

Аннотация к рабочей программе по дзюдо

1. Нормативно-правовые документы, методическая литература обеспечивающие реализацию рабочей программы:

- 1.1. Закон РФ «Об образовании».
- 1.2. Закон РФ «О физической культуре и спорте».
- 1.3. Образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ № 8 на 2020/2023 годы.
- 1.4. Дополнительная предпрофессиональная программа по ДЗЮДО МБУ ДО ДЮСШ № 8.
- 1.5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ДЗЮДО.

2. Общая характеристика вида спорта

Дзюдо (Judo) - перевод с японского означает «мягкий, путь». Принцип дзюдо «доброта побеждает зло, а гибкость преобладает над грубой силой». Дзюдо создан в Японии и его происхождение тесно связано с борьбой самураев – дзю-дзюцу. Основатель дзюдо Дзигоро Кано (1860-1938) объединил несколько направлений дзю-дзюцу, взяв лучшую технику и исключив травматические и смертельные боевые приемы. В 1882 году после окончания университета Дзигоро Кано открыл свою школу дзюдо Кодокан. Именно этот год принято считать годом основания дзюдо. 0 Источник: cdn.fishki.net В дзюдо используются броски (техника ног, бедер и рук) и приемы боя лежа (удержание, удушение и болевые приемы). Дзюдо считается одним из самых популярных боевых видов спорта в мире. В Японии дзюдо является обязательным предметом в школе для мальчиков и девочек. Дзюдо первое из восточных боевых искусств, которое в 1964 году было включено в программу Олимпийских игр.

2.1. Цели и задачи

- отбор способных к занятиям дзюдо детей;
- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям греко-римской борьбой ;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения греко-римской борьбой ;
- обучение основным приемам техники и тактическим действиям.
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям;

- всестороннее гармоничное развитие физических и личностных качеств обучающихся;
- обучение и закрепление основных приемов техники и тактических действий.
- Участие в соревновательной деятельности в соответствии с правилами и нормативами.
- воспитание черт спортивного характера.

Критерии образовательного процесса

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся:
- уровень освоения техники, навыков гигиены и самоконтроля.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка дзюдоистов проводится в несколько этапов. Главным отличием считается возраст, уровень физического развития обучающихся, зачисленных в группы.

Необходимо строить подготовку спортсменов так, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход.

На этапах подготовки задачи обучения решаются за счет комплексных занятий, специализированных тренировок и соревновательных циклов. Развивать физические качества необходимо, учитывая индивидуальные особенности: возраст, пол, антропометрические признаки, биологическое созревание. Необходимо использовать спортивный инвентарь и оборудование, отвечающего возрасту и физическому развитию обучающихся. Во избежание травм, перерывов во время занятия не должно быть, так как остановка тренировочного процесса будет способствовать снижению функциональных возможностей организма. Необходимо вместо перерывов использовать упражнения направленные на активный отдых - они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Для этого используются общеукрепляющие упражнения учикоми, нагеками, игры, не требующие большой физической нагрузки, самомассаж. Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль за их проведением.

Обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучающихся: исключить воздействия сбивающих факторов,

прекратить повторение при возникновении утомления, при снижении качества выполнения. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления, обучение планировать вначале основной части занятия.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок – одно из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать с учетом состояния, уровня работоспособности обучающихся. При интенсивных занятиях необходимо чередование напряжения с расслаблением и следить за дыханием. При совершенствовании технических приемов повышается физическая нагрузка, увеличивается число повторений.

Овладение тактикой борьбы осуществляется только в сочетании формирования технических навыков и тактических умений.