

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ростовской области

«Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей «Ступени успеха»
(ГБУ ДО РО «Ступени успеха»)

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по направлению «Спорт»
«Дзюдо.2024»
для обучающихся 12 – 17 лет
(очная форма обучения)

Аннотация

1	Составители программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Джуманиязова Анжелика Алексеевна, методист первой квалификационной категории ГБУ ДО РО «Ступени успеха», Осипова Светлана Владимировна методист ГБУ ДО РО «Ступени успеха»
	Консультант по разработке программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Варданын Апет Степкоевич, президент Региональной спортивной общественной организации «Федерация дзюдо Ростовской области».
2	Уровень программы	продвинутый
3	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4	Срок реализации	14 дней
5	Возраст обучающихся	12 – 17 лет
6	Реквизиты документов об утверждении (дата, номер протокола/приказа, кем и где была рассмотрена/утверждена/согласована)	утверждена Экспертным советом ГБУ ДО РО «Ступени успеха» протокол от 15.12.2023 № 26, рассмотрена на заседании педагогического совета от 15.12.2023 № 15
7	Дата утверждения	приказ от 15 декабря 2023 № 262-од
8	Цель программы, задачи	Цель: развитие, сопровождение и дальнейшая профессиональная поддержка одаренных в дзюдо спортсменов для успешного выступления на областных, всероссийских и международных соревнованиях. Задачи программы: - подготовка обучающихся к соревнованиям высокого уровня по дзюдо; - раскрытие спортивной одаренности и талантов у спортсменов для достижения высоких результатов; - формирование профессиональной ориентации в области спорта; - развитие психологической устойчивости во время ответственных соревнований; - воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов.
9	Краткое содержание программы	Программа направлена на формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности занятием спортом; для развития и дальнейшей профессиональной поддержки одаренных дзюдоистов; для успешного выступления на областных, всероссийских и международных

		соревнованиях. Структура данной программы состоит из содержательных разделов, включающих методы на этапах цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах для участия в спортивных соревнованиях, теоретические, практические и самостоятельных задания. Содержание программы составляет следующие разделы: Раздел 1. Психологическая подготовка спортсмена. Раздел 2. Тактическая подготовка в борьбе дзюдо. Раздел 3. Специальная физическая подготовка в борьбе дзюдо. Раздел 4. Техническая подготовка дзюдоистов. Раздел 5. Подготовка к соревнованиям. Каждый раздел разбит на отдельные темы, которые прорабатываются как на теоретических, так и на практических занятиях.
10	Прогнозируемые результаты	Прогнозируемые результаты этой программы у обучающихся: <i>-будут знать:</i> -гигиенические основы физического воспитания, основы профилактики травматизма и правила техники безопасности при занятиях спортом; -основы правильного питания в тренировочных и соревновательных периодах; -систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, сохранения высокой умственной и физической работоспособности; -структуру соревнований по дзюдо, отдельного поединка и судейской деятельности; -основы и методы самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий спортом и подготовке к соревнованиям; <i>-будут уметь:</i> - выполнять технические и тактические действия, приемы и борьбы дзюдо, необходимые для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности спортсмена для успешного выступления на областных, всероссийских и международных соревнованиях; -использовать индивидуальную физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; -самостоятельно подготавливаться к соревнованиям, организовывать занятия физическими упражнениями; -использовать методы самоконтроля за состоянием своего организма в процессе занятий спортом и оказания первой доврачебной помощи.