**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо»**

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

**Цель программы** - создание оптимальных условий, способствующих всестороннему физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

**Задачи:**

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей

освоение техники дзюдо: передвижения, захваты, броски

постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта

повышение уровня физической подготовки

Адресат программы. Программа рассчитана детей в возрасте от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо.

Наполняемость групп - 15 человек.

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Вид программы.** Модифицированная общеразвивающая программа для детско-юношеской спортивной школы (разработана с учетом примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: Дзюдо / Акопян А.О, Кащавцев В.В, Клименко Т.П. – М.: Советский спорт, 2008).

**Срок обучения**. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (84 часа).

**Форма организации занятий** – очная, групповая (индивидуальная).

**Форма проведения занятия (вид)**: учебные занятия; открытые занятия; соревнования.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу (1 час=45 академических минут).

**Условия для зачисления**: на обучение принимаются желающие, без специального уровня подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой (справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой) и медицинскую справку формы № 086/у.

Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена