

# **Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности**

## **«Дзюдо»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности секции по борьбе «Дзюдо» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказом Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. N 767 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо";
- Уставом и иными нормативными актами МАОУ ДО «Дом детского творчества».

### **Объем и срок реализации программы**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по два академических часа согласно расписанию для 1 года обучения.

Занятия проводятся 5 раз в неделю по два-три академических часа согласно расписанию для 2 года обучения.

Количество часов для 1 года обучения – 216.

Количество часов для 2 года обучения – 352.

Срок реализации программы – 2 года

Программа предназначена для детей в возрасте 5-17 лет. Спортивные группы формируются из желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющих медицинских противопоказаний и имеющие разрешение врача в возрасте от 5 до 17 лет.

Группа может формироваться как разновозрастной, так и разновозрастной.

**Цель программы** – формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям дзюдо для подготовки спортивного резерва.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

#### **Развивающие:**

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

В рамках реализации программы использовалась методическая литература:

1. Борковски Ц. Боевые искусства: пер. с английского / Борковски Ц., Манзо М. - М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астель», 2004. - I-XVIII,331.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие /Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 249с.
3. Путин В.В., Шестакова В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебное – практическое пособие для тренеров и спортсменов. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2002. -159с.
4. Рукопашный бой. - МН.: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. - 144с.
5. Сажин А.В. Рукопашный бой спецназа. «Грязные приемы» / А.В. Сажин - М.: АСТ: Астрель, 2008. -141с.