Аннотация

к дополнительной предпрофессиональной программе «Дзюдо/Самбо»

Настоящая программа выполнена в соответствии с

* Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (приказ Минспорта России от 19 сентября 2012 г. № 231)
* Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730)
* Порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731)
* Особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125)
* Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач на этапах:

На этапе начальной подготовки 2-3 года:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-5 лет:

* формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
* стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
* общая и специальная психологическая подготовка;
* укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства 2-3 года:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.
* Основная цель дополнительной предпрофессиональной программы по дзюдо - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.