

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 2
от 19 мая 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГОАУ ДО ЯО
«Центр детей и юношества
Ярославии»
от 20.05.2026 г. № 17-01/303

**Программа профильного отряда
спортивного клуба «Ареналь» по дзюдо**

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст детей – 10-16 лет

Срок реализации – 14 дней

Автор-составитель:
Данилов Виталий Викторович,
педагог дополнительного
образования

г. Ярославль, 2026

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание	5
2.1. Общий план распределения видов деятельности в спортивно-оздоровительном лагере.....	6
3. Методическая часть.....	8
4. Материально техническое обеспечение программы.....	10
5. Ожидаемые результаты.....	11
5.1. Сводная таблица для определения динамики показателей оздоровительного эффекта детей в спортивно-оздоровительном лагере.....	12
6. Информационное обеспечение.....	13

1. Пояснительная записка

Программа профильного лагеря имеет физкультурно-спортивную направленность и является логическим продолжением учебных программ, разработанных педагогами спортивного клуба «Ареналь», рассчитана на 14 дней пребывания в загородном оздоровительном лагере. Участниками профильной лагерной смены являются обучающиеся спортивного клуба «Ареналь», освоившие дополнительную образовательную программу по дзюдо, являющиеся победителями и призерами региональных, межрегиональных, Всероссийских соревнований, которым требуются дополнительные занятия в период каникул для подготовки к соревнованиям. Набор детей осуществляется на основании заявления родителей и допуска врача.

Актуальность программы заключается в том, что борьба дзюдо предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, координации движений, что предполагает необходимость круглогодичной системы подготовки спортсменов. Подготовка и воспитание дзюдоистов имеет определенную периодизацию, состоящую из 3-х основных временных промежутков, составляющих годовой цикл:

- Подготовительный период;
- Основной период;
- Переходный период.

В каждом периоде ставятся свои цели и задачи. Подготовительный период борцов желательно начинать в августе на базе загородного оздоровительного лагеря. Основная направленность этого периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. К тому же каникулы – это смена обучения на отдых, как на деятельность, которая снимает утомление, напряжение и направлена на восстановление работоспособности. Каникулы должны быть обязательно активными, динамичными и событийными, а профильный лагерь по дзюдо — это лагерь комплексного типа, позволяющий совместить учебно-тренировочный процесс, черты творчества, реабилитации и образования. За время пребывания в лагере спортсмены оздоравливаются, приобщаются к здоровому образу жизни, повышают физическую подготовку и спортивное мастерство, совершенствуются в технике борьбы в партере и в стойке, повышают свой культурный и духовно-нравственный уровень.

Цель программы: развивать физические, адаптивные и коммуникативные способности личности, способствовать полноценному отдыху и оздоровлению детей.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- организовывать режим дня спортсменов (тренировок, отдыха, питания);
- способствовать всестороннему укреплению и охране здоровья детей и подростков;
- содействовать профилактике спортивного травматизма.

Спортивные:

- способствовать поднятию уровня функциональной подготовки, развитию общефизических качеств борца, обеспечению темпов роста специальной тренированности и предпосылок для становления спортивной формы;
- способствовать закреплению ранее приобретенных борцовских навыков;
- способствовать углубленному овладению тактико-техническим арсеналом борьбы дзюдо;

Воспитательные:

- содействовать пропаганде дзюдо как эффективного средства активного отдыха, способствующего поддержанию здорового образа жизни;

- способствовать формированию положительных взаимоотношений в коллективе;
- способствовать развитию навыков общения и взаимодействия со своими сверстниками;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе.

Образовательные:

- мотивировать к участию в жизни лагеря (в общественных мероприятиях, в проведении досуга и праздников);
- совершенствовать трудовые умения и навыки самообслуживания;
- углублять представления об окружающей действительности, формирование познавательных интересов.

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 лагерной смены об индивидуальных особенностях ребенка;
- ознакомление родителей с культурно-образовательной программой лагеря, правилами внутреннего распорядка, материальной базой и педагогическим коллективом.

3. Содержание

Программа летнего профильного лагеря является продолжением программы работы с детьми в течение учебного года (происходит совершенствование и закрепление спортивных знаний, умений и навыков, развитие спортивных качеств). Программа включает в себя следующие разделы и реализуется в течение лагерной смены:

Блоки	Содержание
Учебно-тренировочный	Учебно-тренировочные занятия День борьбы Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка Методическая подготовка Развитие специальной выносливости
Познавательнo-досуговый	Предполагается участие детей в мероприятиях в свободное от основных занятий время по плану, предложенному администрацией лагеря. Отрядные мероприятия
Физкультурно-оздоровительный	Зарядка Утренняя пробежка Игры на свежем воздухе

Учебно-тренировочный процесс в лагере осуществляется на основании разработанных педагогическим составом планов. Педагог проводит двухразовые занятия в своей группе (утро, вечер). На занятиях особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке. Специальная физическая подготовка представлена средствами дзюдо, общая – средствами других видов спорта и деятельности. Успешное овладение техникой дзюдо во многом зависит от специальной подготовки борца. Она включает как физические упражнения, направленные на развитие силы, быстроты сокращения мышц, так и сходные с техническими действиями дзюдо и по структуре, и по характеру нервно-мышечных усилий. В начале смены проводятся тесты по физподготовке, в конце профильного лагеря тестирование повторяется с целью подведения итогов тренировочных занятий в лагере.

2.1. Общий план распределения видов деятельности в спортивно-оздоровительном лагере

Содержание деятельности	Распределение материала													
дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Учебно-тренировочная деятельность:														
-ОФП	+	+				+			+				+	
-СФП				+	+					+	+			
-ТТП			+				+							
Развитие специальной выносливости:					+	+					+	+		+
- аэробной;			+					+						
- аэробно-анаэробной;										+		+		
- анаэробной		+		+										
Тестирование	+												+	
Рекреация							+		+				+	
Культурно-массовые мероприятия	В свободное от основных занятий время по плану, предложенному администрацией лагеря.													

Условные обозначения в таблице:

ОФП - общая физическая подготовка.

СФП - специальная физическая подготовка.

ТТП – технико-тактическая подготовка

Примечания к таблице:

1. Изменение данного плана допускается в случае плохих погодных условий.
2. Почасовое соотношение тренировочной нагрузки (ОФП, СФП, ТТП) может изменяться по решению педагога.
3. Одно из двух учебно-тренировочных занятий (утреннее или дневное) может быть заменено на подвижные игры, эстафеты, игры с мячом.
4. Основное время детей (11.00-12.30, 17.00-18.30) - обязательные тренировочные и восстановительные мероприятия, дневное время - после обеда - отводится на отдых.

Распорядок дня:

8.00 – подъем;

8.15 – 8.45 – гигиенические мероприятия

9.00 – 9.30 - завтрак;

9.30-11.00 - подготовка к общелагерным мероприятиям;

11.00-12.30 – учебно-тренировочное занятие;

12.30-13.00 – душ, свободное время;

13.00-14.00 – обед

14.00 – 14.30 – отрядный час

14.30-16.00 –тихий час,

16.00 – 16.20 – полдник;

17.00 – 18.30 – учебно-тренировочное занятие, подготовка к общелагерным мероприятиям, отрядные мероприятия;

19.00 – 19.45 – ужин;

20.00 – 21.30 – дискотека, кино, свободное время;

21.30 – 22.00 – «огонек» (подведение итогов дня, планирование)

22.00 – отбой

3. Методическая часть

Программа подготовки дзюдоистов предполагает определенную периодизацию, состоящую из 3 основных временных промежутков – подготовительный период, основной период, переходный период.

Подготовительный период начинается на базе загородных оздоровительных лагерей. Средства и методы, обеспечивающие выполнение поставленных перед этим периодом целей и задач, должны отражаться в использовании упражнений для повышения функциональных возможностей в аэробном и анаэробном режиме.

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

Методы обучения

По способу получения 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):

- упражнения 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 учеником для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда ученики уже обладают достаточным объемом знаний и умений:

- игровой метод включает в себя:

- 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:

- подчинение 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.

3. 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.

4. 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.

1. Переменный метод. Характеризуется изменением интенсивности работы. Чередование нагрузок разной интенсивности без строгой регламентации создает благоприятные условия для восстановительных процессов в организме спортсменов, способствует развитию специальной выносливости при более низком уровне подготовленности спортсменов. Применяется в подготовительном периоде.

2. Интервальный метод. Отличается «жесткой» регламентацией интервалов отдыха. Длительность интервалов отдыха устанавливается меньше, чем необходимо для полного восстановления. Поэтому каждое последующее выполнение работы начинается на фоне не довосстановления. Метод используется для развития выносливости. Применяется в подготовительном и соревновательном периодах.

3. Равномерный метод. Характеризуется выполнением в одном занятии данной работы без изменения интенсивности. Применяется в любом периоде годичного цикла. В подготовительном периоде используется между напряженными тренировками.

4. Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	комплект	1
2	Баскетбольный мяч	шт.	1
3	Футбольный мяч	шт.	2
4	Канат для перетягивания	шт.	1
5	Гантели переменной массы	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	шт.	1
2	телевизор	шт.	1
3	магнитофон	шт.	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Секундомер двухстрелочный или электронный	шт.	2
2	Доска информационная	шт.	1
3	Рулетка 20 м металлическая	шт.	1

5. Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

- Поднятие уровня функциональной подготовки;
- Развитие общих физических качеств борца;
- Закрепление ранее приобретенных борцовских качеств;
- Обеспечение темпов роста специальной тренированности и предпосылок для становления спортивной формы;

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

Педагогический контроль результатов на этом этапе работы осуществляется с помощью методов наблюдения, опроса, контрольного тестирования уровня физической подготовки в начале и конце лагерной смены.

Медико-биологический контроль ведется медицинскими работниками лагеря на протяжении всей смены. В начале и конце смены проводится медицинский осмотр детей для определения динамики показателей оздоровительной эффективности.

Виды 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 (раз в 1-3 мес.) 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.

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. Серьезное значение придается развитию коллектива, где царит взаимопонимание, взаимоподдержка и выручка, а также обнаруживается способность детей принимать коллективные решения и нести за них коллективную ответственность.

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

Результаты медицинского и педагогического контроля можно оформить в таблицу:

5.1. Сводная таблица для определения динамики показателей оздоровительной эффективности детей в спортивно-оздоровительном лагере

№ п/п	Фамилия, имя	Физ. развитие	Мышечная сила	ЖЕЛ	задержка дыхания	Физ. подготовка	всего		
							+	-	0

Условные обозначения:

+ улучшение состояния

- ухудшение состояния

0 состояние без изменений

ЖЕЛ – жизненная емкость легких

И Т О Г О: количество детей с выраженным оздоровительным эффектом (%)

количество детей с ухудшением состояния (%)

количество детей с отсутствием оздоровительного эффекта (%)

6. Информационное обеспечение

Нормативно-правовая база:

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Указ Президента Российской Федерации от 25.12.2025 № 962 «О проведении в Российской Федерации Года единства народов России».
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
6. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями).
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.07.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
14. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

15. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества Ярославии», утверждено приказом № 17-01/291 от 18.05.2026.

16. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества Ярославии», утверждено приказом № 17-01/291 от 18.05.2026.

17. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года».

18. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 № 655 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо».

Список литературы для педагога:

1. Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изд-во «Деловая книга», 1996.

2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987.

3. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.

4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.

5. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.

6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980.

7. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994.

8. Игуменов, В.М. Спортивная борьба [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.

9. Каплин, В.М. Оценка уровня специальной и общей физической подготовленности дзюдоистов-юниоров [Текст] / В.М. Каплин, А.В. Еганов, О.А. Сироткин: Метод. рекомендации. – М.: Госкомспорт, 1999.

10. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.

11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.

12. Родионов, А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат [Текст] / А.В. Родионов. – М.: ФиС, 1983.

13. Сироткин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов [Текст] / О.А. Сироткин. – Челябинск, 1996

14. Игровой метод обучения болевым приемам дзюдо [Цифровая книга] Пужаев В., Дементьев В.Л., Бычков В.2023

15. Книга "Физическая подготовка единоборцев" Издательство "ТВТ Дивизион" В. Н. Селуянов, Д. В. Максимов, С. Е. Табаков 2017

16. Применение специально подготовительных упражнений в дзюдо, Учебно-методическое пособие, Авилов В.И. Харатордин С.Е., 2022.