издательский дом «Городец», 2006. – 576с.
2. *Музруков Г.Н.* Единые Всероссийские правила ушу. М.: 2000;
3. *Соколов Е.Г.* Акробатика. ФиС, 1973,
4. *Музруков Г.Н.* Тайцзи- дыхание вселенной. Фильм. Творческое объединение «Золотой Будда», 2006.
5. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. -128с.
6. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. - М: Международные отношения, 1993. - 160 с.
7. Боевые искусства .200 школ боевых искусств Востока и запада/ Традиционные и современные единоборства Востока и Запада. - Харвест, 1996. - 640с.- (Энциклопедический справочник).
8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40с.
9. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: Спорт Академ, 2001. -480с.