

СОГЛАСОВАНО

**Член Правительства Орловской области –
руководитель Департамента образования**

**Орловской области,
председатель Экспертного совета**

Т.В. Крымова

2020 г.



Созвездие Орла
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

УТВЕРЖДАЮ
Президент ОООО «Федерация

дзюдо и самбо»

Н.Н. Королев

«27» декабря 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ ОО «Созвездие Орла»

Е.Г. Гирич

«27» декабря 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
углубленного уровня физкультурно-спортивной
направленности
«Единоборства»
(модуль спортивной подготовки по виду спорта
«Дзюдо»)**



Аннотация
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности (модуль спортивной
подготовки «Единоборства») по виду спорта «Дзюдо»

Статус программы: дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (модуль спортивной подготовки «Единоборства») по виду спорта «Дзюдо» составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих реализацию программ дополнительного образования.

Уровень программы: углубленный

Срок реализации программы: 14 дней

Форма обучения: очная

Актуальность программы обусловлена существующей в обществе потребностью развития института дополнительного образования в качестве инструмента способствующего успешному и всестороннему личностному и профессиональному развитию детей с особыми образовательными потребностями (одаренных детей) в парадигме комплексного развития человеческого потенциала.

Программа ориентирована на раскрытие спортивной одаренности и таланта у юных дзюдоистов и подготовка спортсменов высокой квалификации - спортивного резерва Орловской области, а также способствует профессиональной ориентации детей и молодежи, проявляющей интерес к прикладным видам деятельности, предусматривающим наличие соответствующей спортивной и прикладной подготовки (военная служба и государственная служба иных видов).

Новизна программы

Программа способствует также профессиональной ориентации детей и молодежи, проявляющей интерес к прикладным видам деятельности, предусматривающим наличие соответствующей спортивной и прикладной подготовки (военная служба и государственная служба иных видов).

В качестве модуля спортивной подготовки программа призвана обеспечить качественный рост спортивных результатов участников за счет актуализации их соревновательного потенциала и содействовать формированию спортивного резерва Орловской области.

Программа способствует качественному росту спортивных результатов участников, их успешной профессиональной социализации и повышению конкурентоспособности в спортивной сфере.

Разделы программы: Теоретическая подготовка. Основы предсоревновательной подготовки и участия в соревнованиях. Совершенствование технического арсенала. Специальная физическая подготовка. Развитие индивидуальных тактических навыков и выработка стиля ведения спортивного поединка. Спарринговая практика, индивидуальная работа и консультирование.

Цели программы:

Раскрытие спортивной одаренности и таланта у юных дзюдоистов и подготовка спортсменов высокой квалификации - спортивного резерва Орловской области.

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы:

- повышения уровня технической и тактической подготовленности.
- повышение уровня физической подготовленности средствами СФП
- развитие устойчивости и высокой вариативности базового технического арсенала.

Краткое содержание:

Совершенствование техники выполнения правой и левой стоек (shizentai), передвижений (shintai), поворотов (taisabaki) и падений (ukemi). Классический захват (kumi kata – hikite, tsurite). Продвинутая техника бросков (nage waza) и техника сковывающих действий (katame waza). Передняя подножка (tai otoshi) - бросок через бедро подбивом (o goshi), боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai), бросок скручиванием вокруг бедра (uki goshi), боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai), отхват (o soto gari). Принципы эффективности и рациональности при выполнении различных технических действий. Создание стартовых ситуаций и выполнение коронных приемов в различных ситуациях. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков. Запрещенные приемы в дзюдо. Этика и философия дзюдо. Тактика участия в соревнованиях. Особенности самостоятельной подготовки в предсоревновательный период. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Особенности работы с «предстартовыми» психологическими состояниями. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Плиометрические упражнения. Акробатические упражнения. Специализированные упражнения силовой гимнастики с собственным весом. Изометрические упражнения и статические удержания. Специализированные игровые комплексы.

Тактика проведения захватов и бросков. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний. Решение ситуативных задач на отработку тактических элементов.

Практика свободных поединков (рандори). Игровые и учебные спарринги. Разбор и анализ проведенных спаррингов. Индивидуальное консультирование.

Ожидаемые результаты: в ходе реализации программы будет осуществляться совершенствование технических и тактических навыков дзюдо; формирование умения отслеживать динамику индивидуального развития в избранном виде спорта; произойдет повышение уровня технико-

тактической и специальной физической подготовки для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.