

**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» (тренер-  
преподаватель Невокшенов Г.Г.)**

Направленность: физкультурно-спортивная

В данной программе учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой) подготовки, теоретической (методической) подготовки, соревновательной.

А) технико-тактическая подготовка представляет собой изучение техники и тактики дзюдо, как в борьбе стоя, так и в борьбе лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинации приемов.

Б) физическая подготовка подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физические подготовки –

- ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами дзюдо;

В) психологическая (морально-волевая) подготовка основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека;

Г) теоретическая (методическая) подготовка дает занимающимся представление как и почему следует осваивать те или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, как совершенствовать психические, морально-волевые и нравственные качества, как определять тактику и стратегию участия в соревнованиях, об истории развития дзюдо, правилах соревнований по дзюдо, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях, о необходимых сведениях по медико-биологическим дисциплинам, о предметах прикладного и военно-патриотического направления.

**Основной целью** данной программы является многолетняя подготовка обучающихся в ДЮСШ «Дельфин», профессиональное самоопределение обучающихся.

**Основные задачи:**

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие обучающихся.
2. Подготовка инструкторов-общественников и судей по дзюдо.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

**Образовательная программа рассчитана на 9 лет обучения:**

- Этап начальной подготовки **1-2 года** – 2 года;
- Этап начальной подготовки **3-6 года** – 4 года;
- Этап начальной подготовки **7-9года** – 3 года.