

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по борьбе «ДЗЮДО»

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Программа направлена на формирование и развитие личности обучающихся, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, средствами дзюдо. Программа направлена на обучение спортсменов 7-17 лет и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа рассчитана на 5 лет для детей в возрасте от 7 до 17 лет. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

1 модуль (I год обучения) - спортивно-оздоровительный этап (СОЗ):

На данное направление программы принимаются дети прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по дзюдо» (минимум 1 год), в течение учебного года возможен прием (новичков) обучающихся при условии наличия вакантных мест. Оптимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы 7 – 16 человек, группа комплектуется из детей – мальчиков и девочек 7-8 лет.

2 модуль (II год обучения) - этап начальной подготовки (НП-1):

Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 16 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 9-11 лет. Данная группа формируется на конкурсной основе из обучающихся прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные тест-нормативы по подготовке, установленных федеральным стандартом.

3 модуль (III год обучения) - этап начальной подготовки (НП-2):

Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 14 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 10-12 лет. Данная группа формируется на конкурсной основе из обучающихся прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные тест-нормативы по подготовке, установленных федеральным стандартом.

4 модуль (IV год обучения) - учебно-тренировочный этап (УТ-1):

Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 12 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 12-15 лет. Данная группа формируется на конкурсной основе из обучающихся прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные тест-нормативы по подготовке, установленных федеральным стандартом.

5 модуль (V год обучения) - учебно-тренировочный этап (УТ-2):

Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 12 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 13-17 лет. Данная группа формируется на конкурсной основе из обучающихся прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные тест-нормативы по подготовке, установленных федеральным стандартом.