

**Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Дзюдо. Старт»**

Вид спорта: ДЗЮДО

Направленность программы

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

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо предназначена для обучающихся с 6 лет – 1 год обучения; с 7 лет – 2,3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Срок реализации: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый.

Режим занятий

Занятия проводятся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок (кэйкоги) - дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

Цель программы:

укрепление здоровья и закаливание занимающихся, достижение всестороннего развития, овладение первоначальными навыками борьбы дзюдо, формирование моральных и волевых качеств, подготовка занимающихся к процессу многолетней спортивной тренировки в отделении дзюдо на базовом уровне подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- формировать необходимые теоретические знания;
- обучить основам техники и тактики борьбы;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества;
- вырабатывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- совершенствовать техническую и тактическую подготовленность в избранном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения борьбы.

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 216 часов. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 2 часа в неделю (72 часа в год).

Прогнозируемые результаты

После завершения обучения на этапах спортивной подготовки первого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях дзюдо.
2. Правила личной гигиены.
3. Основы техники дзюдо.

Уметь:

1. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
2. Владеть основами техники дзюдо.
3. Выполнять специальные борцовские упражнения.

После завершения обучения на этапах спортивной подготовки второго, третьего года обучения обучающиеся должны:

Знать:

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

Уметь:

1. Выполнять основные технические действия.
2. Применять изученные технические действия в соревновательных условиях.
3. Владеть самообороной (освобождение от захватов).