

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»

«Утверждаю»
Директор ГОАУ ДО ЯО
«Центр детей и юношества»
Дубовик Е.А.
« » « » 2025 г.



**Программа летнего профильного лагеря
спортивного клуба «Ареналь» по дзюдо**

Срок реализации – 14 дней
(с 1 августа по 14 августа 2025 года)
Возраст участников – 10-16 лет

Автор-составитель:
Данилов В.В.,
педагог дополнительного образования
спортивного клуба «Ареналь»
ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества»

г. Ярославль, 2025 г.

Раздел 1. Пояснительная записка

Программа лагеря рассчитана на 14 дней. Участники лагерной смены – обучающиеся спортивного клуба «Ареналь» освоившие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Растём до Чемпионов» по каратэ, показавшие достойные результаты на соревнованиях разного уровня, которым требуются дополнительные занятия в летний период для подготовки к соревнованиям в следующем учебном году. Набор детей осуществляется на основании заявления родителей и допуска врача.

Актуальность – ожидание каникул – это мечта о возможности заняться любимым делом, о новых приключениях, открытиях и поиске себя, интересных книгах, прогулках и играх, а также встреча со старыми и новыми друзьями. Каникулы – это смена обучения на отдых, как на деятельность, которая снимает утомление, напряжение и направлена на восстановление работоспособности. Поэтому каникулы должны быть обязательно активными, динамичными и событийными.

Профильный лагерь по каратэ — это лагерь в форме учебно-тренировочных сборов, где спортсмены проходят «переходный» или даже «подготовительный» период (период приобретения спортивной формы) годичного цикла. Главной задачей переходного периода является активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В тоже время спортсмен, посещающий в течение года занятия, за время каникул может закрепить полученные знания в профильном лагере и не прекращать заниматься любимым делом, а также разнообразить свой досуг, участвуя в конкурсах, творческих программах загородного лагеря. В обстановке совместного проживания в группе сверстников, дети обучаются нормам социальной жизни, культуре взаимоотношений, раскрывают свои способности и таланты, усваивают принципы безопасного и здорового образа жизни.

Цель программы

Создавать условия для развития физического, адаптивного и коммуникативного потенциала личности, полноценного отдыха и восстановления здоровья.

Задачи программы

1. Содействовать укреплению здоровья детей и нормальному физическому развитию.
2. Способствовать совершенствованию технико-тактических действий.

3. Содействовать совершенствованию соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

4. Содействовать пропаганде каратэ как эффективного средства активного отдыха, способствующего поддержанию здорового образа жизни.

5. Способствовать развитию навыков общения и взаимодействия со своими сверстниками.

Основные принципы воспитательной работы

Принцип гуманистической направленности деятельности педагогов и детей – формирование нравственно-этических норм поведения, упрочнение норм уважительного отношения к окружающим людям, труду.

Принцип доминирования интересов учащихся – учет индивидуальных предпочтений, создание условий для реализации существующих интересов обучающихся, их развития, пробуждения новых интересов.

Принцип сотрудничества – определение общих целей и задач педагогов и детей, организация их совместной деятельности на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

Принцип эвристической среды – в организации среды преобладает творчество, которое рассматривается, как один из основных критериев оценки личности и отношений в коллективе.

Принцип мотивации деятельности – добровольность включения ребенка в различные виды деятельности.

Принцип индивидуализации воспитания – учет индивидуальных особенностей ребенка при включении в любые виды деятельности для самораскрытия и самореализации.

Взаимодействие с семьей

- беседы с родителями в период летнего лагеря об индивидуальных особенностях ребенка;
- ознакомление родителей с культурно-образовательной программой лагеря, правилами внутреннего распорядка, материальной базой и педагогическим коллективом;

Раздел 2. Содержание программы

Блоки	Содержание
Учебно-тренировочный	Учебно-тренировочные занятия. Разминка общая (различные формы бега, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения), разминка специальная (упражнения с партнером, растяжки), повторение базовых стоек, совершенствование ударов руками и ногами. Базовая техника (совершенствование освоенных ранее технических элементов и разучивание новых), упражнения с партнером (отработка защитных технических действий, отработка связок и комбинаций), работа на снарядах (мешки, лапы, макивары), гимнастические упражнения, специальные силовые упражнения, упражнения на расслабление.
Познавательно-досуговый	Участие в мероприятиях по плану-сетке оздоровительного лагеря
Физкультурно-оздоровительный	Зарядка, Утренняя пробежка Игры на свежем воздухе, футбол

Раздел 3. Календарный план

Распорядок дня:

7.30 –подъем;
 7.30-8.00 – гигиенические мероприятия;
 8.00 – 8.45 – утренняя зарядка, пробежка;
 9.00 – 9.30 - завтрак;
 9.30-10.30 – теоретическое занятие;
 10.30-12.00 – 2-ое учебно-тренировочное занятие;
 12.00 – 12.45 – душ, свободное время;
 13.00-14.00 – обед;
 14.00 – 16.00 – отдых;
 16.00 – 16.30 – полдник;
 17.00 – 19.00 – 3-е учебно-тренировочное занятие, подготовка к общелагерным мероприятиям;
 19.00 – 19.45 – ужин;
 20.00 – 21.30 – дискотека, кино, свободное время;
 21.30 – 22.00 – отрядный час «Итоги дня» (подведение итогов дня, планирование);
 22.00 – 22.30 – подготовка ко сну;
 22.30 – отбой.

День	Время	Наименование мероприятия
1 день	10.00	Отъезд в лагерь
	12.00-13.00	Заезд и размещение, инструктаж по ТБ на учебно-тренировочных занятиях, по пожарной безопасности и охране природы. Соблюдение санитарных и гигиенических норм в условиях лагеря.
	13.00-14.00	Обед
	14.00-16.00	Отдых
	16.00-16.30	Полдник
	17.00-19.00	Размещение / подготовка к открытию лагерной смены
	19.00-19.45	Ужин
	20.00-21.30	Дискотека / свободное время
	21.30-22.00	Подготовка ко сну
	22.30	Отбой
2 день	7.30	Подъем
	7.30-8.00	Гигиенические мероприятия
	8.00-8.45	Утренняя зарядка, пробежка
	9.00-9.30	Завтрак
	9.30-10.30	Теоретическое занятие
	10.30-12.00	Открытие лагерной смены
	12.00-12.45	Душ, свободное время
	13.00-14.00	Обед
	14.00-16.00	Отдых
	16.00-16.30	Полдник
	17.00-19.00	3-е учебно-тренировочное занятие
	19.00-19.45	Ужин
	20.00-21.30	Дискотека, кино

	21.30.-22.00 22.00-22.30 22.30	Отрядный час «Итоги дня» Подготовка ко сну Отбой
3 день	7.30 7.30-8.00 8.00-8.45 9.00-9.30 9.30-10.30 10.30-12.00 12.00-12.45 13.00-14.00 14.00-16.00 16.00-16.30 17.00-19.00 19.00-19.45 20.00-21.30 21.30.-22.00 22.00-22.30 22.30	Подъем Гигиенические мероприятия Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Теоретическое занятие 2-ое учебно-тренировочное занятие Душ, свободное время Обед Отдых Полдник 3-е учебно-тренировочное занятие Ужин Дискотека, кино Отрядный час «Итоги дня» Подготовка ко сну Отбой
4 день	7.30 7.30-8.00 8.00-8.45 9.00-9.30 9.30-10.30 10.30-12.00 12.00-12.45 13.00-14.00 14.00-16.00 16.00-16.30 17.00-19.00 19.00-19.45 20.00-21.30 21.30.-22.00 22.00-22.30 22.30	Подъем Гигиенические мероприятия Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Теоретическое занятие 2-ое учебно-тренировочное занятие Душ, свободное время Обед Отдых Полдник 3-е учебно-тренировочное занятие Ужин Дискотека, кино Отрядный час «Итоги дня» Подготовка ко сну Отбой
5 день	7.30 7.30-8.00 8.00-8.45 9.00-9.30 9.30-10.30 10.30-12.00 12.00-12.45 13.00-14.00 14.00-16.00 16.00-16.30 17.00-19.00 19.00-19.45 20.00-21.30 21.30.-22.00 22.00-22.30 22.30	Подъем Гигиенические мероприятия Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Теоретическое занятие 2-ое учебно-тренировочное занятие Душ, свободное время Обед Отдых Полдник 3-е учебно-тренировочное занятие Ужин Дискотека, кино Отрядный час «Итоги дня» Подготовка ко сну Отбой
6 день	7.30	Подъем

	7.30-8.00 8.00-8.45 9.00-9.30 9.30-10.30 10.30-12.00 12.00-12.45 13.00-14.00 14.00-16.00 16.00-16.30 17.00-19.00 19.00-19.45 20.00-21.30 21.30.-22.00 22.00-22.30 22.30	Гигиенические мероприятия Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Теоретическое занятие 2-ое учебно-тренировочное занятие Душ, свободное время Обед Отдых Полдник 3-е учебно-тренировочное занятие Ужин Дискотека, кино Отрядный час «Итоги дня» Подготовка ко сну Отбой
7 день	7.30 7.30-8.00 8.00-8.45 9.00-9.30 9.30-10.30 10.30-12.00 12.00-12.45 13.00-14.00 14.00-16.00 16.00-16.30 17.00-19.00 19.00-19.45 20.00-21.30 21.30.-22.00 22.00-22.30 22.30	Подъем Гигиенические мероприятия Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Игры на свежем воздухе Подготовка к мероприятиям Душ, свободное время Обед Отдых Полдник Участие в мероприятиях Ужин Дискотека, кино Отрядный час «Итоги дня» Подготовка ко сну Отбой
8 день	7.30 7.30-8.00 8.00-8.45 9.00-9.30 9.30-10.30 10.30-12.00 12.00-12.45 13.00-14.00 14.00-16.00 16.00-16.30 17.00-19.00 19.00-19.45 20.00-21.30 21.30.-22.00 22.00-22.30 22.30	Подъем Гигиенические мероприятия Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Теоретическое занятие 2-ое учебно-тренировочное занятие Душ, свободное время Обед Отдых Полдник 3-е учебно-тренировочное занятие Ужин Дискотека, кино Отрядный час «Итоги дня» Подготовка ко сну Отбой
9 день	7.30 7.30-8.00 8.00-8.45 9.00-9.30 9.30-10.30	Подъем Гигиенические мероприятия Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Теоретическое занятие

	10.30-12.00 12.00-12.45 13.00-14.00 14.00-16.00 16.00-16.30 17.00-19.00 19.00-19.45 20.00-21.30 21.30.-22.00 22.00-22.30 22.30	2-ое учебно-тренировочное занятие Душ, свободное время Обед Отдых Полдник 3-е учебно-тренировочное занятие Ужин Дискотека, кино Отрядный час «Итоги дня» Подготовка ко сну Отбой
10 день	7.30 7.30-8.00 8.00-8.45 9.00-9.30 9.30-10.30 10.30-12.00 12.00-12.45 13.00-14.00 14.00-16.00 16.00-16.30 17.00-19.00 19.00-19.45 20.00-21.30 21.30.-22.00 22.00-22.30 22.30	Подъем Гигиенические мероприятия Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Теоретическое занятие 2-ое учебно-тренировочное занятие Душ, свободное время Обед Отдых Полдник 3-е учебно-тренировочное занятие Ужин Дискотека, кино Отрядный час «Итоги дня» Подготовка ко сну Отбой
11 день	7.30 7.30-8.00 8.00-8.45 9.00-9.30 9.30-10.30 10.30-12.00 12.00-12.45 13.00-14.00 14.00-16.00 16.00-16.30 17.00-19.00 19.00-19.45 20.00-21.30 21.30.-22.00 22.00-22.30 22.30	Подъем Гигиенические мероприятия Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Теоретическое занятие 2-ое учебно-тренировочное занятие Душ, свободное время Обед Отдых Полдник 3-е учебно-тренировочное занятие Ужин Дискотека, кино Отрядный час «Итоги дня» Подготовка ко сну Отбой
12 день	7.30 7.30-8.00 8.00-8.45 9.00-9.30 9.30-10.30 10.30-12.00 12.00-12.45 13.00-14.00 14.00-16.00	Подъем Гигиенические мероприятия Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Теоретическое занятие 2-ое учебно-тренировочное занятие Душ, свободное время Обед Отдых

	16.00-16.30 17.00-19.00 19.00-19.45 20.00-21.30 21.30.-22.00 22.00-22.30 22.30	Полдник 3-е учебно-тренировочное занятие Ужин Дискотека, кино Отрядный час «Итоги дня» Подготовка ко сну Отбой
13 день	7.30 7.30-8.00 8.00-8.45 9.00-9.30 9.30-10.30 10.30-12.00 12.00-12.45 13.00-14.00 14.00-16.00 16.00-16.30 17.00-19.00 19.00-19.45 20.00-21.30 21.30.-22.00 22.00-22.30 22.30	Подъем Гигиенические мероприятия Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Теоретическое занятие 2-ое учебно-тренировочное занятие Душ, свободное время Обед Отдых Полдник 3-е учебно-тренировочное занятие Ужин Дискотека, кино Отрядный час «Итоги дня» Подготовка ко сну Отбой
14 день	7.30 7.30-8.00 8.00-8.45 9.00-9.30 10.00-11.00	Подъем Гигиенические мероприятия Утренняя зарядка. Пробежка Завтрак Операция «Нас здесь не было»

Раздел 4. Обеспечение

Обеспечение образовательной программы включает: методическое, кадровое, материально-техническое.

4.1. Методическое обеспечение

Уровень технической и тактической подготовки в КАРАТЭ усложняется, совершенствуется и повышается с каждым годом. Требования к выполнению формальных упражнений (КАТА) возрастают, правила соревнований меняются. Детям необходимо показывать и анализировать с ними выступления сильнейших спортсменов, чтобы они видели к чему необходимо стремиться. Для этого организуются просмотры видеозаписей соревнований различных уровней и учебных видеофильмов. Используются фотографии и видеозаписи с соревнований, на которых выступали сами ребята.

На тренировочных занятиях очень важен стиль и тон занятий, общее настроение, атмосфера, пропитанная заинтересованностью и дружелюбием.

Методы обучения: по способу получения учениками знаний и умений все методы обучения делятся на три группы:

- практические методы;
- методы использования слова;
- методы наглядного восприятия.

Практические методы основаны на активной двигательной деятельности ученика. Они разделяются на две группы:

1. Методы строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно-облегчающие) характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п.;

- метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое;

- метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстоит как конечная задача обучения. Метод применяется на любом этапе обучения;

- метод принудительно-облегчающего разучивания предусматривает изучение действия с использованием технических устройств (тренажеров, гантелей, утяжелителей), обеспечивающих возможность воспроизведения изучаемого упражнения (или его элемента) в искусственно созданных и строго регламентируемых условиях.

2. Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный) допускают относительно свободный выбор действий обучающимся для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда ученики уже обладают достаточным объемом знаний и умений:

- игровой метод имеет наиболее характерные признаки:

- ярко выраженное соперничество и эмоциональность;
- чрезвычайную изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий;

- высокие требования к творческой инициативе в действиях;
- отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке;
- комплексное проявление разнообразных двигательных качеств и навыков.

Игровой метод создает возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств для совершенствования координации, умения решать внезапно возникающие задачи, незамедлительно входить в нужный темп работы.

- соревновательный метод характеризуется:

- подчинением всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами;
- максимальным проявлением физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения.

Метод создает условия для более полного раскрытия функциональных возможностей организма, он требует большой самостоятельности в решении возникающих по ходу выполнения действия задач. Этот метод наиболее эффективен при совершенствовании действия, но не при первоначальном его разучивании, требует достаточно высокого уровня развития физических качеств, причем в их комплексном проявлении, он педагогически оправдывает себя при условии развитой психической устойчивости спортсменов к победам и поражениям.

Методы использования слова

С помощью слова осуществляются многие функции, составляющие его конструктивную, организаторскую и другие стороны деятельности, а также устанавливаются взаимоотношения с учениками. Слово активизирует весь процесс обучения, так как способствует формированию более полных и отчетливых представлений, помогает глубже осмыслить, активнее воспринять учебную задачу.

Методы наглядного восприятия

Эти методы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, прослушивание темпа, ритма движений создают у ученика более

разностороннее представление о действии. Наглядное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Методы тренировки

Переменный метод характеризуется изменением интенсивности работы. Интервальный метод отличается «жесткой регламентацией» интервалов отдыха. Длительность интервалов отдыха устанавливается меньше, чем это необходимо для «полного» восстановления. Метод используется для развития выносливости. Равномерный метод характеризуется выполнением в одном занятии данной работы без изменения интенсивности. Применяется для воспитания общей выносливости.

4.2. Кадровое обеспечение

- Педагоги дополнительного образования.

4.3. Материально-техническое обеспечение

- Для эффективной реализации программы необходимы:
- наличие специализированного спортивного инвентаря: лап, мешков боксерских (3-4 шт.), гантелей, утяжелителей, накладок на руки и на голень, протекторов на пах и грудь, кап (протекторов на зубы), защитных шлемов, макивар.
- для спортсменов необходимы душевые кабины, также необходим оборудованный тренажерный зал.
- телевизор, DVD проигрыватель
- канцелярские принадлежности (бумага, карандаши, фломастеры)
- спортивный инвентарь (футбольный мяч, волейбольный, теннисные ракетки и т.п.)

Раздел 5. Ожидаемые результаты, мониторинг

Ожидаемые результаты:

- Поднятие уровня функциональной подготовки;
- Закрепление ранее приобретенных навыков;
- Развитие общефизических качеств спортсмена и обеспечение темпов роста специальной тренированности и предпосылок для становления спортивной формы;
- Состояние детского коллектива: психологический комфорт, организованность, сотрудничество, взаимопомощь.

Для эффективного управления процессом подготовки спортсменов чрезвычайно важны регулярный контроль над состоянием здоровья, работоспособностью, ходом восстановления, переносимостью нагрузки. Для этого необходимо проводить три вида контроля:

1. Оперативный или текущий (ежедневно, 2-3 раза в день, 3-5 раз в неделю) состоящий из нескольких простых тестов, приборных измерений (частота сердечных сокращений, давление, вес), позволяющих увидеть требуемую динамику.

2. Этапный в конце этапа или периода, и включающий в себя комплексное обследование (физической подготовки, функционального состояния, состояния здоровья), чтобы оценить произошедшие изменения под влиянием проведенной тренировки, выявить эффективность, определить сильные и слабые стороны в состоянии и работоспособности.

3. Итоговый (в конце большого цикла подготовки) состоящий из этапного комплекса обследований с добавлением медицинских методов для всесторонней оценки состояния здоровья спортсмена:

- за основу показателя развития физических качеств взяты средние значения физической подготовки призеров и чемпионов первенств и чемпионатов России;
- основой показателей спортивных, являются результаты выступления на соревнованиях;
- медицинские: состояние здоровья и функциональная подготовленность.

Показатели, по которым оценивается результативность реализации программы: тестирование ОФП на входе и выходе, сохранение антропометрических показателей борцов, сдача контрольных тест-нормативов.

Программа предполагает, что в образовательном процессе у каждого воспитанника будут развиваться такие качества личности, как: собранность, целеустремленность,

трудолюбие, уверенность в себе, сопереживание и т.п. Также решаются задачи, связанные с воспитанием нравственных качеств, способствующих нравственным поступкам.

Раздел 6. Информационное обеспечение

1. Антропова М.В. Возрастная физиология и школьная гигиена. /М.В.Антропова, А.Г. Хрипкова, Д.А. Фарбер. - М., 1990.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физической культуры /Б.А. Ашмарин – М., 1990.
3. Восточные единоборства /Авт. – сост. М.Гутин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000.
4. Биджиев С. КАРАТЭДО Сётокан /С. Биджиев. - Санкт-Петербург, 1994.
5. Долин А.А., Кэмпо традиция воинских искусств /А.А. Долин, Г.В. Попов. - М., 1990.
6. Захаров Е. Энциклопедия физической подготовки /Е. Захаров, А. Карасев, А Сафонов. – М., 1994.
7. Зимкин Н.В. Физиология человека /Н.В. Зимкин. – М., 1970.
8. Коц Я.М. Спортивная физиология /Я.М. Коц. - М., 1986.
9. Лаптев А.П., . Гигиена / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. - М., 1990.
10. Матвеев Л.П. Теория и методики физической культуры /Л.П. Матвеев. - М., 1991.
11. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта /Э. Майнберг. - М., 1995.
12. Государственный экзамен по педагогике /А.Э. Мельников, М.И. Мельников, М.Н. Рожков, В.Б. Успенский. – Ярославль, 1997.
13. Миронов С.Л. Образовательная программа группы КАРАТЭДО СИТО-РЮ /С.Л. Миронов – Ярославль: МОУ ДОД ДЮЦ «МИГ», 2002.
14. Мычак С.В. Каратэ путь к победе /С.В. Мычак. – Харьков, 1993.
15. Орлов Ю.Л. Типовая программа по КАРАТЭДО СИТО-РЮ /Ю.Л. Орлов – М.: РГУФК, 2000.
16. Положение спортивного клуба «Ареналь». – Ярославль: ГОУ ЯО ЦДЮ, 1997.
17. Психофизические вопросы изучения личности спортсмена: сборник научных работ. - Ленинград, 1976.

18. Пузанов Ю.В. Программа подготовки спортсменов по ДЗЮДО и САМБО в группе спортивного совершенствования /Ю.В.Пузанов. – Ярославль: ГОУ ЯО ЦДЮ, 2000.
19. Пустовалов Ю.В. Дополнительная образовательная программа по У-ШУ стиль «Чанцюань» /Ю.В. Пустовалов. – Ярославль: ГОУ ЯО ЦДЮ, 2004.
20. Пуни А.Ц. Психология /А.Ц. Пуни. - М., 1984.
21. Рудик П.А. Психология /П.А. Рудик. - М., 1974.
22. Рожков Н.И. Теоретические основы педагогики /Н.И. Рожков. – Ярославль, 1994.

23. Хаберзетцер Р. Кун-фу: техника китайского бокса /Р. Хаберзетцер. – М.: Амфора, 1990.
24. Худадов Н.А. Бокс /Худадов Н.А. - М., 1985.