

**Краткая аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо.**  
**Общая физическая подготовка 4-5 год обучения»**

**Вид спорта: ДЗЮДО**

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо является программой физкультурно-спортивной направленности.

**Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гребле на байдарках предназначена для обучающихся в возрасте с 9 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 2,3 года обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям дзюдо.

**Срок реализации:** 2 года.

**Форма обучения** очная.

**Уровень программы** базовый.

**Режим занятий**

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 42 недели непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 2 занятия по 3 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, 10 минут – перерыв между учебными занятиями.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день.

**Цель программы:**

создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий дзюдо.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формировать знания об истории развития дзюдо;
- формировать понятия физического и психического здоровья.

*Развивающие:*

- развивать моторику, формировать жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- укреплять здоровье и закаливать организм;
- формировать правильную осанку и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышать функциональные возможности организма;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- повышать сопротивляемость организма к влияниям внешней среды

*Воспитательные:*

- воспитывать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщать занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формировать эмоциональное благополучие ребенка, положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивную оценку собственного «я»;
- формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- воспитывать навыки самостоятельной работы;
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

#### **Объем программы, срок освоения**

Программа рассчитана на 42 учебные недели, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 4-5 года обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год, 504 часа – весь период обучения по программе).

#### **Прогнозируемые результаты**

Результатом реализации программы является:

- формирование общей и специальной физической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

По окончании освоения программы по дзюдо обучения воспитанники должны

Знать:

1. Историю зарождения и развития борьбы дзюдо.
2. Правила соревнований по дзюдо.
3. Основные понятия, термины дзюдо

Уметь:

1. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты.
2. Владеть основами техники дзюдо.
3. Владеть самообороной (освобождение от захватов).