

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Центр образования №167 Красносельского района Санкт-Петербурга
Структурное подразделение «Отделение дошкольного образования»

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе
дополнительных платных образовательных услуг

«Школа джиу-джитсу»

Возраст учащихся: 4-18 лет

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Актуальность программы: По данным ученых в настоящее время среди подрастающего поколения идет развитие гиподинамии при наличии техногенного фактора окружающей среды. В связи с этим наблюдается снижение функциональных возможностей организма. В данной программе предусматривается развитие функциональных возможностей организма посредством общей и специальной физической подготовки. Физкультурно-спортивная направленность программы «Школы джиу-джитсу» (далее Программа) обеспечивает подчиненность цели и задач программы общей цели физического воспитания и развития личности.

Борьба джиу-джитсу требует от детей высокого уровня общей физической и специальной подготовки, что позволяет эффективно выполнять защиту, атаки, а также применять разнообразный арсенал технико-тактических действий. Следовательно - для победы в спортивных и боевых поединках наряду со специальной физической выносливостью необходимы: эффективность технических действий и тактическая грамотность, разумный подход к общей физической подготовке, умелое сочетание подготовительных и специальных упражнений, практическая проработка боевых ситуаций, моделирование боевых условий.

Поскольку в организме человека не существует каких-либо специальных механизмов, отвечающих только за скорость, силу, выносливость, а любая физическая деятельность обеспечивается одними и теми же функциональными системами организма, повышение специальной работоспособности связано не с развитием отдельных физических качеств, а с функциональной специализацией организма в том направлении, которое необходимо для проявления высокого уровня силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.

Для единоборств также характерны следующие особенности:

- выполнение большинства технико-тактических действий затруднено активным сопротивлением соперника и сопровождается повышенным эмоциональным возбуждением;
- в ходе поединка единоборец выполняет сложное сочетание передвижений, нападающих и защитных действий в строго определенном лимите времени. Лимит времени в единоборствах является одним из важных условий выбора соответствующей техники и тактики ведения боя и предъявляет повышенные требования к уровню развития и проявления быстроты ответных реакций, а также к мышлению, вниманию, физическим и волевым качествам;
- успех поединка во многом зависит от умения партнера правильно и своевременно оценить поведение противника, разгадать его замысел и намерения.
- уровень технико-тактической подготовленности;
- результат и динамика развития спортивной формы, опыт участия в соревнованиях, соревновательная надежность.

Определение специальной пригодности в единоборствах осуществляется комплексно, на основе педагогических, врачебно-физиологических, психологических и других методов исследования. Так, педагогическое наблюдение за поведением, особенностями переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, качеством и быстротой освоения учебной программы, особенностями проявления основных волевых качеств и другими показателями учитываются на всех этапах и стадиях отбора.

Отличительные особенности программы: Создание условий и образовательной среды для раскрытия природных задатков воспитанников.

Содержание образовательной программы клуба направлено на:

- создание условий для развития всесторонне развитой личности ребенка;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного профессионального самоопределения, самореализации личности в условиях спортивного объединения;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

При прохождении этапов обучения обучающиеся могут участвовать в соревнованиях, состязаниях, повышающих уровень их физической подготовки и навыков в области спортивной борьбы.

Адресат программы: Контингент от 4 до 18 лет, независимо от пола, без специальных способностей, базовых знаний, определенной физической подготовки с отсутствием противопоказаний по здоровью.

Цель: Создание условий для получения знаний, умений, навыков в области физической культуры, спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки в области единоборств, в частности, в борьбе джиу-джитсу.

Задачи: Формирование у детей осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условие обеспечения формирования и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; индивидуально приемлемое развитие физического потенциала каждого ребенка, системы двигательных умений и навыков; общее физическое образование детей, направленное на освоение ими интеллектуальных, технологических, нравственных, этических и эстетических ценностей физической культуры.

Обучающие:

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки в естественных движениях, широко применяемых в бытовых условиях, трудовой деятельности и в действиях военно-прикладного характера;
- обогащать двигательный опыт за счет овладения техникой упражнений, требующих умения сознательно регулировать усилия в соответствии с заданными параметрами движений;
- развивать способность управлять движениями собственного тела в усложненных условиях, в том числе при усвоении новых форм движений;
- формировать систему знаний, усвоение которых способствует, во-первых, повышению общеобразовательной культуры занимающихся, во-вторых, обеспечивает сознательную основу овладения различными видами физической деятельности

Воспитывающие:

- формировать личность воспитанника с использованием средств и методов физического воспитания в целях содействия нравственному, умственному, эстетическому и трудовому воспитанию занимающихся.

Наряду с общими целями и задачами педагогического процесса в физическом воспитании имеются также частные цели и задачи в работе клуба, поставленные с учетом местных условий, материальной базы и возрастных особенностей учащихся.

Развивающие:

- содействовать укреплению здоровья, всестороннему и гармоничному физическому развитию; формировать правильную осанку, развивать различные группы мышц, правильное и своевременное развивать все системы организма и его функции, укреплять нервную систему;
- обеспечивать оптимальный для занимающихся уровень развития физических качеств и физической работоспособности с учетом возрастных особенностей детей;
- содействовать закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости неблагоприятным факторам.
- соблюдать гигиенические нормы и требования.

Организационно-педагогический условия: Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: программа рассчитана на достижение результатов, согласно целям и задачам на каждый год. Соответственно, обучающийся может обучаться от 1 года до 8 лет.

Условия набора в группы: без специальных способностей, базовых знаний, определенной физической подготовки с отсутствием противопоказаний по здоровью. При приеме в группу необходимо представление медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося.

Условия формирования групп: группы формируются с учетом возраста и уровня подготовки, допускается дополнительный набор на второй и последующие годы обучения на основании своих физических возможностей и спортивных успехов в области других единоборств.

Количество обучающихся в группе: 10-15 человек.

Формы организации занятий: групповая. Обучающиеся сформированы в группы по 10-15 человек, состав групп – постоянный.

Формы проведения занятий:

1. Учебная тренировка - это процесс, во время которого ученики получают теоретическую информацию, осуществляется показ и предоставляется возможность опробовать.
2. Тренировка, по направленному развитию физических качеств, в которой используются дополнительные средства - штанги, гири гантели, резиновые амортизаторы, тренажеры и т.д. Такие же тренировки могут быть игровыми, беговыми и др.

3. Тренировка по направленному развитию путей энергообеспечения организма. Эта форма чаще всего сочетается с другими формами, т.е. вся тренировка строится в определенных режима работы и отдыха.

4. Тренировка по совершенствованию техники, на которых уже известный материал доводится до более высокого уровня овладения им.

5. Контрольная тренировка, где возможна сдача контрольных нормативов по ОФП или технике джиу-джитсу.

6. Тренировка соревновательного плана, на которой проводятся соревновательные поединки.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная, работа в парах.

Материально-техническое оснащение программы:

Обеспечение программы осуществляется в виде специальной литературы, схем, а также наглядных пособий, применяемых в ходе учебно-тренировочного процесса.

Схемы: все схемы технико-тактического и биомеханического плана, изображенные в учебных пособиях и пригодные для применения в единоборствах.

Специально оборудованные спортивные залы:

1. Зал с твердым покрытием - предназначен для отработки ударной техники и развития физических способностей.

2. Зал с мягким покрытием - предназначен для отработки приемов и проведения соревнований.

- лапы, шлемы, перчатки боксерские;

- накладки на руки, ноги;

- турник;

- татами.

3. Спортивный зал СП «ОДО» с мягким покрытием.