

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо.
Технико-тактическая подготовка 4-5 год обучения»

Вид спорта: ДЗЮДО

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо является программой физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо предназначена для обучающихся в возрасте с 9 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 2,3 года обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям дзюдо.

Срок реализации: 2 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы базовый.

Режим занятий

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 42 недели непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 2 занятия по 3 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, 10 минут – перерыв между учебными занятиями.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день.

Цель программы:

формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и средства систематических занятий дзюдо для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

Обучающие задачи:

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- сформировать знания об истории развития дзюдо;
- сформировать понятия физического и психического здоровья;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Развивающие задачи:

- развить моторику, сформировать жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- укрепить здоровье и закалить организм;
- формировать правильную осанку, осуществлять профилактику её нарушения, профилактику плоскостопия;
- повышать функциональные возможности организма;
- повышать уровень физической и технической подготовленности в области вида спорта;

- укреплять опорно-двигательный аппарат;

Воспитательные задачи:

- воспитывать нравственные и волевые качества, а так же формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщать занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- осуществлять профилактику асоциального поведения;
- формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- воспитывать навыки самостоятельной работы.

Объем программы, срок освоения

Программа рассчитана на 42 учебные недели, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 4-5 года обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год, 504 часа – весь период обучения по программе).

Прогнозируемые результаты

Результатами освоения программы по дзюдо должны стать:

- развитие технико-тактических качеств дзюдоистов;
- высокий уровень освоенных технических приемов;
- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях разного уровня;
- обеспечение отбора и подготовки спортсменов высокого класса по дзюдо, пополнение центров спортивной подготовки по дзюдо;
- выполнить норматив 1 разряда, КМС;
- поступление обучающихся в ВУЗы, профтехучилища физкультурно-спортивной направленности.

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по дзюдо «Технико-тактическая подготовка» 4, 5 года обучения воспитанники должны

Знать:

1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
2. Основы техники и тактики дзюдо;
3. Официальные правила соревнований, правил судейства;
4. Требования техники безопасности при занятиях дзюдо.

Уметь:

1. Владеть основами техники и тактики дзюдо;
2. Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для дзюдо специальными навыками;
3. Применять технику и тактику в соревновательных условиях;
4. Определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
3. Планировать соревновательный день.