

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
«Оздоровительное плавание и основы самозащиты (дзюдо)»

Общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание и основы самозащиты (дзюдо)» рассчитана на обучающихся 6–12 лет и реализуется в течение одного учебного года (сентябрь–июнь). Общий объём программы составляет 84 академических часа при режиме занятий 2 раза в неделю по 45 минут (42 учебные недели).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (координации, выносливости, силы мышц корпуса, гибкости), формирование устойчивых навыков безопасного поведения в воде и освоение базовых элементов самозащиты на основе дзюдо. Занятия проводятся в комбинированной форме: 15 минут на суше (дзюдо/ОФП на татами) и 30 минут в бассейне (плавание). В водной части последовательно осваиваются навыки адаптации к воде, дыхания, скольжения и техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, с учётом условий глубоководного бассейна (минимальная глубина 1,7 м).

Содержание дзюдо-модуля включает упражнения на стойку и перемещения, контроль дистанции, страховку падений (укэми), безопасные освобождения от простых захватов, элементы взаимодействия в паре и алгоритмы безопасного поведения в конфликтной ситуации («уйти на дистанцию — обозначить границы — громко позвать на помощь — обратиться к взрослым»). Программа исключает соревновательную специализацию и акцентирует внимание на профилактике травматизма, дисциплине и самоконтроле.

Ожидаемыми результатами освоения являются: повышение общей двигательной подготовленности, развитие уверенности и спокойствия в воде, освоение возрастно-доступных дистанций плавания изученными способами, формирование навыка отдыха на воде, а также умение выполнять безопасные падения и базовые действия самозащиты без применения силовых и травмоопасных приёмов. Контроль результатов осуществляется в ходе текущих наблюдений и итоговой аттестации по уровневым критериям с учётом возрастных особенностей обучающихся.