

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4**

**ПРОФИЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ
С ДНЕВНОЙ ФОРМОЙ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ
Г. РЫБИНСК**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШОР №4

Н.А. Тарусова

« 13 » марта 2025г.

**ПРОГРАММА
ПРОФИЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНОЙ ФОРМОЙ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ**

*Составитель: Баранова О.Г.
Ст. инструктор-методист СШОР №4*

***Срок реализации программы: краткосрочная, I лагерная смена,
24 марта – 28 марта 2025г.***

Возраст участников программы: 7-14 лет

Оглавление

1. Введение
2. Информационная карта программы
3. Пояснительная записка
4. Цели и задачи программы
1. Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены
5. Структура управления лагерем
6. Содержание программы
1. Направления и виды деятельности
2. Основные этапы и механизм реализации программы
3. План работы по профилактике вредных привычек
4. Режим дня
5. Планы работы отрядов – отделений по видам спорта
7. Методическое обеспечение программы
8. Ожидаемые результаты, критерии оценки деятельности лагеря
9. Ресурсное обеспечение программы
- 10.Список использованной литературы

Введение

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная, общественно значимая спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореабилитации. Лагерь с дневной формой пребывания призван создать оптимальные условия для полноценных учебно-тренировочного процесса и отдыха детей. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, спортивного развития, художественного, технического, социального творчества.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и честью выходить из непростых ситуаций. Спорту, как и настоящей полнокровной жизни, чужды пассивность, безволие, успокоенность. Каждодневное напряжение, преодоление всех объективных и субъективных трудностей - вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные тренировки.

Жизнь и практика показывают, что тот, кто прошел хорошую школу физического воспитания, более приспособлен к высокому производительному физическому и умственному труду, способен более легко находить правильные и нужные решения в трудных ситуациях. Это ярко доказала военная служба, космонавтика, различные трудные этапы жизни человека. Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества. Таким образом, сама жизнь подтверждает необходимость и актуальность представляемой программы.

Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова». Здоровье - бесценный дар природы, источник счастья.

Информационная карта программы

1. Полное название программы

Программа профильного лагеря с дневной формой пребывания детей.

2. Составитель программы

О.Г. Баранова – старший инструктор-методист СШОР №4.

3. Учреждение - организатор лагеря (смены)

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва №4.

4. Адрес организации, телефон

152919, Ярославская область, г. Рыбинск,
Проспект Генерала Батова, д.34, /4855/25-47-17

5. Ф.И.О. ответственного за проведение лагеря (смены), должность,

Доколина Ольга Владимировна – тренер-преподаватель.
тел. (4855) 25-47-17

6. Место проведения

СК «Полет», ул. Волжская Набережная, д. 40

7. Сроки проведения

24 марта – 28 марта 2025 года

8. Количество смен

1

9. Профиль лагеря (смены)

Спортивно-оздоровительный

10. Цель программы

Укрепление здоровья, реализация двигательного, творческого потенциала, физических качеств участников смены.

11. Общее количество детей-участников

30 человек

12. География участников

г. Рыбинск, спортсмены СШОР №4 (отделение: шорт-трек)

13. Участники программы

спортсмены 7-14 лет

14. Краткое содержание программы

Сохранение и укрепление здоровья детей путем реализации программ спортивной подготовки, приобщение детей к здоровому образу жизни,

Программа лагеря СШОР №4, 2025г

организация содержательного досуга детей и подростков. Отличительными чертами данной программы являются:

- новый стиль построения отношений между детьми разных учебно-тренировочных групп, взаимоотношения и сотрудничества между детьми разного возраста,
- обмен знаниями между участниками, расширение возможности общения, источников и способов получения информации.

В программе предусмотрено также время и возможности для *проведения познавательно-развивающих игр профильной тематики.*

15. Направления

1. Учебно-тренировочная работа по видам спорта;
2. Досуговая деятельность;
3. Спортивно-оздоровительные мероприятия:
утренние, дневные.

Пояснительная записка

Программа профильного лагеря с дневной формой пребывания детей составлена в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации". Целесообразность разработки программы заключается в том, что она предусматривает сочетание учебно-тренировочных занятий (под руководством квалифицированных тренеров-преподавателей) и различных игровых, развлекательных и познавательных программ, в содержание которых включаются упражнения из профилирующих и других видов спорта, знания из различных областей науки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся один - два раза в день в соответствии с планом работы тренеров-преподавателей. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных формированию у воспитанников негативного отношения к вредным привычкам.

Отряд сформирован из спортсменов по виду спорта - 1 отряд отделения шорт-трек.

Спортивная работа в лагере является продолжением круглогодичного учебно-тренировочного процесса, проводимого в спортивной школе олимпийского резерва, и осуществляется тренерским составом на основе программ для СШОР по указанным видам спорта.

Массовая физкультурно-оздоровительная работа в лагере включает следующие организационные формы:

- Учебно-тренировочные мероприятия по плану;
- весёлые старты;
- товарищеские встречи по футболу, баскетболу, легкоатлетические соревнования;
- походы за пределы лагеря;
- беседы, экскурсии, конкурсы и т.п.

Цель программы:

Укрепление здоровья детей и их спортивное совершенствование, реализация двигательного и творческого потенциала участников смены.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
2. Овладение основами техники в избранном виде спорта;
3. Реализация социального заказа общества, потребностей семьи, интересов и потребностей ребенка в сфере свободного времени через аспект физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Изучение и учет познавательных, личных интересов, склонностей, способностей детей для осуществления личностно-ориентированного и развивающего обучения.
2. Создание условий для самоопределения, самореализации и развития ребенка через включение в разнообразие деятельности интеллектуального, творческого, спортивного характера, помощь в развитии индивидуальных способностей детей.
3. Организация содержательного досуга детей и подростков.

Воспитательные:

1. Приобщение детей к здоровому образу жизни. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
2. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
3. Формирование у детей и подростков навыков общения и толерантности.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены

1. Безусловная безопасность всех мероприятий
2. Учет особенностей каждой личности
3. Возможность проявления способностей во всех областях спортивной, досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря
4. Достаточное количество оборудования, материалов, инвентаря для организации всей деятельности лагеря
5. Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня

6. Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря
7. Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых

Направления и виды деятельности

Спортивно-оздоровительная деятельность

Программа выполняет следующие функции:

Спортивно-оздоровительная – направлена на отдых и укрепление здоровья через учебно-тренировочный процесс, подвижные игры, спортивные состязания и другие виды деятельности на свежем воздухе.

Социально-досуговая – находясь в лагере, ребенок включен во взаимоотношения с детьми разного возраста и взрослыми.

Воспитывающая – формирование качеств личности в игровых моментах, в моделях жизненных ситуаций.

Развивающая – активизация резервных возможностей организма.

Обучающая – развитие познавательных и организаторских качеств: внимания, фантазии, памяти.

Развлекательная – создание благоприятной атмосферы пребывания в лагере, превращение любой деятельности, даже скучной на первый взгляд (трудовой десант, уборка территории) в увлекательные приключения.

Основные этапы и механизм реализации программы

Подготовительный этап.

- проведение совещаний при директоре - подготовка школы к каникулярному сезону;
- издание приказа по школе о проведении лагерной кампании в весенний период;
- разработка программы деятельности спортивно-оздоровительного лагеря с дневным - пребыванием детей спортивного профиля;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы в спортивно-оздоровительном лагере;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции т.д.)

Организационный этап

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 1-2 дня. Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;



Программа лагеря СШОР №4, 2025г

- запуск программы;
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

Основной этап смены

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены - специальные тренировки по видам спорта;
- вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно-творческих дел;
- спортивные соревнования;

Заключительный этап смены.

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;
- составление отчета о проведении лагеря;
- анализ предложений, внесенными детьми, родителями, тренерами-преподавателями по деятельности спортивно-оздоровительного лагеря в будущем;

1 блок — спортивно-оздоровительные и профилактические мероприятия, приобщение к здоровому образу жизни.

1. Проведение общеоздоровительных, закаливающих мероприятий:
 - утренняя гимнастика: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.
 - бег;
 - закаливание.
2. Проведение профилактических мероприятий:
 - инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, ПДД, правилам поведения на воде, в лесу и т.д.
 - лекции о личной гигиене спортсмена;
 - беседы по профилактике вредных привычек;
 - просмотры фильмов о спорте и здоровом образе жизни.

2 блок - спортивный.

1. Учебно-тренировочные занятия:
 - обще-физическая подготовка;
 - специальная физическая подготовка;
 - технико-тактическая подготовка;



Программа лагеря СШОР №4, 2025г

- специально-беговые упражнения;
 - спортивная гимнастика.
2. Участие в общелагерных соревнованиях
- квест-игры,
 - задания по станциям,
 - мини-футбол,
 - легкая атлетика.

3 блок — развлекательно-познавательный.

1. Подвижные игры:
 - лапта;
 - салки;
 - игры с мячом;
 - «Поймай хвост дракона»;
 - эстафета «Гонки»;
 - игра «Найди клад»
 - игра на внимание «Три движения» и т.д.
2. Посещение мастер-классов:
 - по изготовлению пряников/тортиков (по возможности с родителями);
 - по изготовлению пиццы;
3. Экскурсии в музей «Советской эпохи», кинотеатр, беседы о важности семейных ценностей, посвященные Году семьи.

4 блок - трудовой.

1. Уборка территории и помещений лагеря, общественно-полезный труд:
 - проветривание помещений;
 - наведение порядка в раздевалках,
 - дежурство в столовой и т.д.

План работы по профилактике вредных привычек

Невозможно обойти вниманием такие важные проблемы, связанные со здоровьем подростков, как курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических средств. Эти явления, получившие название “вредные привычки”, широко распространены сегодня в молодежной среде и оказывают огромное влияние на жизнь подростков любой возрастной группы.

В настоящее время профилактика употребления ПАВ у детей и подростков выходит на общегосударственный уровень и предполагает консолидацию усилий различных ведомств при ведущей роли системы образования.

Наше учреждение, как и многие другие, обладает рядом возможностей для проведения профилактической работы, в частности имеет огромное влияние на формирование и развитие личности ребенка посредством пропаганды



Программа лагеря СШОР №4, 2025г

здорового образа жизни, вовлечения их в спорт, личного примера тренера-преподавателя (своими достижениями в спорте) и ставит перед собой цель: изменение ценностного отношения детей и молодежи к наркотикам, формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающее снижение спроса на психоактивные вещества в молодежной среде. Каждый тренер также руководствуется следующим принципом – спорт и вредные привычки несовместимы, тем более спорт высших достижений. У своих воспитанников формирует такие качества, как *спортивная* дисциплина, упорство, выносливость.

Наименование мероприятий

В течение смены

- Беседы с тренером «Пагубные последствия употребления алкоголя и наркотиков. О вреде курения» в отделениях шорт-трека.

В течение смены

- Беседа на тему «Допинг в спорте и его влияние на организм» в отделениях шорт-трека.
- Веселые старты среди участников отряда.

Режим дня

Дети находятся в лагере с 9:00 до 15:00 часов ежедневно

Элементы режима дня

Время

Сбор детей, зарядка

8:45-9:00

Завтрак

9:00-9:30

Работа по плану отрядов, учебно-тренировочный процесс, спортивные и подвижные игры.

10:00-13:00

Обед

13:00-13:30

Экскурсии, прогулки.

13:30-15:00

Отбытие домой

15:00

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

дни	Темы занятий
24 марта	Обустройство лагеря Общее собрание смены Инструктаж «Правила поведения на тренировочных занятиях, меры противопожарной безопасности» Минутка здоровья «Твой режим дня» Соблюдение экологических и санитарно-гигиенических норм Учебно-тренировочные занятия Экскурсия в музей «Советской эпохи».
25 марта	Минутка здоровья «Закаливание. Советы Взрослых» Учебно-тренировочные занятия Обучение «Оказанию первой медицинской помощи при различных несчастных случаях» Беседы про допинг «Мы за честный спорт» Мастер-классы
26 марта	Учебно-тренировочные занятия Минутка здоровья «Как ухаживать за зубами» Ориентирование на местности Выход в кинотеатр
27 марта	Конкурс пословиц, поговорок, скороговорок. Учебно-тренировочные занятия Веселые эстафеты Беседы 2024- Год Семьи Выход на мастер-класс вместе с родителями

Программа лагеря СШОР №4, 2025г

	Детский творческий концерт
28 марта	Учебно-тренировочные занятия Минутка здоровья «Осанка-основа красивой походки» Игра в футбол Турнир по шашкам Детский творческий концерт Уборка помещения и места дислокации лагеря.

Методическое обеспечение программы

1. Программы спортивной подготовки по шорт-треку;
2. Справочники спортивных и подвижных игр;
3. Инструкции по безопасности;
4. Стенд по технике безопасности.

Ожидаемые результаты, критерии оценки деятельности лагеря

В ходе реализации данной программы ожидается:

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья;
2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков; развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности (сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП, наблюдение, тестирование);
3. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности (наблюдение);
4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности (наблюдение);
5. Приобретение новых знаний и умений (наблюдение, тестирование);
7. Расширение кругозора детей (наблюдение, тестирование);
8. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм (наблюдение);
9. Личностный и спортивный рост участников смены (сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП).

Ресурсное обеспечение программы.

Материально-техническая база спортивно-оздоровительного лагеря:

1. Спортзал/раздевалки для переодевания
2. Ледовая арена
3. Спортивный инвентарь

Список использованной литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012г. №504);
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М: 1982 г.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации / Минобрнауки РФ, Фед. Агентство по физ. культуре и спорту, МО РБ, МФК,СиТ РБ, 2000;
7. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / Под. ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М.: 2004.