

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо»

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 с 6 лет – 1 год обучения; с 7 лет – 2,3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Срок реализации: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый.

Режим занятий

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. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

Недельная нагрузка для учебных групп 1,2,3 года обучения составляет 4 часа в неделю. При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 36 недель непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 2 занятия по 2 часа.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок (кэйкоги) - дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

Цель программы:

развитие массовости, формирование и закрепление интереса к занятиям дзюдо, углубленное овладение специализацией, пропаганда здорового образа жизни, выявление одаренных детей, с целью перевода на базовый уровень подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний в области дзюдо;
- обучение технике и тактике борьбы;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе,
- воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений борьбы.

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 432 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 2 занятия по 2 часа (4 часа в неделю, 144 часа в год).

Прогнозируемые результаты

После завершения обучения на этапах спортивной подготовки **первого года обучения** обучающиеся должны:

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях дзюдо.
2. Правила личной гигиены.
3. Основы техники дзюдо.

Уметь:

1. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
2. Владеть основами техники дзюдо.
3. Выполнять специальные борцовские упражнения.

После завершения обучения на этапах спортивной подготовки **второго, третьего года обучения** обучающиеся должны:

Знать:

1. Историю зарождения и развития борьбы дзюдо.
2. Правила соревнований по дзюдо.
3. Основные понятия, термины дзюдо.

Уметь:

1. Выполнять основные технические действия.
2. Применять изученные технические действия в соревновательных условиях.
3. Владеть самообороной (освобождение от захватов).