**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО**

Автор: Бардыкова Г.Н. - тренер-преподаватель по дзюдо первой категории,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по борьбе дзюдо ориентирована на детей и подростков, обучающихся в МБУДО «ДЮСШ» ЕР. Срок реализации программы до 3-х лет. Возрастной состав обучающихся по программе с 5 до 9 лет.

Программа включает в себя: пояснительную записку, учебный план, методическую часть, план воспитательной и профориентационной работы, систему контроля и зачетные требования, информационное обеспечение, приложения для реализации программы.

В пояснительной записке программы определена её актуальность, поставлены цель и задачи, расписаны предполагаемые результаты.

Все разделы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по борьбе дзюдо взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. Содержание программы состоит из теоретических и практических знаний, инструкторской и судейской практики, а также включает восстановительные мероприятия.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки дзюдоистов, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, организацию и проведение педагогического и психологического и контроля, также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.