

**Аннотация**  
**к дополнительной образовательной общеразвивающей программе**  
**в области физической культуры и спорта по дзюдо (старше 18 лет)**

**Старший тренер-преподаватель Л.Н.Апанасенок**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по дзюдо (старше 18 лет) разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Организация разработчик: МКОУ ДО Павловская ДЮСШ.

Разработчик: тренер-преподаватель Апанасёнок Л.Н.

Срок реализации – 1 год

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя: бросковую технику, технику удержаний, технику болевых приёмов на локтевой сустав, технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру, подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- формирование понятий физического и психического здоровья;

- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования учащихся старше 18 лет;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта (дзюдо);

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- организацию досуга взрослого населения и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по дзюдо и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах

подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по дзюдо, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

