ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ

**КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**ПО ВИДУ СПОРТА ***ДЗЮДО***

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

* отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в дзюдо;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в дзюдо;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта дзюдо, в том

числе:

* большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
* постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
* повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо для лиц, зачисленных в Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивную школу № 6» составляет 8 лет. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) обучения: 1 этап начальной подготовки - продолжительностью до 3-х лет; 2 этап тренировочный - продолжительностью до 5-ти лет. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо», утвержденном приказом директора Учреждения. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

* о истории развития дзюдо;
* о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
* об основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* об основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо; 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);
* строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
* основах спортивного питания;
* требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требованиях техники безопасности при занятиях дзюдо.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

* в освоении комплексов физических упражнений;
* в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;
* в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

* овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
* приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
* повышением уровня функциональной подготовленности;
* освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.