**ДЗЮДО**

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО**

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

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по борьбе дзюдо ориентирована на детей и подростков, обучающихся в МБУДО «ДЮСШ» ЕР. Срок реализации программы 2 года. Возрастной состав обучающихся по программе с 9 до 18 лет.

Программа включает в себя: пояснительную записку, содержание программы, методическое обеспечение, систему контроля и зачетные требования.

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

Все разделы рабочей 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.

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

ПО ДЗЮДО

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

Рабочая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по дзюдо реализуется в МБУДО «ДЮСШ» ЕР.

Рабочая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по дзюдо разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта и к срокам ее обучения. Данная программа реализуется в системе дополнительного образования, направлена на детей от 10 до 18 лет, срок реализации 8 лет.

В программе отраженны целевые установки и содержательная основа подготовки, логика построения, принципы выбора технологий обучения, методология контроля достигнутого уровня обучения. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по дзюдо составлена в соответствии с требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Программа включает в себя: пояснительную записку, учебный план, методическую часть, систему контроля и зачётные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке дана характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфику организации обучения, структуру системы многолетней подготовки.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки дзюдоистов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля.

Рабочая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по дзюдо соответствует специфике дополнительного образования, стимулирует познавательную деятельность ребёнка; развивает спортивные способности детей; стимулирует стремление к самостоятельной деятельности и самообразованию.