Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 2
от «25» февраля 2026г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ДОЦ
«Бригантина» г.о. Самара»
_____ А.Р. Мурадымов
«25» 02 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Спортивное мастерство дзюдоиста: шаг к пьедесталу»
для реализации в учреждении отдыха и оздоровлении детей

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: дети 10-16 лет
Уровень программы: краткосрочная
Срок реализации: 5 дней

Разработчики:
Мурадымов А.Р., директор;
Шкарина Е.А., методист

г.о. Самара, 2026 г.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное мастерство дзюдоиста: шаг к пьедесталу» предназначена для учащихся 10-16 лет, занимающихся в спортивных секциях и объединениях по дзюдо.

Программа направлена на совершенствование специальной физической и технической подготовки юных дзюдоистов в условиях временного спортивно-оздоровительного лагеря. Занятия строятся с учетом принципов постепенности, доступности и индивидуализации.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания для разработки программы

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

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»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

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»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной

сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное мастерство дзюдоиста: шаг к пьедесталу» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное мастерство дзюдоиста: шаг к пьедесталу» обусловлена совокупностью факторов на трёх уровнях: государственном, социально-педагогическом и индивидуально-личностном.

На государственном уровне актуальность программы подтверждается задачами, поставленными в Указе Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации», где одной из приоритетных целей определено «сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи». Развитие детско-юношеского спорта, в том числе олимпийских видов, таких как дзюдо, является прямым механизмом достижения этой цели. Кроме того, Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р) подчеркивает необходимость формирования у детей культуры здорового и безопасного образа жизни.

На социально-педагогическом уровне актуальность программы связана с высоким запросом родителей и общества на организацию содержательного, безопасного и полезного досуга детей в каникулярный период. Краткосрочные профильные смены спортивной направленности становятся востребованной альтернативой бессистемному времяпрепровождению. Программа решает проблему «тренировочного простоя» юных спортсменов в летний период, когда регулярные секционные занятия приостанавливаются, и позволяет

сохранить и приумножить накопленные за учебный год навыки в формате интенсивных пятидневных сборов.

На индивидуально-личностном уровне актуальность продиктована особенностями возраста 10–16 лет — сенситивного периода для развития координации, скоростно-силовых качеств и формирования тактического мышления. В этом возрасте у юных дзюдоистов наблюдается повышенная мотивация к соревновательной деятельности, но одновременно возрастает риск травматизма при недостаточной технической подготовленности. Программа акцентирует внимание на совершенствовании страховки (укеми) и базовой техники, что напрямую влияет на безопасность спортсменов и их уверенность в схватках.

Дополнительным фактором актуальности выступает воспитательный потенциал дзюдо. В условиях современной цифровизации, снижения двигательной активности и роста агрессивности в детской среде — именно этот вид единоборств, основанный на принципе «мягкий путь» (дзю: «мягкий», до: «путь»), учит контролировать эмоции, уважать соперника, использовать силу противника для собственной победы. Программа не только готовит к пьедесталу, но и формирует нравственный стержень личности.

Таким образом, программа является своевременной, востребованной и соответствует приоритетам государственной политики в области образования, воспитания и детского спорта.

Новизна

Новизна программы заключается в интеграции интенсивного спортивного тренинга с воспитательной средой временного детского лагеря. В отличие от традиционных секционных занятий, программа реализуется в формате «спортивной погружения» (5 дней), где технико-тактическая подготовка сочетается с имитацией соревновательного режима, психологическими тренингами и досуговыми активностями. Это позволяет в

короткий срок создать эффект «учебно-тренировочных сборов» с высокой мотивацией и эмоциональным подъемом.

Педагогическая целесообразность

Программа педагогически целесообразна, поскольку использует уникальные условия лагерной смены: изоляцию от привычных отвлекающих факторов, круглосуточное соблюдение режима и возможность ежедневной двухразовой тренировки. Такой формат ускоряет процесс совершенствования навыков дзюдо (страховка, броски, борьба лежа) за счет повторности и вариативности упражнений. Кроме того, коллективная жизнь в отряде воспитывает командный дух, дисциплину и ответственность — ключевые качества дзюдоиста.

Цель программы: совершенствование технико-тактических навыков и развитие специальных физических качеств, необходимых для успешного выступления в соревнованиях по дзюдо.

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения базовых элементов (страховка, передвижения, захваты).
2. Развивать специальную выносливость, координацию и скоростно-силовые качества.
3. Обучить основам тактической подготовки и анализа схваток.

Возраст учащихся

Программа адресована «Спортивное мастерство дзюдоиста: шаг к пьедесталу» обучающимся 10-16 лет. Данная возрастная категория характеризуется активным развитием координации, скоростно-силовых качеств и высокой соревновательной мотивацией, что позволяет использовать в программе технологии индивидуализации, игровые и здоровье сберегающие технологии, а также методы круговой тренировки и соревновательный метод. Набор в группу осуществляется из детей, обучающихся в объединениях по дзюдо (профильной смены «Стань Чемпионом!» в МАУ Центр «Золотая рыбка» г.о.Самара).

Сроки реализации: программа рассчитана на 5 дней обучения, 8 часов. (1 день – 1 час; 2, 3, 4 дни - по 2 часа; 5 день – 1 час.

Формы организации деятельности: по группам (отрядам в лагере- 3 отряда).

Формы обучения: очная, групповая (в составе отрядов до 13 человек), с элементами индивидуализации (корректировка заданий в зависимости от весовой категории и уровня подготовки). Допускается использование здоровьесберегающих технологий и методов круговой тренировки.

*Режим занятий:*1 день – 1 час; 2, 3, 4 дни - по 2 часа; 5 день – 1 час.

Занятия по программе проводятся 1 раз в день,

Ожидаемые результаты

Предметные:

Учащийся будет:

- **знать:** правила безопасности при выполнении бросков и приемов; основы спортивной гигиены и режима дня дзюдоиста; названия и технику 3-4 базовых бросков (передняя подсечка, задняя подножка, бросок через бедро — по выбору).
- **уметь:** выполнять страховку при падении (укеми) в 4 направлениях; проводить учебную схватку по заданию тренера (захват, выведение из равновесия, атака).
- **понимать:** принципы тактического анализа схватки (как определить сильные и слабые стороны соперника).
- **применять:** разученные приемы в игровых и контролируемых соревновательных ситуациях (контрольные схватки).

Метапредметные:

- *регулятивные:* планировать свою активность в течение дня (сочетание тренировок, отдыха, отрядных дел); контролировать физическую нагрузку по пульсу и самочувствию.

- *познавательные:* анализировать видеопримеры соревнований; выявлять собственные технические ошибки с помощью тренера.
- *коммуникативные:* взаимодействовать в парах и малых группах при разминке и игровых заданиях; конструктивно обсуждать итоги схваток.

Личностные:

- формирование устойчивой мотивации к занятиям дзюдо и ЗОЖ;
- воспитание уважения к сопернику, судьям и тренеру (кодекс дзюдо);
- развитие волевых качеств (терпение, настойчивость, умение достойно проигрывать).

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка проводится безотметочно, методом педагогического наблюдения:

- **Высокий уровень:** уверенное выполнение укеми, 3 бросков на оценку; победа в 2 из 3 контрольных схваток; соблюдение дисциплины.
- **Средний уровень:** выполнение укеми с незначительными ошибками, 1-2 бросков; участие в схватке без нарушений.
- **Низкий уровень:** грубые ошибки в страховке, невыполнение приемов.

Оценочные материалы

- Карта наблюдения за техникой (чек-лист «укеми/броски»);
- дневник самоконтроля спортсмена (пульс, настроение, оценка схватки);
- протоколы контрольных схваток (победа/поражение/ошибки).

Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации программы подводятся в нескольких формах: ежедневное педагогическое наблюдение (текущий контроль), учебные схватки по заданию (промежуточный контроль на 3–4 день), контрольные схватки и показательные выступления (итоговый контроль на 5 день), рефлексивный «огонек» «Мои пять дней побед», церемония награждения

грамотами и сертификатами, а также подготовка письменного отчета с фото- и видеоматериалами.

2. Учебный план программы

Учебно-тематический план

(общий объем — 8 академических часов)

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов (теория)	Количество часов (практика)	Всего часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы гигиены спортсмена.	0,5	-	0,5
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	1,5	1,5
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	2,0	2,0
4.	Технико-тактическая подготовка (стойка, борьба лежа)	0,5	3,0	3,5
5.	Итоговое занятие. Контрольные схватки.	0,5	-	0,5
Итого:		**1,5**	**6,5**	**8,0**

3. Содержание программы:

- **Тема 1. Вводное занятие (0,5 ч).** Правила безопасности в спортивном зале и на улице. Гигиенические требования к спортсмену, режим дня и питания. Знакомство с планом работы на смену.
- **Тема 2. ОФП (1,5 ч).** Беговые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические элементы (кувырки, перекаты, стойки).
- **Тема 3. СФП (2 ч).** Упражнения с партнером на развитие силы и ловкости. Игровые виды борьбы (борьба за захват, выведение из равновесия).
- **Тема 4. Технико-тактическая подготовка (3,5 ч).** Отработка техники страховки при падениях (укеми). Совершенствование техники бросков (в зависимости от подготовленности группы). Учебные схватки по заданию.
- **Тема 5. Итоговое занятие (0,5 ч).** Проведение контрольных и товарищеских схваток. Подведение итогов. Анализ ошибок.

4. Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы: формирование спортивной культуры, дисциплины и нравственных качеств юного дзюдоиста через коллективную деятельность в условиях профильной смены.

Задачи:

1. Воспитать уважение к традициям российского спорта и кодексу дзюдо (взаимопомощь, вежливость, честность).
2. Развивать навыки самоорганизации, ответственности за команду и личный режим.
3. Создать условия для профилактики вредных привычек через пропаганду ЗОЖ и положительные примеры (встречи со спортсменами).

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- Укрепление чувства гордости за российский спорт и его достижения.

- Формирование дисциплинированности, ответственности, навыков работы в команде.

- Развитие мотивации к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- Умение планировать свой режим дня, распределять физическую нагрузку.

- Навыки эффективного общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

- Умение анализировать свою деятельность (успехи и неудачи).

Предметные результаты:

- Совершенствование техники базовых элементов дзюдо.

- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

- Получение знаний об основах спортивной гигиены, режима и тактики.

Методы и формы воспитательной работы

- *Методы:* беседа (история отечественного дзюдо), пример (приглашенный чемпион), соревнование (конкурс «Самый дисциплинированный отряд»), поощрение (грамоты).
- *Формы:* утренняя линейка с поднятием флага, отрядные «огоньки», минутка здоровья, дискуссионный клуб, интеллектуальные игры.

Работа с родителями или законными представителями

- Информирование о программе через группу Max профильной смены лагеря (фото/видео с тренировок);
- анкетирование родителей после смены (обратная связь);
- приглашение на итоговое мероприятие (при онлайн-трансляции).

Диагностика результатов воспитательной работы

- Педагогическое наблюдение (уровень конфликтности, соблюдение распорядка);
- анкета «Мои достижения на смене» (рефлексия);
- отзывы детей на итоговом огоньке.

5. Ресурсное обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение: видеоуроки по дзюдо, карточки с заданиями для круговой тренировки, методическое пособие «Тактика схватки за 5 дней».

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания технология разноуровневого обучения (деление на группы по весу и стажу), игровая технология (борьба за захват, «бой в круге»).

Материально-техническое обеспечение:

- Музыкально-спортивный зал (татами).
- Универсальная спортивная площадка с покрытием.
- Учебные кабинеты для теоретических занятий и мастер-классов.
- Спортивный инвентарь: татами (имеющееся), гимнастические маты, скакалки, мячи (футбольные, волейбольные, набивные), секундомеры, свистки.
- Звуковая аппаратура, ноутбук, мультимедийный проектор.

6. Список литературы и интернет-ресурсов

для педагогов

1. Еганов, А. В. Теория и методика избранного вида спорта: дзюдо : учебник для вузов. — 3-е изд. — СПб. : Лань, 2026. — 276 с.
2. Краузе, Е. В. Теория и методика дошкольного дзюдо. Спортивно-оздоровительный подход : учеб.-метод. пособие. — М. : Русайнс, 2025. — 188 с.

3. Якубин, А. М. Подготовка юных дзюдоистов : учеб.-метод. пособие. — М. : Физическая культура и спорт, 2024. — 160 с.

4. Котова, Т. Г., Базилевич, М. В., Голота, Д. А. Организация тренировочных занятий с детьми 7-9 лет в рамках общеразвивающей программы «Семейное дзюдо» // Современные проблемы науки и образования. — 2021. — № 1.

для обучающихся

1. Левицкий, А., Ротенберг, А., Черных, Д. Искусство дзюдо: от игры к мастерству : учеб.-метод. комплект. — М. : Олимпия Пресс, 2020. — 408 с.

2. Правила вида спорта «дзюдо» (актуальная ред.) : офиц. текст / Федерация дзюдо России. — М., 2025.

для родителей

1. Пушкина, И. В. Консультация для родителей на тему «Дзюдо» : метод. рекомендации. — Волгоград : ВГАППССС, 2024. — 24 с.

2. Спортивное питание и гигиена юного дзюдоиста: рекомендации для родителей // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2025. — № 2. — С. 42–45.

Интернет-ресурсы

1. Федерация дзюдо России : офиц. сайт. — URL: https://www.judo.ru

2. Региональный модельный центр дополнительного образования детей Самарской области : офиц. сайт. — URL: http://rmc.pioner-samara.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный план воспитательной работы

Модуль	Форма работы / Мероприятие	Содержание/Ценностные основы	Уровень реализации	Дата

Организационный период				
Ключевые мероприятия	Торжественное открытие смены «Здравствуй, спорт!»	Поднятие флага РФ, представление тренерского состава, легенда смены.	Общелагерный	1 день
Отрядная работа	Огонек знакомств «Визитная карточка»	Формирование микроклимата в отряде, знакомство, выявление лидеров.	Отрядный	1 день
Детское самоуправление	Выборы актива, оформление уголка «Наш отрядный пьедестал»	Развитие навыков самоорганизации, распределение обязанностей.	Отрядный	1 день
Основной период				
Спорт-оздор. работа	Минутка здоровья «Режим дня чемпиона»	Формирование ЗОЖ, важность режима для спортсмена.	Отрядный	2 день
Профориентация	Классная встреча «Путь к успеху» с приглашенным тренером/спортсменом	Профессия тренера и спортсмена, ценности труда и упорства.	Общелагерный	2 день
Отрядная работа	Спортивно-творческий конкурс «Самый, самая...» (КТД)	Создание позитивной атмосферы, развитие творческих способностей в спортивном контексте.	Межотрядный	2 день
Спорт-оздор. работа	Веселые старты «Быстрее! Выше! Сильнее!»	Пропаганда спорта, работа в команде, здоровое соперничество.	Общелагерный	3 день
Культура России	Интеллектуальная игра «Герои спорта: от прошлого к настоящему»	Воспитание патриотизма через знакомство с историей отечественного спорта.	Общелагерный	3 день
Отрядная работа	Конкурс видеороликов «Один день из жизни спортсмена»	Развитие креативности, создание контента о жизни в лагере.	Отрядный	3 день
Спорт-оздор. работа	Дискуссионный клуб «Спорт без барьеров» (об инклюзии в спорте)	Воспитание толерантности, уважения к людям с ОВЗ, достижениям паралимпийцев.	Групповой	4 день
Итоговый период				
Ключевые мероприятия	Торжественное закрытие смены «Стань чемпионом»	Церемония спуска флага РФ, подведение итогов, награждение грамотами и дипломами.	Общелагерный	5 день
Отрядная работа	Итоговый огонек «Мои пять дней побед»	Рефлексия, анализ достижений, обмен впечатлениями.	Отрядный	5 день
Трудовое воспитание	Операция «Нас здесь не было» (уборка комнат)	Воспитание ответственности, бережное отношение к имуществу.	Отрядный	5 день

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПЛАН-СЕТКА МЕРОПРИЯТИЙ
профильной смены «Стань чемпионом!»
заезд на 5 дней

Время/Дата	1 день День встреч	2 день День первых побед	3 день День рекордов	4 день День истории спорта	5 день День чемпионов
ДО ОБЕДА (10:00-13:00)	Заезд, размещение. Инструктаж по ТБ. Мед. осмотр. Занятия по программе: Введение. ОФП.	Занятия по программе: СФП. Т/Т подготовка.	Занятия по программе: Т/Т подготовка. СФП.	Занятия по программе: ОФП. Т/Т подготовка.	Занятия по программе: Контрольные схватки. Подведение итогов.
ПОСЛЕ ОБЕДА (16:45-20:45)	Торжественное открытие смены. Огонек знакомств «Давай знакомиться». Дискотека.	Классная встреча с приглашенным гостем (тренер/спортсмен). Спортивно-творческий конкурс «Самый, самая...».	Веселые старты «Быстрее! Выше! Сильнее!». Конкурс отрядных видеороликов. Дискотека.	Интеллектуальная игра «Герои спорта». Дискуссионный клуб «Спорт без барьеров». Дискотека.	Торжественное закрытие смены. Награждение. Итоговый огонек. Операция «Нас здесь не было».
Вечер	22:00 / 22:30 – Подготовка ко сну. Отбой.				

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

РАСПОРЯДОК ДНЯ

профильной смены «Стань чемпионом!»

(Распорядок дня соответствует основному документу Центра)

08:00 – Подъем. Гигиенические процедуры

08:30 – Утренняя зарядка (на свежем воздухе/в зале)

08:45 – Торжественная линейка. Поднятие Государственного флага РФ

09:00 – Завтрак

09:30 – Операция «Чистюля» (уборка комнат)

09:50 – Минутка здоровья

10:00 – 13:00 – Занятия по программе смены (спортивно-образовательный блок)

13:30 – Обед

14:00 – 16:00 – Тихий час (отдых, чтение, настольные игры)

16:00 – Полдник

16:45 – 18:30 – Отрядная работа, подготовка к вечерним мероприятиям, прогулка

19:00 – Ужин (1-й)

19:45 – 20:45 – Вечернее мероприятие (согласно плану-сетке)

20:45 – 21:45 – Дискотека / Огонек / Свободное время

21:00 – Ужин (2-й)

22:00 – Гигиенические процедуры, подготовка ко сну

22:00 – Отбой (для детей 7-9 лет)

22:30 – Отбой (для детей 10-16 лет)

*****Примечание: Занятия по программе проводятся в блоке 10:00–13:00 в дни согласно плану-сетке. Вечерние мероприятия соответствуют календарному плану воспитательной работы (Приложение 1).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ПРОГРАММА ИТОГОВОГО ОТЧЕТНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

(в рамках закрытия смены «Стань чемпионом!», 5-й день)

Форма проведения: Спортивно-показательное выступление с элементами соревнования.

Продолжительность: 1 час.

Место: Музыкально-спортивный зал (татами).

Сценарий:

1. Торжественное построение отрядов, вынос флага РФ.
2. Разминка-демонстрация (все участники) — 5 мин.
3. Показательные выступления по технике страховки (укеми) — 5 мин.
4. Контрольные схватки (финалы по весовым категориям) — 30 мин.
5. Награждение победителей и участников в номинациях:
   - «Лучший техник смены»
   - «Самый волевой борец»
   - «Прорыв смены»
6. Заключительное слово директора/тренера. Фото на память.

Критерии оценки мероприятия:

- Достижение целей (демонстрация навыков 80% участников);
- уровень организации (отсутствие травм, соблюдение регламента);
- отзывы детей и родителей (опрос после).