

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ростовской области
«Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей «Ступени успеха»
(ГБУ ДО РО «Ступени успеха»)

Дополнительная общеразвивающая программа по направлению «Спорт»
«Дзюдо.2026»
12 – 17 лет
(очная форма обучения)

Аннотация

1	Составители программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Смачная Ирина Игоревна, методист ГБУ ДО РО «Ступени успеха». Осипова Светлана Владимировна заведующий методическим отделом, методист высшей квалификационной категории ГБУ ДО РО «Ступени успеха»
	Консультант по разработке программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Кононенко Сергей Александрович, исполнительный директор, пресс-секретарь федерации самбо и дзюдо Ростовской области, тренер-преподаватель ГБУ ДО РО СШОР № 1
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)	рекомендована экспертным советом ГБУ ДО РО «Ступени успеха» протокол от 12.02.2026 № 2, принята на заседании педагогического совета от 12.02.2026 протокол № 11
7	Дата утверждения	приказ от 12.02.2026 № 15-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	Данная программа является модульной. Она состоит из профильного модуля, междисциплинарного модуля и вариативного модуля. Профильный модуль раскрывает содержание образовательной программы дзюдо. Междисциплинарный модуль ставит своей целью расширение кругозора обучающихся и их интересов к научно-исследовательской, творческой деятельности,

		<p>культурному наследию своей страны. Вариативный модуль реализуется через курсы «Командообразование» и «Будущее России». Он объединяет обучающихся в процессе совместной творческой деятельности, развивает социальные и коммуникативные навыки при помощи работы в команде, воспитывает гражданственность, патриотизм, здоровый образ жизни.</p> <p>Программа дает возможность обобщить имеющиеся знания по данному направлению, углубив их до понимания современных теорий, концепций и учений в литературном творчестве, а также показать прикладное значение данного предмета.</p> <p>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 самостоятельные задания.</p> <p>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.</p> <p>Каждый раздел разбит на отдельные темы, которые прорабатываются как на теоретических, так и на практических занятиях.</p>
10	Прогнозируемые результаты	<p>Прогнозируемые результаты этой программы у обучающихся:</p> <p><i>-будут знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -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; <p><i>-будут уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;

		<ul style="list-style-type: none">-самостоятельно подготавливаться к соревнованиям, организовывать занятия физическими упражнениями;-использовать методы самоконтроля за состоянием своего организма в процессе занятий спортом и оказания первой доврачебной помощи.
--	--	--