

**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по дзюдо
МБУ ДО «Спортивная школа борьбы «Созвездие»**

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и рекомендуется для занятий с детьми от 6 до 18 лет.

Срок реализации программы: 1 год

Дополнительная общеразвивающая **программа** по дзюдо для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации – 1 год, (далее «Программа») **разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022);
- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Основной **целью реализации Программы** является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; развитие широкого круга двигательных умений и навыков детей; формирование культуры здорового образа жизни; укрепление здоровья обучающихся.

Основными **задачами реализации Программы** являются:

Обучающая:

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты.

Развивающая:

- укрепление здоровья и закаливание;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).

Воспитательная:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Результатом освоения Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающихся;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

Годовой учебный план рассчитан на 42 недели.

Режим тренировочной работы.

Группа	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
спортивно-оздоровительная	6	3	252	15-25

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов. После 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Программный материал:

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой: группировки, кувырки, стойка на лопатках, боковой переворот, упоры, висы, мост из положения лежа на спине, связка элементов, равновесие.

Технико-тактическая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и партере. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Промежуточная аттестация

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «дзюдо» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

