

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо»

Программа детско-юношеской спортивной школы (МКУ ДО ДЮСШ), разработана на основе типовой программы, нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» и «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (постановление Правительства РФ от 07.03.95 № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования учащихся, призвана способствовать их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, на этапе начальной подготовки ставятся задачи: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, для развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств.

На учебно-тренировочном этапе подготовки основными задачами являются: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по дзюдо; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования ставятся задачи: привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий с дзюдоистами в ДЮСШ. Однако, методическая часть программы не должна рассматриваться специалистами как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные условия, оснащенность материальной базы могут служить основанием для коррекции предлагаемых методических рекомендаций.

Актуальность программы в том, что для развития дзюдо необходимо привлечение наибольшего количества занимающихся, что позволит не только отобрать среди них наиболее способных для спортивного совершенствования, но и окажется на всех занимающихся оздоровительный и воспитательный эффект. Воспитание в духе традиций дзюдо, помимо Физического совершенствования предусматривает нравственное. Волевое и интеллектуальное.

Одной из актуальных задач функционирования - дзюдо является разработка учебных программ для детско - юношеских спортивных школ по дзюдо. Предлагаемую программу необходимо рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, осуществляемую на основании уставов физкультурно-спортивных организаций, с учетом положений Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. №

Тип программы. Тип программы (модифицированная на основе типовой программы спортивной подготовки для детско - юношеских школ и специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва) [Москва, 2009]. Программа носит образовательный характер

Отличительная особенность. Особенности на этапе начальной подготовки с одной стороны заключается в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физическое, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно - оздоровительного этапа.

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных дзюдоистов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

Формы и методы.

Используются следующие методы:

Методы физической подготовки: соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения).

Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка.

Методы воспитания: морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Используются следующие формы:

Групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

Индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

Самостоятельная - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Цели, задачи.

Цель данной программы: Единая система подготовки спортсменов- борцов.

Задачи:

1. Формировать потребности в здоровом образе жизни;
2. Осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;

Способность физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.