**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по борьбе «ДЗЮДО»**

ГОАУ ДО ЯО ЦДЮ

Ярославская обл, г Ярославль, р-н Дзержинский, пр-кт Дзержинского, д 21

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 рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет. Программа на 5 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 данный этап обучения принимаются дети, прошедшие обучение по программе «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по дзюдо, для 4-7 лет», возможен приём новичков при условии наличия вакантных мест.

Оптимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы 16 человек, группа комплектуется из детей (мальчиков и девочек) 7-9 лет. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

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

Данный этап обучения, предназначен для учащихся, прошедших подготовку на этапе СОЗ, но допускается подключение новичков.

Оптимальная наполняемость группы – 16 человек, основной возраст учащихся (мальчиков и девочек) 9-11 лет. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

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

Группа формируется из учащихся прошедших подготовку в группе НП-1. Возможна комплектация спортсменами из других коллективов, имеющими квалификацию на жёлтый пояс, и 3 юношеский разряд.

Оптимальная наполняемость группы – 14 человек, основной возраст учащихся (мальчиков и девочек) 11-13 лет. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

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

Этот этап характеризуется отбором по итогам результатов тестирования физической подготовки, для комплектования группы из спортсменов, прошедших подготовку на этапе НП-2. Возможна комплектация спортсменами из других коллективов, имеющими квалификацию на жёлтый пояс, и 2 юношеский разряд.

Оптимальная наполняемость группы – 12 человек, основной возраст учащихся (мальчиков и девочек) 12-15 лет. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

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

При формировании группы необходим по итогам тестирования физической подготовки конкурсный отбор для спортсменов, прошедших подготовку в группе УТ-1. Возможна комплектация спортсменами из других коллективов, имеющими квалификацию на оранжевый пояс, и 1 юношеский разряд.

Оптимальная наполняемость группы – 12 человек, основной возраст учащихся (мальчиков и девочек) 14-17 лет. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.