

Аннотация к программе «ДЗЮДО»

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ДЗЮДО»
Педагог	Фролова Ольга Сергеевна
Место реализации	г. Юрьев-Польский, ул. Свободы, д. 6
Срок реализации	7 лет
Возраст обучающихся	6 – 18 лет
Условия приема	На обучение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.
Цели и задачи	<p>Цель программы: физическое совершенствование двигательных качество обучающихся средствами дзюдо, приобщение к общемировым культурным ценностям, формирование потребности в ведении активного здорового образа жизни. Реализация образовательного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является подготовка спортсменов к выступлению на соревнованиях высокого уровня.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо; - формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек; - всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма; - освоение теоретических знаний сферы физической культуры избранного вида спорта- дзюдо, формирование двигательных умений и навыков; - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.
Режим занятий	<p>40 недель</p> <p>1 – 3 год – 6 часов</p> <p>4 – 7 год – 9 часов</p> <p>по 2 – 3 академических часа, в зависимости от года обучения.</p>
Методическое обеспечение	<p>Основные методы обучения технике дзюдо: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчлененно-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).</p> <p>Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.</p> <p>- Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).</p>

	<p>- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).</p> <p>- Средства профориентационной направленности.</p> <p>Основные методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры</p> <p>- темп, ритм, амплитуда).</p> <p>Основные методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, на мышечных ощущениях). Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Помощь, оказываемая тренером-преподавателем по направлению усилия занимающегося.</p> <p>Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.</p>
<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p>Спортивный зал для борьбы со специальным покрытием(татами)- 30 штук, форма для борьбы дзюдо (дзюдога)- каждый обучающийся.</p> <p>Спортивный инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи набивные - 10 шт. - перекладина – 1 шт. - штанга- 2 шт. - гантели- 10 шт. - секундомер электронный – 1 шт. - скакалки – 15 шт. - гимнастическая лестница - 2 шт. - скамейка гимнастическая – 2 шт. - тренажеры силовые многофункциональные – 5 шт.
<p>Ожидаемый результат</p>	<p>По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - состояние и развитие дзюдо в России; - правила техники безопасности; - правила соревнований; - терминология дзюдо. <p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа; - анализировать и оценивать соревновательную ситуацию; - обладать тактикой нападения и защиты; - судить соревнования по дзюдо. <p>Должны иметь навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими действиями в стойке и партере; - уметь бороться и использовать полученные двигательные навыки в соревнованиях; - самостоятельно применять все виды падения (укеми), передвижения (синтай), повороты (гаисабаки), захваты (кумиката), стойки(сизей); - выполнение нормативов ГТО соответственно возрасту.

