



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ЦФисС»  
А.В. Винников

2020г.

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ДЗЮДО

Рабочие программы по дзюдо составлены на основе модифицированной программы по Дзюдо, составленной на основе программы «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва 2003 года выпуска (авторы А.О. Акопян, В. Кащавцев, Т.П. Клименко); Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) 2006 года выпуска (авторы: С.В.Ерегина, Р.М.Дмитриев, Ю.А.Кришук, С.И.Соловейчик) Рабочие программы разработаны педагогами дополнительного образования по дзюдо МБУ ДО «ЦФисС».

В программах представлен программный материал для групп физкультурно-оздоровительного этапа, базового уровня. В программах представлена модель построения системы многолетней подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки по годам обучения. Цель физкультурно-оздоровительного этапа: утверждение в выборе спортивной специализации - борьбы дзюдо - и овладение основами техники. Основные задачи базового уровня подготовки: - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; - постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; - обучение технике борьбы дзюдо; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо. Цель базового уровня: техникотактическим арсеналом борьбы дзюдо. Основные задачи базового уровня подготовки: - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; - улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; - воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; - обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена. Представлены нормативы по общей и специальной физической подготовке, список материально-технического оснащения учебно-тренировочного процесса. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. Контроль за освоением курса обучения по программам отслеживается следующим образом: - оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе; - нормативные требования по общей физической и специальной подготовке; - контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь-октябрь, апрель- май); - участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда.