

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана с учётом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- 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";
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо Минспорта России от 12.10.2015 №932;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Уставом и иными нормативными актами МАОУ ДО «Дом детского творчества».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» разработана на 2025-2026 учебный год. По учебному плану МАОУ ДО «Дом детского творчества». Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Программа разработана для программы от 5 до 17 лет.

**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.

**Список литературы:**

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.