

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО.

Возраст занимающихся: с 6 до 18 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Данная программа включает нормативную, методическую части, контрольные нормативы, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению спортивно-оздоровительного процесса.

Возраст 6 лет является оптимальным периодом для развития гибкости, координированности, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия дзюдо имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица с 6 лет на количество мест, в соответствии с утвержденным муниципальным заданием на оказание услуг, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение начальными действиями дзюдо.

Цель программы: формирование знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков.

В настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные зачетные требования для спортивно-оздоровительного этапа.

Так после прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся будут знать терминологию дзюдо, основы судейства соревнований дзюдо.

Будут уметь выполнять начальные действия дзюдо. Занимающиеся смогут овладеть передвижениями на татами, правильно делать самостраховку при падении и овладеть широким кругом двигательных навыков.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо для лиц, зачисленных в Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивную школу № 8 «Юность»» составляет 1 год