

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по дзюдо

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо» (далее-Программа) составлена с учетом методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта, с учётом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года № 1305. Предназначена для подготовки дзюдоистов в спортивно-оздоровительных группах и определяет условия и минимальные требования к спортивно-оздоровительной подготовке.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности Организации, режим работы, основные требования по общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, условия зачисления.

В методическую часть программы включён тренировочный материал по основным видам подготовки, распределение по годам обучения, рекомендация по объёму тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико- педагогического и психологического контроля и управления.

Характеристика вида спорта

Дзюдо (в переводе с японского дословно переводится - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Каном.

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

В отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римской, вольной), дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Занятия дзюдо предъявляют к спортсменам специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Актуальность Программы

Актуальность Программы заключается в доступности на зачисление в спортивно-оздоровительную группу любого возраста, в формировании, сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

Спортивно-оздоровительная работа представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки, обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности, рост объёма средств общей

и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок.

Отличительная особенность Программы

Отличительной особенностью программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс физического развития, здорового образа жизни, популяризации вида спорта «дзюдо», формировании у них морально-нравственных, патриотических качеств, навыков социализации, физического совершенствования, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, интереса к занятиям физической культуры и спортом.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые в следствии координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчает освоение программного материала. Игровые-соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.