**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**по виду спорта «БОРЬБА ДЗЮДО»**

Автор программы:

Бардыкова Г.Н. - тренер-преподаватель первой категории.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Борьба дзюдо» составлена с учетом возрастных показателей обучающихся.

Возраст обучающихся: 8 - без ограничений.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки - 4 года;

Тренировочный этап (спортивной специализации) – 4-5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО» разработана в соответствии с: ФЗ от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ФЗ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», ФССП по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 г. № 1074, Приказом Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 года № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», [концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года](https://docs.cntd.ru/document/727930097#6580IP), утвержденной [распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р](https://docs.cntd.ru/document/727930097#64S0IJ), уставом МБОУ ДО «СШ ЕР».

Программа включает в себя следующие разделы: Общие положения (сроки реализации программы, объем программы, виды и формы обучения, режим учебно-тренировочной работы, воспитательная работа программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, планы инструкторской и судейской практики план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств); Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной; Система контроля (требования к результатам реализации программы, оценка результатов освоения программы, комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы); Рабочая программа по виду спорта (программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки); Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным; Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (материально технические условия реализации программы, кадровые условия реализации программы, информационно-методические условия реализации программы).

В рабочей программе учебный материал представлен в разделах, отражающих следующие виды подготовки по виду спорта «дзюдо»:

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;

учебно-тренировочные мероприятия;

теоретическая подготовка;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по виду спорта «дзюдо»: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШОР в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольные и переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

В годовой учебно-тренировочном плане и материале для учебно-тренировочных занятий представлены следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

общая физическая подготовка,

специальная физическая подготовка,

техническая подготовка,

тактическая, теоретическая и психологическая подготовка,

инструкторская и судейская практика,

участие в соревнованиях,

медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся. Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки, также учитывается уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, участие и результаты соревнований.