

Аннотация к программе Дзюдо

Борьба дзюдо является популярным видом спорта в нашей стране. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, оказывает положительное влияние на нервную систему, развивает у детей и подростков тактическое мышление, быстроту и ловкость. Занимаясь борьбой дзюдо, дети учатся не только защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. Данная программа разработана под условия, созданные в центре для занятий борьбой дзюдо с учащимися разного возраста с учетом двигательного режима учащихся.

1.2 Практическая значимость.

Программа разработана с учетом физических, психофизических возможностей детей и подростков, функциональных возможностей детского и подросткового организма. Укрепляет здоровье, формирует здоровый образ жизни среди спортсменов. В программе используется передовой опыт работы с детьми и подростками на занятиях борьбой дзюдо, изучение форм освоения техники и тактики с дзюдо, а также научно-методические разработки по внедрению в практику здоровые берегающих технологий. Программа ориентирована на реализацию в условиях Кольского Заполярья. Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с раннего возраста.

1.3.Направленность программы:

- по содержанию - физкультурно-спортивная;
- по функциональному предназначению - учебно-познавательная;
- по форме организации - групповая, индивидуальная;
- по времени реализации - длительной подготовки (3 года).

Программа направлена:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

1.4 Ведущие теоретические идеи, на которых базируется данная программа:

К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования.

Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки.

Принцип наглядности обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств. Принцип наглядности преимущественно реализуется в натуральном Показе изучаемого действия

Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности.

Величина и направленность тренировочной нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств, объективным условиям тренировки.

Принцип прогрессирования предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности связанных с ними нагрузок.

1.5. Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих программ.

Основой отбора учебного материала для спортивно-оздоровительной групп положен на спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность ребенка к занятиям борьбой дзюдо по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

1.6 Формы и методы педагогического взаимодействия

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования;
- самообучение.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
- 4) применение.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных испытаниях).

Особенности обучения элементам по борьбе дзюдо . Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

1.7 Новизна

Программный материал первых лет обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижного образа жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

1.8 Цели и задачи программы:

Целью программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий по борьбе дзюдо.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, единоборстве – дзюдо , самбо;

выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;

дать базовые знания, умения и навыки борьбы дзюдо;

научить совместному разбору поединков, выработать навыки судейства поединков борьбы дзюдо.

Развивающие задачи:

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

развивать двигательные способности посредством борьбы дзюдо;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные задачи:

Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям по дзюдо, физической культурой и спортом.

Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

1.9. Организационно-методические условия.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст обучающихся 8-17 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Процесс продвижения воспитанников по годам обучения организован так, чтобы дети, разные по физически-двигательной одаренности или предварительной подготовки, имели вариативные возможности.