

Аннотация к рабочей программе по дзюдо (общеразвивающая).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа МУ ДО «ДЮСШ г.Катав-Ивановска» по дзюдо (далее Программа) разработана для учебных групп спортивно-оздоровительного этапа в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Уставом МУ ДО «ДЮСШ г.Катав-Ивановска».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет.

По нормативным документам занятия дзюдо в группах начальной подготовки можно начинать с 10 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми 6-9 - летнего возраста. Необходимость такой программы для МУ ДО «ДЮСШ г.Катав-Ивановска» обусловлена большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься борьбой дзюдо.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Данная программа рассчитана на обучение школьников с 6-7-летнего возраста в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на обучение до 17 лет. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в

соревнованиях различного уровня. Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. При систематических занятиях дзюдо создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. Социальная значимость олимпийского вида борьбы - дзюдо проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.. Имея высокое прикладное значение, дзюдо позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.). Таким образом, дзюдо можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии, удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Направленность – физкультурно-спортивная. Форма обучения – очная.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники дзюдо и выборе спортивной специализации.

Основная цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий дзюдо.

Основные задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой;
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- изучение основ техники дзюдо,
- воспитание морально-волевых качеств личности,
- отбор перспективных юных спортсменов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны:

Знать:

1. основные понятия, термины дзюдо;
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
3. историю развития дзюдо;
4. правила соревнований в избранном виде спорта.

Уметь:

1. применять правила техники безопасности на занятиях;
2. владеть основами гигиены;
3. выполнять основные технические действия, предусмотренные программой;
4. применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Техническая подготовленности обучающихся определяется в тренировочных схватках.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам нормативов по ОФП и СФП.