**Аннотация**

**к дополнительной общеразвивающей программе «Дзюдо»**

Рабочие программы по дзюдо составлены на основе модифицированной программы по Дзюдо, составленной на основе программы «Дзюдо6 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 школьников (с начальными формами упражнений дзюдо) 2006 года выпуска (авторы: С.В.Ерегина, Р.М. Дмитриев, Ю.А. Крищук, С.И. Соловейчик).

В программе представлена модель построения системы многолетней подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и соновные принципы спортивной подготовки по годам обучения.

**Цель этапа начальной подготовки:** утверждение в выборе спортивной специализации — борьбы дзюдо — и овладение основами техники.

Основные задачи этапа начальной 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 учебно-тренировочного этапа:** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

**Основные задачи учебно-тренировочного этапа:**

-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 спорта;

-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.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановльные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Контроль за освоение 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 соответсвующего разряда.