**АННОТАЦИЯ**

**К ПРОГРАММЕ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**«ДЖИУ-ДЖИТСУ»**

**(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – БЕССРОЧНО)**

Авторы программы:

Елисеева Дарья Леонидовна- руководитель структурного подразделения по спортивной подготовке в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Настоящая программа выполнена в соответствии с :

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу (утв. приказом Министерства спорта РФ от 9 марта 2016 г. № 224)

- Федерального Закона от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»:

- Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);

- Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требо-ваний к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Устава Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования города Ирбита «Ирбитская детско-юношеской спортивной школа» (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») и локальных актов.

Программа предназначена для работы с обучающимися с 10 лет и старше.

 Цель программы:

Достижение физического и нравственного совершенствования. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач - образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Основными задачами реализации Программы являются:

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

 Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

-отбор одаренных детей;

-создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры ив том числе в избранном виде спорта;

-подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

-подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие программы по спортивной подготовке;

-организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ по спортивной подготовке, к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу, возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Джиу-джитсу является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Имея древние исторические корни, этот вид единоборств являлся прародителем таких видов как дзюдо и айкидо.

"Джиу-джитсу" в переводе с японского означает мягкое или гибкое искусство. "Дзюекуго о сей суру" (мяг-кость победит силу и зло) - эта древняя японская формула школ джиу-джитсу как нельзя лучше выражает его теоретическую платформу. С научной точки зрения, джиу-джитсу можно рассматривать как средство воспитания от-ношений человека к окружающему миру и людям. Джиу-джитсу позволяет в процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю. Джиу-джитсу представляет собой стройную систему побеждать, не затрачивая больших физических уси-лий.

 Являясь самой универсальной системой боевого искусства, джиу-джитсу объединяет в себе все наиболее эффективные приемы как при борьбе на средней и дальней дистанции, так и при борьбе на ближней дистанции и борьбе лежа. Выполнение приемов джиу-джитсу основано на глубоком понимании законов окружающего нас мира, физиологии и психологии людей.

Целью занятия джиу-джитсу является достижение физического и нравственного совершенствования. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач - образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ джиу-джитсу, овладения двигательной культурой джиу-джитсу, навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку) и достижение высоких спортивных результатов.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых и физических качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Развитие этой системы средствами гармонического физического воспитания позволит привлечь к регулярным занятиям физической культурой и спортом широкие слои населения, в том числе детей и молодежи.

Для присвоения каждой степени ученик должен сдать экзамен, на котором оцениваются его практические и теоретические знания, волевые качества, стаж занятий джиу-джитсу, а также результаты выступления на соревнованиях. Борцу может быть присвоена более высокая степень без сдачи экзаменов в том случае, если он показал более высокий результат на соревнованиях высокого ранга.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

 Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по джиу-джитсу, 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;

 - необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

 - повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

 Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Реализация программы обеспечивается тренерами отделения джиу-джитсу, имеющими профессиональное образование и категории тренерско-педагогической квалификации.