

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»



Утверждаю:

И.о. директора МБУДО «ДЮЦ»
Д. С. Макарова

Краткосрочная
программа загородного профильного лагеря
физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо – не только спорт»
Возраст обучающихся: 10-15 лет
Продолжительность реализации: 1 месяц

Автор-составитель:
Перевозников Александр
Сергеевич, методист

Челябинск
2024

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
2. Актуальность программы.....	3
3. Предполагаемый социальный эффект программы.....	4
4. Возраст детей – участников смены. Требования к детям – участникам.....	4
5. Возрастные особенности обучающихся, на которых рассчитана программа	4
6. Место реализации программы.....	6
7. Сроки реализации Программы	6
8. Этапы реализации программы	6
9. Принципы программы	7
10. Механизмы оценки результатов реализации программы.....	7
11. Распорядок дня в лагере	9
12. План-сетка учебно-тренировочных занятий и культурно – досуговых мероприятий 4 смены «Дзюдо – не только спорт», ДОЛ «Акакуль»	9
13. План учебно-тренировочных занятий 4 смены (с 5 по 22 августа 2021 года) «Дзюдо – не только спорт», ДОЛ «Акакуль».....	18
14. План культурно-досуговых мероприятий 4 смены (с 5 по 22 августа 2021 года) «Дзюдо – не только спорт», ДОЛ «Акакуль».....	20
15. Система стимулирования.....	24
16. Условия реализации Программы.....	24
17. Система обратной связи с участниками программы (детьми, специалистами, родителями).....	25
18. Система показателей и индикаторов оценки качества программы..	25
19. Ожидаемый результат реализации программы.....	26
20. Список литературы.....	27
21. Приложение.....	28

1. Пояснительная записка

Программа загородного профильного лагеря спортивно-оздоровительной направленности «Дзюдо – не только спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ комитета по делам образования города Челябинска № 1461 –у от 24.05.2024 г. «Об организационных мероприятиях по подготовке к проведению летней кампании 2024 года»;
- Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;

Документы и локальные акты учреждения:

– Устав МБУДО «ДЮОЦ»;

– Программа развития МБУДО «ДЮОЦ»;

– Программа воспитания МБУДО «ДЮОЦ»;

– Положение МБУДО «ДЮОЦ» о дистанционном обучении;

– Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;

– Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы в МБУДО «ДЮОЦ»;

– Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «ДЮОЦ»;

– Положение об организации образовательного процесса с детьми с ограниченными возможностями здоровья в МБУДО «ДЮОЦ».

Направленность Программы:

- по содержанию – спортивно-оздоровительная;

- по функциональному предназначению – общекультурная;

- по форме организации – командная;

- по времени реализации – краткосрочная;

Новизна Программы и ее педагогическая целесообразность заключаются в том, что ее содержание используется в качестве инструмента для развития у детей и подростков оздоровительно-познавательной деятельности средствами занятий дзюдо, воздействующих на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью окружающей природной и социальной средой.

Цель Программы – популяризация активного летнего отдыха и оздоровления, совмещенного с учебно-тренировочными занятиями по дзюдо; повышение уровня физической и технической подготовленности юных спортсменов; социальная адаптация и самореализация детей в условиях автономного существования спортивного коллектива состоящего из воспитанников секций дзюдо Уральского Федерального округа.

Задачи Программы:

- создание условий для развития физической активности и оздоровления, повышения объемов двигательных навыков, используемых при изучении техники дзюдо;

- развитие у детей чувства товарищества и взаимопомощи через организацию творческого досуга и проведение коллективных творческих дел.

- укрепление дружеских связей между воспитанниками секций дзюдо Уральского Федерального округа.

2. Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в непрерывности занятий дзюдо в летний период и воспитание убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом. Для юного спортсмена лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная, спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, которая позволяет, оздоравливая организм, не прерывать учебно-тренировочный процесс. Практика показывает, что один месяц тренировки в лагере по эффективности не уступает полугодичному периоду занятий в стационарных условиях спортивной секции.

3. Предполагаемый социальный эффект программы

Создания благоприятных условий для повышения уровня технической и физической подготовленности юных дзюдоистов. Создание условий для социальной адаптации и самореализации детей в условиях автономного существования спортивного коллектива. Увеличение количества участников программы за счет положительных отзывов.

4. Возраст детей – участников смены.

Требования к детям – участникам.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 15 лет, занимающихся дзюдо и имеющих уровень подготовки: желтый, оранжевый, зеленый пояса.

Участниками Программы в летний оздоровительный период станут 90 детей и подростков в возрасте от 10 - 15 лет Уральского Федерального округа: это представители Ханты-Мансийского и Ямало-Ненецкого Автономных округов, Свердловской области, городов Снежинска, Озерска и Челябинска.

5. Основные возрастные особенности обучающихся,

Дети в возрасте 10-12 лет в основном уравновешены, им свойственно открытое и доверчивое отношение к взрослым. Они ждут от учителей, родителей, других взрослых помощи и поддержки. Однако постепенно особую роль в их жизни начинает играть коллектив сверстников и складывающиеся в нем отношения. В этот период детям свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. Дети данного возраста активно начинают интересоваться своим собственным внутренним миром и оценкой самого себя. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Его начинают интересовать вопросы прошлого и будущего, проблемы войны и мира, жизни и смерти, экологические и социальные темы, возможности познания мира, инопланетяне, ведьмы и гороскопы. Нравится делать трудную, требующую высокой компетенции работу, проявлять индивидуальность.

Очень критичны, особенно к взрослым. В этом возрасте дети ищут лидера, на которого в то же время можно положиться. Сверхчувствительны к критике. Хотят

казаться дерзкими и смелыми. Младшие подростки любят истории о смелых и дерзких людях. Эти истории поддерживают их собственную потребность испытать приключения и проявить мужество. Нуждаются в героях для подражания.

Детям будут интересны разнообразные полезные занятия: ручной труд, ремесла, активные игры и сценки, интеллектуальные и подвижные игры, прогулки на природу, походы.

Средний школьный возраст (12-14 лет) – для этой возрастной группы характерна критичность мышления. Для подростков свойственна большая требовательность к сообщаемой информации: «подросток усиленно требует доказательств». Проявление эмоций часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Формирование идентичности требует от ребёнка переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей. Происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идёт процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер. Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность

самовыражения и самореализации. Детям будут интересны такие мероприятия, которые служат активному самовыражению подростков и учитывают их интересы. Ребят привлекает возможность самим организовывать мероприятия, вступать в диалог и полилог, принимать самостоятельные решения.

Старший школьный возраст (15 лет) – в старшем школьном возрасте происходят изменения в чувствах дружбы, товарищества и любви. Характерной особенностью дружбы старшеклассников является не только общность интересов, но и единство взглядов, убеждений. Дружба носит интимный характер: хороший друг становится незаменимым человеком, друзья делятся самыми сокровенными мыслями. В старшем школьном возрасте заметно изменяются эстетические чувства, способность эмоционально воспринимать и любить прекрасное в окружающей действительности: в природе, в искусстве, общественной жизни. Развивающиеся эстетические чувства смягчают резкие проявления личности юношей и девушек, помогают освободиться от непривлекательных манер, сдержанности. Усиливается общественная направленность школьника, желание принести пользу обществу, другим людям. Огромное влияние на развитие старшего школьника оказывает коллектив сверстников. Поиски общения со взрослыми выше, чем в другие возрастные периоды.

Старшие школьники предъявляют очень высокие требования к моральному облику человека. Требовательность к окружающим людям и строгая самооценка свидетельствуют о высоком уровне самосознания старшего школьника, а это, в свою очередь, приводит старшего школьника к самовоспитанию. У старшеклассников появляется новая особенность – самокритичность, которая помогает им более строго и объективно контролировать своё поведение. Юноши и девушки стремятся глубоко разобраться в своём характере, в чувствах,

действиях и поступках, правильно оценивать свои особенности и выработать в себе лучшие качества личности, наиболее важные и ценные с общественной точки зрения.

6. Место реализации программы

Программа загородного профильного лагеря спортивно-оздоровительной направленности «Дзюдо – не только спорт» реализуется на базе ДОЛ «Акакуль». Лагерь расположен в заповедной зоне на берегу живописного озера «Акакуль». У детского оздоровительного лагеря «Акакуль» развитая инфраструктура: футбольное поле, площадка для волейбола, спортивная площадка с татами, спортивный городок с тренажерами, танцевальный зал для проведения дискотек, зал для просмотра кинофильмов. Собственный благоустроенный пляж. Пляж расположен на острове, на который ведет искусственная насыпь. На территории детского лагеря круглосуточно работает медпункт, постоянно дежурит карета «Скорой медицинской помощи». Полноценное разнообразное 5-ти разовое питание организовано в отдельной просторной столовой. Осуществляется современная охрана всей территории лагеря.

Родители имеют возможность посещать ребенка в течение смены в установленные дни и часы (о них сообщается в день отъезда во время регистрации детей в лагерь). Встречи проходят только за пределами территории лагеря. Для этого отведена и оборудована специальная зона перед воротами лагеря.

7. Сроки реализации Программы

Продолжительность смены -18 дней.

4 смена - с 05.08.2021 г. по 22.08.2021 г.

8. Этапы реализации программы

Подготовительный (март-май) – подбор кадров, комплектование групп, разработка документации, Подбор и анализ литературы, видеоматериалов по тематике смены. Планирование смены, подготовка методических рекомендаций.

Организационный период (5 августа) – заезд в лагерь, размещение по палатам, знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря и распорядком дня, проведение инструктажей по технике безопасности; формирование условий совместной работы, организация спортивно-тренировочного процесса.

Основной период (с 6 по 20 августа). В начале данного периода проводится нулевой срез по общефизической и технической подготовке. Главная задача педагогов и тренеров: дальнейшее повышение спортивного мастерства, поддерживать интерес и способствовать успешной реализации детей в различных видах деятельности: спортивной, интеллектуальной, творческой.

Каждый день в лагере – тематический и проходит под девизом «Праздник каждый день». Он должен быть интересным и отличаться от предыдущего. Дети должны с интересом и нетерпением ожидать нового дня. Задача ежедневного планирования состоит в сочетании учебно-тренировочной деятельности с яркими впечатлениями от культурно – досуговых и развивающих мероприятий.

Итоговый период (с 21 по 22 августа). Итоговый срез по общефизической и технической подготовке. Подведение итогов смены, прощальный костер, отъезд из лагеря.

9. Принципы программы

Программа загородного профильного лагеря спортивно-оздоровительной направленности «Дзюдо – не только спорт» опирается на следующие принципы:

1. принцип гуманизации отношений – построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремление привести его к успеху;
2. принцип демократизации – участие всех детей и подростков в программе развития творческих способностей;
3. принцип творческой индивидуальности – творческая индивидуальность – это характеристика личности, которая в самой полной мере реализует, развивает творческий потенциал;
4. принцип дифференциации воспитания – дифференциация в рамках тематической смены предполагает:
 - активное участие детей во всех видах деятельности;
 - взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематической смены;
 - создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены дня;
 - отбор содержания форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей;

Основными формами работы с детьми являются игровые, конкурсные, соревновательные.

Основные формы организации деятельности детей при реализации программы – индивидуальная, коллективная, групповая.

10. Механизмы оценки результатов реализации программы

Формулировка предполагаемого результата	Показатели достижения результата	Способы оценки
Осознанное позитивное отношение к таким ценностям как познание нового, культура отношений и культурные взаимодействия	<ul style="list-style-type: none"> - при необходимости ребёнок самостоятельно ищет новую информацию; - при анализе дети отмечают пользу и применимость новых знаний на практике; - дети соблюдают культурные нормы отношений и взаимодействия; - при анализе ситуации культуру отношений и культуру взаимодействия 	Наблюдение за проявлением отношения к ценностям в процессе деятельности, индивидуальные и коллективные беседы.

	ребенок рассматривает как норму;	
Изменение позиции ребёнка в специально организованной среде совместной деятельности детей и взрослых	- повышение позитивной активности участников в течение смены.	Наблюдение за проявлением активности воспитанников в процессе деятельности в течение всей смены
Высокая активность детей в реализации программы	- участники смены активно принимают участие во всех мероприятиях, предлагаемых программой смены; - вносят предложения по деятельности отряда в течение смены; - могут самостоятельно организовать досуг детского коллектива.	Наблюдение за подготовкой детей к отрядным и общелагерным делам
Положительные отзывы участников смены	- желание ребёнка вновь вернуться в лагерь, принять участие в смене	Анкетирование на выход из программы лагеря (Приложение 1), индивидуальные и групповые беседы
Отсутствие конфликтных ситуаций в детской среде во время смены	- в течение всей смены дети уважительно относятся к мнениям и интересам друг друга; - умеют корректно разрешить спор внутри коллектива	Наблюдение за межличностным и групповым общением детей
Повышение уровня физической и технической подготовленности юных спортсменов	индивидуально-личностные результаты каждого ребенка	Контрольные нормативы (нулевой и итоговый срезы) по уровню физической и технической подготовленности (Приложение 2)
Отсутствие заболеваний, травм	- отсутствие в течение смены заболеваний; - предотвращение травм, травмоопасных ситуаций	Контроль за здоровьем детей в течение смены
Положительные	-готовность родителей	Беседы с

отзывы об организации деятельности лагеря со стороны родителей	вновь отправить ребёнка в детский лагерь; -доверие жизни и здоровья ребёнка детскому лагерю, педагогам	родителями
Сохранение количества детей до конца смены	- количество участников смены остаётся сохранным.	Ежедневный мониторинг количества детей в отрядах

11. Распорядок дня в лагере

- 8.00 - 9.00 – Общий подъем, построение, зарядка, утренний туалет
9.00 - 9.30 – Завтрак
9.30 - 10.00 – Уборка территории и уборка комнат
10.30 - 12.00 – Учебно-тренировочные занятия на татами
12.30 - 13.00 – Душ
13.00 - 14.00 – Обед
14.00 - 16.00 – Тихий час
16.00 - 16.30 – Полдник
17.00 - 18.30 – Учебно-тренировочные занятия на татами
18.30 - 19.00 – Душ
19.00 - 20.00 – Ужин
20.00 - 21.00 – Культурно – досуговые мероприятия
21.00 - 21.30 – Индивидуальная работа на спортивных снарядах
21.30 - 22.00 – Второй ужин
22.00 - 22.15 – Вечернее построение, подведение итогов за день, опрос о состоянии здоровья
22.15 - 22.30 – Вечерний туалет
22.30 – Отбой

12. План-сетка учебно-тренировочных занятий и Культурно – досуговых мероприятий

4 смены «Дзюдо – не только спорт», ДОЛ «Акакуль»

План-сетка профильной смены составляется с учётом возраста участников смены, базовых знаний, уровня ОФП и спортивных навыков, Все общелагерные мероприятия и отрядные дела составлены с учётом интересов участников смены и направленности программы профильной смены. Предполагается погружение детей в программу смены через ежедневные учебно-тренировочные занятия по дзюдо и мероприятия культурно – досуговой направленности – «Праздник каждый день».

Дата	Содержание	Место проведения	Ответственный
I. Организационный период			

05.08.21 понедельник	День заезда в лагерь		
11.00-12.30	Размещение по палатам	Жилой корпус лагерь	Педагоги, тренеры
12.30-13.00	Медицинский осмотр	Медицинский пункт	Педагоги, тренеры
16.30	Собрание. Знакомство с распорядком дня лагеря, ознакомительная экскурсия по лагерю, инструктаж по ТБ	Территория лагеря	Педагоги, тренеры
17.00-18.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами	Педагоги, тренеры
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - День светофора.	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на спортивных снарядах	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
II. Основной период			
06.08.21 вторник			
08.00-08.30	Утренняя зарядка	Стадион, спортивный городок	Педагоги, тренеры
11.00-12.30	Учебно-тренировочные занятия на татами. Сдача контрольных нормативов (нулевой срез) по общефизической и технической подготовке)	Спортивная площадка с татами. Стадион, спортивный городок	Педагоги, тренеры
17.00-18.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами	Педагоги, тренеры
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - День железнодорожных войск	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на спортивных снарядах	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
07.08.21			

среда			
08.00-08.30	Прогулка по лесо-парковой территории лагеря	Лесо-парковая территория лагеря	Педагоги, тренеры
11.00-12.30	Кросс (50 минут)	Лесо-парковая территория лагеря	Педагоги, тренеры
	Общеразвивающие упражнения (40 минут)	Стадион, спортивный городок	Педагоги, тренеры
17.00-17.40	Первенство лагеря по футболу	Стадион	Педагоги, тренеры
18.00-19.00	Организованный выход на пляж	Оборудованный пляж на территории лагеря	Педагоги, тренеры
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - День собирания звезд.	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на спортивных снарядах	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
08.08.21 четверг			
08.00-08.30	Утренняя зарядка	Стадион, спортивный городок	Педагоги, тренеры
11.00-12.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами.	Педагоги, тренеры
17.00-18.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами	Педагоги, тренеры
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - Всемирный день кошек	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на спортивных снарядах	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
09.08.21 пятница			
08.00-08.30	Утренняя зарядка	Стадион, спортивный	Педагоги, тренеры

		городок	
11.00-12.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами.	Педагоги, тренеры
17.00-18.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами	Педагоги, тренеры
20.00-21.30	«Праздник каждый день» - День воинской славы России — День победы русского флота под командованием Петра Первого над шведами у мыса Гангут (1714 год)	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на спортивных снарядах	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
10.08.21 суббота			
08.00-08.30	Прогулка по лесопарковой территории лагеря	Лесо-парковая территория лагеря	Педагоги, тренеры
11.00-12.30	Кросс (50 минут)	Лесо-парковая территория лагеря	Педагоги, тренеры
	Общеразвивающие упражнения (40 минут)	Стадион, спортивный городок	Педагоги, тренеры
17.00-18.30	Организованный выход на пляж	Оборудованный пляж на территории лагеря	Педагоги, тренеры
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - День физкультурника	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на спортивных снарядах	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
11.08.21 воскресенье	День активного отдыха		
11.00-12.30	Подвижные и спортивные игры внутри отряда и	Стадион, спортивный	Педагоги, тренеры

	между отрядами	городок	
16.30-17.30	Первенство лагеря по шахматам и шашкам	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
17.30-19.00	Организованный выход на пляж	Оборудованный пляж на территории лагеря	Педагоги, тренеры
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - День строителя	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на спортивных снарядах	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
12.08.21 понедельник			
08.00-08.30	Утренняя зарядка	Стадион, спортивный городок	Педагоги, тренеры
11.00-12.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами.	Педагоги, тренеры
17.00-18.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами.	Педагоги, тренеры
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - День Военно-воздушных сил (День ВВС) России	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на спортивных снарядах	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
13.08.21 вторник			
08.00-08.30	Утренняя зарядка	Стадион, спортивный городок	Педагоги, тренеры
11.00-12.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами.	Педагоги, тренеры
17.00-18.30	Учебно-тренировочные	Спортивная	Педагоги,

	занятия на татами	площадка с татами.	тренеры
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - Международный день левшей	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на спортивных снарядах	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
14.08.21 среда			
08.00-08.30	Прогулка по лесопарковой территории лагеря	Лесо-парковая территория лагеря	Педагоги, тренеры
11.00-12.30	Кросс (50 минут)	Лесо-парковая территория лагеря	Педагоги, тренеры
	Общеразвивающие упражнения (40 минут)	Стадион, спортивный городок	Педагоги, тренеры
17.00-17.40	Первенство лагеря по футболу	Стадион	Педагоги, тренеры
18.00-19.00	Организованный выход на пляж	Оборудованный пляж на территории лагеря	Педагоги, тренеры
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - Медовый спас	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на спортивных снарядах	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
15.08.21 четверг			
08.00-08.30	Утренняя зарядка	Стадион, спортивный городок	Педагоги, тренеры
11.00-12.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами.	Педагоги, тренеры
17.00-18.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с	Педагоги, тренеры

		татами	
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - День археолога	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на спортивных снарядах	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
16.08.21 пятница			
08.00-08.30	Утренняя зарядка	Стадион, спортивный городок	Педагоги, тренеры
11.00-12.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами.	Педагоги, тренеры
17.00-18.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами	Педагоги, тренеры
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - День малинового варенья	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на спортивных снарядах	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
17.08.21 суббота			
08.00-08.30	Прогулка по лесо- парковой территории лагеря	Лесо-парковая территория лагеря	Педагоги, тренеры
11.00-12.30	Кросс (50 минут)	Лесо-парковая территория лагеря	Педагоги, тренеры
	Общеразвивающие упражнения (40 минут)	Стадион, спортивный городок	Педагоги, тренеры
17.00-18.30	Организованный выход на пляж	Оборудованный пляж на территории лагеря	Педагоги, тренеры
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - День хорошего настроения	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на	Площадка	Педагоги,

	спортивных снарядах	перед жилым комплексом	тренеры
18.08.21 воскресенье	День активного отдыха		
11.00-12.30	Подвижные и спортивные игры внутри отряда и между отрядами	Стадион, спортивный городок	Педагоги, тренеры
16.30-17.30	Первенство лагеря по шахматам и шашкам	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
17.30-19.00	Организованный выход на пляж	Оборудованный пляж на территории лагеря	Педагоги, тренеры
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - День Воздушного Флота России	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на спортивных снарядах	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
19.08.21 понедельник			
08.00-08.30	Утренняя зарядка	Стадион, спортивный городок	Педагоги, тренеры
11.00-12.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами.	Педагоги, тренеры
17.00-18.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами.	Педагоги, тренеры
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - День рождения русской тельняшки	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на спортивных снарядах	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
20.08.21 вторник			
08.00-08.30	Утренняя зарядка	Стадион, спортивный	Педагоги, тренеры

		городок	
11.00-12.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами.	Педагоги, тренеры
17.00-18.30	Учебно-тренировочные занятия на татами	Спортивная площадка с татами.	Педагоги, тренеры
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - День рождения Чебурашки	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00- 21.30	Индивидуальная работа на спортивных снарядах	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
III. Итоговый период			
21.08.21 среда			
08.00-08.30	Прогулка по лесопарковой территории лагеря	Лесо-парковая территория лагеря	Педагоги, тренеры
11.00-12.30	Учебно-тренировочные занятия на татами. Сдача контрольных нормативов (итоговый срез) по общефизической и технической подготовке	Спортивная площадка с татами. Стадион, спортивный городок	Педагоги, тренеры
17.00-18.30	Прогулка по лесопарковой территории лагеря. Организованный выход на пляж.	Лесо-парковая территория лагеря. Пляж.	Педагоги, тренеры
20.00-21.00	«Праздник каждый день» - День сбора диких трав	Площадка перед жилым комплексом	Педагоги, тренеры
21.00-22.00	Прощальный лагерный костер. Закрытие смены.	Стадион	Администрация лагеря
22.08.21 четверг	Отъезд из Лагеря.		

13. План учебно-тренировочных занятий 4 смены (с 5 по 22 августа 2019 года)

«Дзюдо – не только спорт», ДОЛ «Акакуль»

	Утренняя тренировка	Дневная тренировка	Вечерняя тренировка
05.08.21 понедельник			Разминка - 15' (150) УТ12 - 2х4' (156) УТ11 - 4х5' БЗЗ - 1'+1'+1' (180) БВЗ - 8х5 -10" (180) УТР28 - 4' Инд.тех. (защита) -10' ОРУ - 15'
06.08.21 вторник	Утренняя зарядка	Разминка - 15' (150) УТ12 - 2х4' (156) УТ11 - 4х4 (160) БЗЗ - 1'+1'+1' (180) УТР28 - 4' (>180) Инд.тех. (защита) -10' ОРУ - 15' (120) (растяжка) Сдача контрольных нормативов (нулевой срез) по общефизической и технической подготовке	Разминка - 15' (150) УТ12 - 2х4' (156) УТ11 - 4х5' БЗЗ - 1'+1'+1' (180) БВЗ - 8х5 -10" (180) УТР28 - 4' Инд.тех. (защита) -10' ОРУ - 15'
07.08.21 среда	Прогулка по лесо-парковой территории лагеря	Кросс - 50' (140-160) ОРУ - 40'	Активный отдых
08.08.21 четверг	Утренняя зарядка	Разминка - 15' (150) Инд.работа на скорость партер, стойка Отработка 50' (>170) ОРУ - 15' (120) (растяжка)	Разминка - 15' (150) Инд.работа на скорость партер, стойка Отработка 50' (>170) ОРУ
09.08.21 пятница	Утренняя зарядка	Разминка - 15' (150) Соревновательные схватки ТР - 4х4'+1 (160-180) ОРУ - 15' (120)	Разминка - 15' (150) Соревновательные схватки ТР - 3х4'+1 (160-180) ОРУ - 15' (120)
10.08.21 суббота	Прогулка по лесо-парковой территории лагеря	Кросс - 50' (140-160) ОРУ - 40'	Активный отдых
11.08.21	День активного отдыха. Подвижные и спортивные игры внутри		

воскресенье	отряда и между отрядами		
12.08.21 понедель- ник	Утренняя зарядка	Разминка - 15' (150) УТ12 - 2x4' (156) УТ11 - 4x4 (160) БЗЗ - 1'+1'+1' (180) УТР28 - 4' (>180) Инд.тех. (защита) -10' ОРУ - 15' (120) (растяжка)	Разминка - 15' (150) УТ12 - 2x4' (156) УТ11 - 4x4 (160) БЗЗ - 1'+1'+1' (180) БВЗ - 8x5 -10" (180) УТР28 - 4' (>180) Инд.тех. (защита) -10' ОРУ - 15' (120) (растяжка)
13.08.21 вторник	Утренняя зарядка	Разминка - 15' (150) УТ12 - 2x4' (156) УТ11 - 4x4 (160) БЗЗ - 1'+1'+1' (180) УТР28 - 4' (>180) Инд.тех. (защита) -10' ОРУ - 15' (120) (растяжка)	Разминка - 15' (150) УТ12 - 2x4' (156) УТ11 - 4x4 (160) БЗЗ - 1'+1'+1' (180) БВЗ - 8x5 -10" (180) УТР28 - 4' (>180) Инд.тех. (защита) -10' ОРУ - 15' (120) (растяжка)
14.08.21 среда	Прогулка по лесо-парковой территории лагеря	Кросс - 50' (140-160) ОРУ - 40'	Активный отдых
15.08.21 четверг	Утренняя зарядка	Разминка - 15' (150) инд.работа в стойке и партере на скорость 50' (>170) ОРУ - 15' (120)	Разминка - 15' (150) инд.работа в стойке и партере на скорость 50' (>170) ОРУ - 15' (120)
16.08.21 пятница	Утренняя зарядка	Разминка - 15' (150) ТР - 4x4'+1 (160-180) ОРУ - 15' (120)	Разминка - 15' (150) ТР - 3x4'+1 (160-180) ОРУ - 15' (120)
17.08.21 суббота	Прогулка по лесо-парковой территории лагеря	Кросс - 50' (140-160) ОРУ - 40'	Активный отдых
18.08.21 воскресенье	День активного отдыха. Подвижные и спортивные игры внутри отряда и между отрядами		
19.08.19 понедель- ник	Утренняя зарядка	Разминка - 15' (150) УТ12 - 2x4' (156) УТ11 - 4x4 (160) БЗЗ - 1'+1'+1' (180) УТР28 - 4' (>180) Инд.тех. (защита) -10' ОРУ - 15' (120) (растяжка)	Разминка - 15' (150) УТ12 - 2x30' УТР29 - 4x4' Инд.тех.(защита) -10' в партере. ОРУ - 15' (120) (растяжка)
20.08.21 вторник	Утренняя зарядка	Разминка - 15' (150) ТР - 4x4'+1 (160-180)	Разминка - 15' (150) ТР - 3x4'+1 (160-180)

		ОРУ - 15' (120)	ОРУ - 15' (120)
21.08.21 среда	Прогулка по лесо-парковой территории лагеря	Разминка - 15' (150) Сдача контрольных нормативов (итоговый срез) по общефизической и технической подготовке	
22.08.21 четверг	Отъезд из лагеря		

Примечание:

УТ11 - отработка стойки;

УТ12 - отработка в партере;

ТР - соревновательные схватки;

БЗЗ - борьба за захват;

БВЗ - борьба в захвате;

инд.тех.(защита) - отработка индивидуальной техники защиты;

УТР - учебно-тренировочная работа;

ОРУ- общеразвивающие упражнения;

14. План культурно-досуговых мероприятий 4 смены (с 5 по 22 августа 2021 года)

«Дзюдо – не только спорт», ДОЛ «Акакуль»

Каждый день в мире отмечается какой-то праздник, знаменательное событие, чье-то день рождения. Культурно-досуговые мероприятия загородного профильного лагеря спортивно-оздоровительной направленности «Дзюдо – не только спорт» проходят под девизом –«Праздник каждый день». Каждый день на общелагерном стенде - календаре вывешивается информация о празднике, который отмечается в этот день и информация о предстоящем по этому поводу мероприятии.

5 августа – «День светофора».

С детьми проводится викторина на знание правил дорожного движения.

6 августа – «День железнодорожных войск».

Игра по станциям – «Безопасный маршрут».

Цель: знакомство детей с территорией лагеря.

В игре принимают участие отряды (команды), которым необходимо пройти все станции и собрать при этом карту. На каждой станции детям предстоит выполнить задание или ответить на вопросы, касающиеся истории создания железной дороги и истории возникновения железнодорожных войск.

7 августа – «День собирания звезд».

Интеллектуальная игра "Своя игра"

Цель: расширение знаний детей в области астрономии

В игре участвуют команды, которые, пользуясь приведенной схемой, выбирают тему вопроса и его стоимость. Игру начинает команда первой поднявшая табличку со своим названием. В случае правильного ответа команда получает количество баллов, соответствующее стоимости вопроса, и команда получает право выбора следующего вопроса. Если же команда дает неправильный ответ, то право ответа на этот вопрос переходит к другим командам. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

8 августа – «Всемирный день кошек».

«Кошки, котики, коты» – конкурс рисунков о кошках, поделок котов, фотографий, творческих работ ко Дню кошек.

9 августа – «День воинской славы России — День победы русского флота под командованием Петра Первого над шведами у мыса Гангут (1714 год)».

Просмотр документального фильма «Гангутское сражение».

Цель: расширение знаний детей о истории России.

10 августа – «День физкультурника».

Соревнования «Весёлые старты».

Цель: удовлетворение потребностей детей в физической активности.

Спортивное мероприятие, в котором принимают участие по 10 представителей от каждого отряда. Образованные команды в игровой форме будут соревноваться друг с другом. Переправа через "болото". Соревнование в переходе через условное болото может проводиться как на личное, так и командное первенство. Возможны два варианта:

а) по фашинкам.

У каждого участника по 2 фашинки-дощечки (фанерки) размером чуть больше ступни (подошвы обуви). Если игра проводится в помещении, вместо дощечек можно использовать картонки или листы плотной бумаги. Встав в шеренгу у черты старта с интервалом друг от друга не менее метра, участники по команде судьи кладут перед собой на землю (пол) одну фашинку, затем, стоя на ней, кладут вторую фашинку по направлению к финишу. Встав на нее второй ногой, первую фашинку поднимают, перекадывают вперед, делают следующий шаг и т.д. Задача у всех одна: как можно скорее достичь финиша, заступить обеими ногами за линию финиша. Кто выполнит задачу быстрее других, тот и победитель. Остальные места определяются в соответствии с затраченным временем. Балансируя на одной ноге при перекадывании дощечек, нельзя второй ногой или рукой касаться "болота" (земли, пола). За такое касание судья начисляет участнику штрафные очки. Запрещается передвигать фашинки по "болоту" скольжением. Каждую надо брать рукой и переносить на новое место по воздуху.

б) по "кочкам".

Участники делятся на команды по 3-5 человек. Их задача – быстро пройти "заболоченный" участок шириной 10-15 м, прыгая с "кочки" на "кочку" и не касаясь ногами поверхности "болота". 7-10 "кочек", образующих слегка зигзагообразную "тропу через болото", расположены одна от другой на разных расстояниях - порядка 100-150 см. На полу, асфальте их можно начертить мелом, обозначить яркими кольцами, связанными из веревок. Размер каждой "кочки" - 30-

40 см, чтобы участник мог ступить на нее обеими ногами. Команды стартуют по очереди, по жребию, по сигналу судьи. Если сделать 2-3 одинаковые "тропы через болото", то соревноваться могут одновременно несколько команд, что прибавит им азарта. Порядок очередности движения членов каждой команды по тропе определяет капитан команды. Время финиша каждой команды засекается по последнему участнику в момент, когда он с последней "кочки" двумя ногами ступит на "берег" - за линию границы "болота".

11 августа – «День строителя».

Конкурс проектов – «Дом моей мечты».

12 августа – «День Военно-воздушных сил (День ВВС) России»

Веселые конкурсы

Черный ящик

Для проведения конкурса необходимо подготовить небольшой ящик, в который будет спрятан какой-либо предмет: игрушка, сувенир, связанный с темой праздника. Ведущий предлагает участникам отгадать, что находится в черном ящике. Разрешается задавать вопросы, на которые можно отвечать «да» или «нет». Побеждает участник, который первым назовет спрятанную вещь.

Самый длинный полет

Участникам конкурса выдается по воздушному шару. Их задача – подбросить шарик и не, касаясь руками, дуть на него, чтобы удержать в воздухе. Если шар коснулся пола, то конкурсанты выбывает из игры. Побеждает тот, кому удастся дольше всех продержать шар над землей.

Музыкальный конкурс.

Необходимо вспомнить и исполнить музыкальные композиции, в которых упоминается слово «небо». Побеждает та команда, которой удастся пропеть большее количество песен.

Сказочный конкурс.

Участники конкурса должны вспомнить название сказок, в которых герои на чём – либо летали. Побеждает та команда, которой удастся назвать больше сказок.

13 августа – «День левшей».

Веселые конкурсы.

Ребятам предлагается написать фразу – «Я люблю дзюдо» левой рукой.

Вырезать из бумаги фигурки левой рукой и сделать аппликацию.

Пришить пуговицу левой рукой.

Побеждает та команда, которая выполнит задание быстро и аккуратно.

14 августа – «Медовый Спас».

Вечернее чаепитие. Ребятам предлагается попробовать вкусного чая из самовара с медом.

15 августа – «День археолога».

Ребятам предлагается создать капсулу времени — послание, предназначенное для будущих поколений и закопать ее на территории лагеря.

16 августа – «День малинового варенья».

Вечернее чаепитие. Ребятам предлагается попробовать вкусного чая из самовара с малиновым вареньем.

17 августа – «День хорошего настроения»

Игра «Почта».

Цель: создание и поддержание доброжелательной атмосферы в коллективе.

В этот день детям предлагается поделиться своим хорошим настроением с другими ребятами. В почтовый ящик «Хорошего настроения» можно опустить веселые записки или пожелания. Раздача почты происходит либо во всеуслышание, либо с помощью специальных почтальонов (заранее выбранных) доставляется прямо в руки адресата. Воспитатели должны "разогреть" игру, написав разные веселые и добрые записки как можно большему числу детей.

18 августа – «День Воздушного Флота России»

Просмотр фильма «Экипаж».

19 августа – «День рождения русской тельняшки».

Веселые конкурсы.

Течь в лодке.

Команде предлагается спасти тонущую шлюпку – за определённое время вычерпать подручными средствами воду из одного тазика в другой, при этом касаться самих тазов, поднимать их и переливать напрямую запрещено

Флажковая азбука.

На море часто передают сообщение с помощью сигнальных флажков.

Команда делится на 2 части и расходится на расстояние 15-20 м. Каждой из них вручается лист с семафорной азбукой, флажки и контрольный текст из 2-3 небольших слов, который они должны передать друг другу. Любые способы передачи информации между командами, кроме флажков, запрещены.

Морские узлы.

Все моряки очень хорошо вяжут морские узлы. Попробуйте и вы свои способности в этом важном деле. Команде даётся лист с изображением техники вязки 2-3 узлов, не знакомых команде. Задача команды: связать эти узлы и показать их ведущему. На каждый узел даётся 3 попытки получения зачёта. При этом количество проб без показа ведущему ограничено только общим временем проведения соревнования.

20 августа – «День рождения Чебурашки».

Викторина от Чебурашки и крокодила Гены.

21 августа – «День сбора диких трав».

Во время прогулки по лесо-парковой территории лагеря, ребята с педагогами собирают дикие травы, а затем все вместе пьют чай из самовара.

Помимо общелагерных мероприятий, запланирована отрядная работа и отрядные дела, которые включают в себя отрядные сборы:

- хозяйственный сбор;
- организационный сбор;
- сбор-планирование;
- утренний информационный сбор;
- сбор анализ дня;
- сбор анализ дела;
- итоговый сбор;

Отрядные дела:

- прогулки;
- тематические беседы;
- просмотр видеофильмов;

Игры:

- игры на командное взаимодействие;
- игры на снятие эмоционального напряжения;
- игры на свежем воздухе;

На территории лагеря организованы временные творческие объединения дополнительного образования детей:

- кружок «Авиамоделирования»;
- кружок «Мягкая игрушка»;
- конно-спортивная секция;

В лагере работает библиотека и видеозал.

15. Система стимулирования

В ходе реализации программы действует пяти бальная система оценки победителей и призеров ежедневных конкурсов, соревнований и мероприятий между отрядами. По итогам смены определяются победители и призеры.

Полученные баллы в течение смены отображаются на общелагерном стенде «Наши достижения». Победители и призеры награждаются поощрительными призами.

16. Условия реализации Программы.

Кадровые ресурсы. Реализация программы осуществляется педагогами лагеря согласно штатному расписанию и должностным инструкциям. К реализации содержания программы могут привлекаться специалисты других образовательных и спортивных организаций.

Кадровый состав педагогов планируется из расчёта два педагога на 15 детей, составляющих временное детское объединение – отряд.

Количество специалистов, принимающих участие в реализации программы следующее:

- начальник лагеря – 1 человек;
- заместитель начальника лагеря по ВР – 1 человек;
- культурный организатор – 1 человек;
- звукорежиссёр – 1 человек;
- инструктор по физической культуре и спорту – 1 человек;
- медицинский работник – 2 человека;
- педагог-тренер – 12 человек.

Материально-технические ресурсы. Для реализации программы необходимы следующие ресурсы:

- спортивный инвентарь;
- игровой реквизит;
- звукоголосовое оборудование;

- аудио, DVD;
- фото и видео оборудование;
- канцелярские принадлежности;
- расходные и прочие материалы;
- грамоты, дипломы, призы.

Информационные ресурсы:

- проведение для педагогов установочного семинара для ознакомления с тематикой и спецификой программы Лагеря;
- создание информационного стенда, посвящённого тематике смены;
- проведение ежедневных планёрок с педагогами, промежуточные совещания (после организационного периода, по итогам смены).

Методическое обеспечение. При реализации программы профильной смены будут использоваться методические материалы по организации и проведению спортивных, оздоровительных, досуговых мероприятий, игровых программ и праздников.

17. Система обратной связи с участниками программы (детьми, специалистами, родителями).

Обратная связь осуществляется на протяжении всей смены в форме:

- систематических наблюдений за воспитанниками;
- индивидуальных и коллективных бесед;
- ежедневного опроса о состоянии здоровья на утреннем и вечернем построении;
- анкетирования;
- бесед с родителями.

18. Система показателей и индикаторов оценки качества программы

Система показателей и индикаторов оценки качества программы на детском уровне:

- желание ребенка вновь приехать в лагерь;
- желание дальше повышать уровень физической и технической подготовленности в виде спорта дзюдо;
- добровольность участия, свободный вход и выход;
- наличие дружеских связей между воспитанниками секций дзюдо Уральского Федерального округа.

Система показателей и индикаторов оценки качества программы на родительском уровне:

- положительные отзывы родителей о программе загородного профильного лагеря спортивно-оздоровительной направленности «Дзюдо – не только спорт»;

19. Ожидаемый результат реализации программы

Ожидаемый результат:

- становление спортивного мастерства, повышение уровня физического развития;
- формирование разносторонне развитой личности дзюдоиста в спортивной деятельности;
- развитие социальной и личностной адаптации воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно значимых целей;
- способствование повышению уровня физической и технической подготовленности в области дзюдо для достижения высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности;

20. Список литературы

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. // «Советский спорт». – Москва 2003.
2. Григоренко Ю.А. Учебное пособие по организации детского досуга в детском оздоровительном лагере и школе./ Григоренко Ю.А. // Педагогическое общество России. – Москва 2002
3. Должиков И.И. «Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском лагере: Методическое пособие. /Должиков И.И //«Айрис-пресс». – Москва 2005.
4. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России./ Ерегина С.В.// Советский спорт. Москва 2005.
5. Ерёгина, С. Спортивная жизнь лагеря /С. Ерёгина // Народное образование.– 2004.–№ 3.
6. Ерёгина, С. Физическая культура в летнем оздоровительном и спортивном лагере / С. Ерёгина // Народное образование. – 2000. – № 4-5.

7. Коблев Я. К., Чермит К. Д., Рубанов М. Н. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов/Коблев Я.К. //Спортивная борьба. Ежегодник, 1985.
8. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным./Путин В.В.// ОЛМА-ПРЕСС – Москва 2003.
9. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты./ Семенов Л. А.// Советский спорт – Москва 2005.
10. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания /Столяров В.И.// Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5.
11. <https://sport.wikireading.ru/12387>

Приложение 1

АНКЕТА

Что мне дал «АКАКУЛЬ»?

Привет! Вот и подошла к концу лагерная смена. Нам было приятно работать с тобой, а ещё интересно узнать твое отношение к прожитой смене. Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы. Желаем успеха!

1. Имя Фамилия.....
2. Возраст.....
3. Считаешь ли ты, что пребывание в лагере принесло тебе пользу?.....
.....
4. Что для тебя было самым интересным в профильной смене?.....
.....
5. Чему ты научился на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо?.....
.....

6. Какие из мероприятий лагеря понравились тебе больше всего?
Почему?.....
.....
7. Какие новые способности ты раскрыл в себе в лагере? (например: творческие, организаторские, музыкальные, спортивные и др.).....
.....
8. Ты можешь назвать свой отряд ДРУЖНЫМ?.....
9. За время лагерной смены ты приобрёл новых друзей?.....
10. Что тебе не понравилось в лагере?.....
.....
11. Хотелось бы тебе еще раз принять участие в спортивной смене?.....
.....

Приложение 2

Сдача контрольных нормативов (нулевой и итоговый срезы) по уровню физической и технической подготовленности

ОФП (общая физическая подготовка)		
№	Название упражнения (приема)	Оценка
1.	Подтягивание на перекладине	количество раз
2.	Бег 100 м	секунды
3.	Прыжок в длину с места	сантиметры
Техника дзюдо (оранжевый пояс)		
<i>Приемы в стойке</i>		
1.	Ко-сото-гари (задняя подсечка)	оценка по 5 бальной шкале
2.	Ко-учи-гари (подсечка изнутри)	
3.	Коши-гурума (бросок через бедро с захватом шеи)	
4.	Таи-отоши (передняя подножка)	

<i>Приемы в партере</i>		
1.	Кузуро-кеса-гатами (удержание сбоку)	оценка по 5 бальной шкале
2.	Кузуро-ёко-шихо-гатами (удержание поперек)	