

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку тренера-преподавателя
МБУДО СШ «Виктория» муниципального образования город Новороссийск
Адамова Юрия Александровича
по теме: «Общефизическая подготовка в дзюдо.
Методика развития физических качеств»

Методическая разработка «Общефизическая подготовка в дзюдо. Методика развития физических качеств» предназначена для оказания практической помощи тренерам-преподавателям в обеспечении образовательного процесса по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо». Методический материал разработан и реализуется в соответствии и с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации; Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации, с учетом требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министекрства спорта России от 14 августа 2025 года № 655.

Методическая разработка содержит следующие разделы: историю возникновения дзюдо как вида спорта, понятие общей физической подготовки в учебно-тренировочном процессе, ключевые физические качества и их роль в дзюдо, методика развития скоростно-силовой подготовки, гибкости, выносливости, координационных способностей спортсменов, занимающихся дзюдо, список рекомендуемой литературы.

Общая физическая подготовка – это процесс, направленный на укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма. Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость, ловкость и многое другое. Целью общей физической подготовки является не только развитие специальных физических качеств, но и общее повышение уровня физических возможностей организма, а также установление необходимых двигательных умений и навыков. Совершенствование общей физической подготовленности необходимо осуществлять как для поддержания, так и для укрепления здоровья. Занятия направленные на развитие физических качеств способствуют укреплению не только сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, но и органов дыхания, нормализации работы пищеварительного тракта. При нагрузках происходит повышение силы и выносливости, укрепляются сосуды. ОФП является важной составляющей

Материал методической разработки изложен подробно и соответствует современным требованиям с использованием верной терминологии. Данный материал может быть использован в качестве основы для дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», в целях эффективности реализации образовательной программы.

Рецензент:

Excell

Тропикова А.Б.

04.20.2009