

# АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ДЗЮДО»

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.

По разноуровневой программе «Дзюдо» могут обучаться младшие школьники, дети среднего и старшего школьного возраста, которые в доступной форме познакомятся с разносторонней физической подготовкой, с основами и совершенствования техники избранного вида спорта. На обучение принимаются дети как не владеющие, так и владеющие навыками борьбы.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Сроки реализации:** 3 года.

**Возраст детей** – 6 - 18 лет.

**Количество воспитанников** в группе: 15-25 человек.

**Режим работы:** 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа.

**Количество часов:** объём часов в год – 126 часов.

**Цель программы:** формирование личностных и физических качеств, обучающихся посредством приобщения к занятиям дзюдо.

Задачи	Ознакомительный уровень (1 год обучения)	Базовый уровень (2 год обучения)	Продвинутый уровень (3 год обучения)
<i>Образовательные задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение основными техниками и приемами борьбы дзюдо;</li> <li>• ознакомление с историей развития борьбы дзюдо;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование профессиональных навыков спортсмена;</li> <li>• овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе дзюдо;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе дзюдо;</li> <li>• овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр</li> </ul>
<i>Развивающие задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;</li> <li>• укрепление</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья и закаливание организма;</li> <li>• формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;</li> <li>• профилактика плоскостопия;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды,</li> <li>• развитие быстроты реакции, преодоление стрессов;</li> <li>• самосовершенствование через преодоление</li> </ul>

	здоровья и закаливание организма;	• повышение функциональных возможностей организма;	трудностей;
<i>Воспитательные задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;</li> <li>• приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;</li> <li>• профилактика асоциального поведения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;</li> <li>• формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;</li> <li>• воспитание навыков самостоятельной работы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;</li> <li>• формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.</li> </ul>

### **Форма обучения.**

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

### **Формы организации занятий.**

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

### **Критерии и способы определения результативности формы подведения итогов**

Педагогом применяются следующие виды контроля: **вводный, текущий, итоговый.**

**Вводный (предварительный) контроль** - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в *форме* анкетирования детей и родителей и сдачи нормативов по общей физической подготовке

**Текущий контроль** проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса.

*Формы контроля:* наблюдение, тестирование, индивидуальные задания, зачеты, участие в соревнованиях.

**Итоговый контроль** диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

**Итоговое занятие** проводится после окончания каждого года обучения *в форме* обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.

### **Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.