**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по дзюдо**

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Ника» Левокумского муниципального района Ставропольского края (далее - ДЮСШ) является муниципальным учреждением, которое в соответствии с лицензией и Уставом реализует дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта в области физической культуры и спорта.

**Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по дзюдо** включает в себя дополнительную общеразвивающую программу по виду спорта дзюдо и дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта дзюдо, и разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждѐнному приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730;

- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказа от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";

- Приказа от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

- Указа Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.»

- Концепцией развития образования РФ до 2020 г.

- Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года;

**-** Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

- ФССП по дзюдо (Утвержден приказом Минспорта России от от « 19 » сентября 2012 г. № 231)

- Устава МКУ ДО ДЮСШ «Ника».

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта дзюдо**

**для групп спортивно-оздоровительного этапа.**

Программа составлена на 1 год обучения и рассчитана на детей в возрасте

6 – 18 лет.

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами дзюдо, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

задачи:

– укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

– формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);

– овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и основание техники подвижных игр;

– воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

– отбор перспективных детей для дальнейших занятий дзюдо.

**Учебный план**

Годовой учебный план - график распределения учебных часов по этапу подготовки составлен на 46 недель (276 часов) и содержит следующие образовательные области:

Теория- 20 час.

ОФП, СФП -90 час.

Избранный вид спорта – 113 час.

Другие виды спорта и подвижные игры -33 час.

Объем часов выражен в академических часах. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является догмой и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств.

Продолжительность занятий в спортивно - оздоровительных группах 3 раза в неделю по 2 часа

**Ожидаемые результаты реализации общеразвивающей программы**:

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с этапом подготовки.

**Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта дзюдо для групп этапа начальной подготовки**

**Цель программы:**

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.

**Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- формирование знаний об истории развития дзюдо;

- формирование понятий физического и психического здоровья.

**Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- профилактика плоскостопия;

- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

**Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения:

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы по видам спорта составляет 3 года:

Этап начальной подготовки до 1 года - 1 год.

Этап начальной подготовки свыше 1 года -2 года.

Срок реализации программы – 3 года

Образовательная деятельность проводится из расчёта 46 недель (40 недель непосредственно в спортивной школе и 6 недель в условиях лагеря с дневным пребыванием на базе МКУ ДО ДЮСШ «Ника» ). На этапе начальной подготовки 1 года обучения - 6 часов в неделю, на этапе начальной подготовки 2 и 3 года обучения - 9 часов в неделю.

**Учебный план**

* Годовой учебный план - график распределения учебных часов по этапу подготовки составлен на 46 недель и содержит следующие образовательные области:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| этапы подготовки | теория | ОФП, СФП | избранный вид спорта | другие виды спорта и подвижные игры; | технико-тактическая и психологичес  кая подготовка | самостоя  тельная  работа учащихся | количество часов |
| Начальной подготовки  до 1 года | 20 | 69 | 113 | 14 | 40 | 20 | 276 |
| Начальной подготовки  свыше 1 года | 40 | 103 | 158 | 21 | 62 | 30 | 414 |

Учащимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки.

Результатом реализации дополнительной предпрофессиональной программы является:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

* история развития избранного вида спорта;
* основы философии и психологии спортивных единоборств;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
* уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.в области общей и специальной физической подготовки:
* освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

* овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
* повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
* умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* навыки сохранения собственной физической формы.

Разработчики программы : тренер-преподаватель Амирян Г.К. Инструктор-методист Милько А.М.