

## **Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «ДЗЮДО»**

**Возраст: 7-13 лет**

**Направленность: спортивная**

**Форма реализации: групповая**

**Срок реализации: 2 года Режим занятий: 3 раза в неделю, длительность занятия – 3 часа.**

**Цель программы:** формирование всесторонне развитой личности средствами борьбы, создание условий для самореализации и социальной адаптации детей, их оздоровление и возможность выбрать профессиональную ориентацию еще в школьном возрасте.

### **Описание:**

Программа «Дзюдо» состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576026

Владелец Добычина Ольга Александровна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022