

СОГЛАСОВАНО

Член Правительства Орловской области –
руководитель Департамента образования

Орловской области,
председатель Экспертного совета

Т.В. Крымова

2020 г.



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.

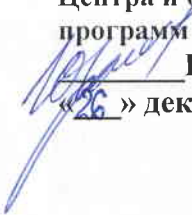


**Дополнительная общеразвивающая программа
углубленного уровня физкультурно-спортивной
направленности
«Единоборства»
(модуль спортивной подготовки по виду спорта
«Дзюдо»)**



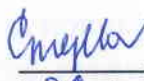
СОГЛАСОВАНО

Научный руководитель
Центра и образовательных
программ

 Ю.В. Хрипунов
«26» декабря 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора,
руководитель Центра

 В.С. Старцева
«26» декабря 2019 г.



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

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 14 дней

Рассмотрена на заседании
Педагогического Совета,
протокол № 2 от 26.12.2019 г.

Руководитель программы:
Королев Николай Николаевич
Президент Орловской областной федерации дзюдо и самбо. Президент
федерации дзюдо ОГФСО «Юность России». Первый заместитель
председателя ОГФСО «Юность России». Заслуженный работник
физической культуры РФ. Заслуженный тренер России

Автор-составитель:
Горобец Максим Александрович
Методист БОУ ОО «Созвездие Орла»

Орел, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Раздел 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности (модуль спортивной подготовки «Единоборства») по виду спорта «Дзюдо»..... | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 Календарный учебный график | 6 |
| 1.3 Содержание программы | 6 |
| 1.4 Планируемые результаты освоения программы | 8 |
| Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности (модуль спортивной подготовки «Единоборства») по виду спорта «Дзюдо»..... | 9 |
| 2.1 Условия реализации программы | 9 |
| 2.1.1 Материально-техническое обеспечение программы..... | 9 |
| 2.1.2 Информационное обеспечение..... | 9 |
| 2.1.3 Кадровое обеспечение программы..... | 9 |
| 2.2 Формы аттестации..... | 10 |
| 2.3 Оценочные материалы..... | 10 |
| 2.4 Методические материалы..... | 11 |
| Список литературы..... | 13 |

Раздел 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности (модуль спортивной подготовки «Единоборства») по виду спорта «Дзюдо»

1.1 Пояснительная записка

Дзюдо (яп. 柔道, дословно — «мягкий путь») – олимпийский вид спорта, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы. Болевые приемы разрешено проводить только на руки противника. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. В дзюдо очень важна ловкость, а также принципиально использование силы соперника.

Дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить.

История дзюдо насчитывает сотни лет. Это вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборств направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо – улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (модуль спортивной подготовки «Единоборства») по виду спорта «Дзюдо» (далее – программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с учетом изменений);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019);

- Письмом Минобрнауки от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

- Планом мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 года № 729-р);
- Письмом Департамента образования Орловской области от 15 июня 2016 года № 6-1424 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (включая разноуровневые программы);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2012 г №1897);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. №413);
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (приказ Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. №767);
- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г.);
- Уставом (далее – Учреждения) и другими локальными актами Учреждения;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе бюджетного общеобразовательного учреждения Орловской области «Созвездие Орла».

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 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.

Особенности образовательной программы

Программа предусматривает содержательное и организационное обеспечение реализации индивидуального (группового) образовательного профильного маршрута.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Участие в программе способствует успешной социализации одаренных детей, развитию здорового коллективизма, навыков командной работы, а также создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности занимающегося.

Освоение программы существенно расширит возможности участников самостоятельно использовать приемы спортивной тренировки для всестороннего личностного совершенствования в рамках реализации собственного образовательного маршрута.

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.

В ходе реализации программы также дополнительно решается следующий комплекс образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Образовательные задачи:

- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование спортивных навыков, а также, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта.

Развивающие задачи:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в (нестандартных) в том числе соревновательных ситуациях и условиях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Воспитательные задачи:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение навыками сотрудничества со сверстниками;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Уровень программы: углубленный.

Участники программы: учащиеся 5-11 классов имеющие спортивные достижения в сфере спортивных единоборств и/или проявляющие устойчивый интерес к спортивным единоборствам, а также к прикладным видам деятельности, предусматривающим наличие соответствующей спортивной и прикладной подготовки.

Форма обучения – очная.

1.2 Календарный учебный график

Программа модуля рассчитана на одну смену продолжительностью 2 недели.

Количество часов в смену: 48 часов.

Количество учебных часов в день: 4 часа.

Продолжительность занятий: продолжительность одного занятия не более 45 минут с обязательным перерывом между занятиями.

Режим занятий: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота – 9.00 - 12.00.

1.3 Содержание программы

Программа «Дзюдо» носит комплексный и интегрированный характер, и ориентирована на качественное повышение уровня тактико-технической и специальной физической подготовки занимающихся за счет индивидуального комбинирования учебно-тренировочных средств.