

Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу, которая в свою очередь уходит корнями в XV в. в китайскую борьбу Кумиуту, что в переводе означает «голыми руками». Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860 г. в г. Микагэ на Японских островах. Еще в студенческие годы он серьезно задумывался над возможностью достижения гармонии тела и духа. Не отличавшийся идеальными физическими данными, Кано в короткий срок сумел освоить сложную технику многочисленных приемов дзю-дзюцу. Выбрав из них наиболее эффективные и исключив опасные захваты и удары, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо. «Дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "ДЗЮДО" (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо", утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1074 (далее – ФССП).

Программа направлена на решение следующих задач:

- отбор одаренных детей;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

1. Цель программы — достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
2. Программа направлена на создание условий для воспитания и физического развития детей, формирования знаний, умений и навыков, а также для физического совершенствования и укрепления здоровья занимающихся.
3. Программа является основным документом при проведении многолетнего учебно-тренировочного процесса.
4. Возраст обучающихся: 7–18 лет и старше.
5. Программа содержит структурные разделы:

- общие положения;
 - характеристику вида спорта «дзюдо» и его особенности;
 - рабочую программу, условия ее реализации по этапам и разделам спортивной подготовки;
 - систему контроля;
 - информационно-методические условия реализации программы.
6. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:
- на этапе начальной подготовки - двух часов;
 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства - трех часов;
- При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.
- Основными видами (формами) осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - спортивные соревнования;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия;
 - контрольные мероприятия.
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.
7. Срок реализации программы — без ограничений.