# Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «Дзюдо»

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта – дзюдо (далее программа) разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам»;
3. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. На основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

**Актуальность** **программы** – это физическая и духовная дисциплина, помогает решать актуальные для молодежи задачи: философское развитие души, гармоническое, физическое развитие, овладение приемами, необходимыми в жизненных экстремальных ситуациях, вооружение юных спортсменов специальными знаниями.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Цель программы** – формирование у учащихся 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.

**Параметры организации образовательного процесса**

|  |
| --- |
| **Показатели учебной нагрузки**Базовый уровень (42 недели) |
| Срок обучения | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| Возраст  | от 8 до 18 лет |
| Число обучающихся в группе | 12-20 чел |
| Количество часов в неделю | 4 ч/нед | 6 ч/нед | 6 ч/нед |
| Общее количество часов в год | 168ч | 252ч | 252ч |
| Количество занятий в неделю | 2 | 3 | 3 |
| Общее количество занятий в год | 84 | 126 | 126 |

* **Срок реализации программы:** 3 года, форма обучения – очная.
* **Режим занятий:** Занятия проходят в 1-ый год обучения 2 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю по 2 часа (2 и 3 год обучения).
* Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

## Планируемые результаты освоения программы.

# Планируемые результаты:

**Личностные**

Обучающиеся:

* разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям дзюдо;
* разовьют волевые качества средствами дзюдо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
* разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

# Метапредметные

Обучающиеся научатся:

* ставить вопросы;
* обращаться за помощью;
* предлагать помощь;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

# Предметные

Обучающиеся научатся:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* представлять борьбу дзюдо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях.
* владеть специальной терминологией
* знать тактику, правила борьбы дзюдо
* знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
* взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу

**Формы текущего контроля** – выполнение упражнений по ОФП и СФП (зачет/незачет)

**Формы итоговой аттестации** - сдача контрольных испытаний, собеседования по теоретической подготовке.