

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной программе

«Дзюдо»

МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау РБ

(тренеры – преподаватели: Шрамков Анатолий Сергеевич, Ульянова Инна Геннадьевна, Шрамкова Екатерина Анатольевна, Белокуров Сергей Евгеньевич).

Данная программа предназначена для учащихся МБОУДО ДЮСШ

Цель – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий дзюдо.

Задачи:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и дзюдо в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение разносторонней физической подготовки дзюдоистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Программа обеспечивает преемственность на всех этапах подготовки спортсменов.

Возраст занимающихся: прием осуществляется с 6 лет.

Срок освоения программы 9 лет.

Соотношение часов: теоретическая подготовка от 5 до 10 %, общая и специальная физическая подготовка от 20 до 25 %, избранный вид спорта не менее 45 %, другие виды спорта и подвижные игры от 5 до 15 %, технико-тактическая и психологическая подготовка от 10% до 15%, самостоятельная работа учащихся до 10 % от общего объема учебного плана.

Прогнозируемые результаты:

- овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом программы;
- успешная сдача контрольных нормативов;
- овладение техникой избранного вида спорта;
- повышения уровня физической подготовленности;
- выполнение спортивных разрядов.

Программа обеспечивает все необходимые требования к организации

тренировочного процесса на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе, а именно:

- преемственность задач, средств и методов тренировки учащихся;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание возрастные особенности. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды;
- преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.