

## АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ДЗЮДО

**Актуальность** программы прежде всего это целевая направленность подготовки юных дзюдоистов на спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями по дзюдо главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Дзюдоиста-мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

Дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо МБУ ДО ДЮСШ утверждена на педагогическом совете, разработана и составлена в соответствии с:

-Федеральным Законом РФ «Об образовании» от 29.12.2013 г. № 273-ФЗ;

-Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730 « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

-Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731 « Об утверждении Порядка приема на обучения по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта»;

-нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации.

### **Направленность: физкультурно-спортивная**

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование МБУ ДО ДЮСШ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа приемных программ для СДЮСШОР и ДЮСШ по футболу, определены следующие разделы учебной программы:

- пояснительная записка;
- учебно-тематический план,
- методическое содержание программ (воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, педагогический и врачебный контроль.
- Система контроля и зачетные требования;
- ожидаемые результаты.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных дзюдоистов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная(типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей МБУ ДО ДЮСШ, возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальность результатов обучения и воспитания.

**Цель программы:** обеспечение всесторонней физической подготовки детей и подростков, отбор спортивно одаренных детей для подготовки дзюдоистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающие способности в дзюдо, создание им условий для освоения знаний, умений, навыков по виду спорта: дзюдо, подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники дзюдо.

**Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 10 до 18 лет**

**Срок реализации программы в течение 3 лет.**

**Режим занятий-** занятия проводятся 4 раза в неделю.

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (ак. час)
Начальной подготовки	1-й год	15	30	6
	2-год	15	28	9
	3-год	15	25	9
тренировочный	1-й год	15	15	10
	2-год	15	15	10
	3-год	15	15	14
	4-й год	15	15	14
	5-й год	15	15	14

**Ожидаемый результат:** Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных дзюдоистов.