

Министерство образования Красноярского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» ЗАТО п. Солнечный

ПРИНЯТО
решением
педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ ЗАТО п.Солнечный»

Протокол № _____ от «18» января 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ ЗАТО
п.Солнечный»

Э.Г. Косов



**Программа спортивной подготовки
по виду спорта «Дзюдо»**

Программа разработана на основании:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом
Минспорта России от 21.08.2017 г. № 767

Срок реализации программы на этапах:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	4
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений

Программу разработали:
Хисмутдинова Светлана Николаевна
зам. директора по УВР

ЗАТО п.Солнечный
2021 г.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Приложение №1 К федеральному стандарту спортивной Подготовки по виду спорта «дзюдо»

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определённые задачи:

- 1) **на этапе начальной подготовки:**
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта дзюдо;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - воспитание морально-волевых и этических качеств;
 - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта дзюдо.
- 2) **на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;
 - формирование мотивации для занятий видом спорта дзюдо;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
 - воспитание морально-волевых, этических качеств.
- 3) **на этапе совершенствования спортивного мастерства:**
 - индивидуализация тренировочного процесса;
 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья спортсменов;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта **ДЗЮДО** (далее Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 -ФЗ, Приказ Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации». Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №730, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (приказ Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. №767), Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г.).

Борьба дзюдо - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Дзюдо - олимпийский вид спорта, включённый во Всероссийский реестр видов спорта №0350001611Я

Целью деятельности Учреждения является спортивная подготовка спортсменов, спортсменов высокого класса, способных пополнить основной и резервный составы спортивных сборных команд Красноярского края и Российской Федерации.

Спортивная подготовка - это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Настоящая Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса и разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (НП);

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

3) этап совершенствования спортивного мастерства;

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачётные требования.