

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
А.А. Королёв



ПРОГРАММА
лагеря дневного пребывания при
МБОУ ДО ДЮСШ

г. Уварово

2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Опыт проведения оздоровительных лагерей дневного пребывания показывает, что это одна из интереснейших и важнейших форм работы с учащимися в летний период. Это хорошая возможность дать детям интересно отдохнуть, оздоровить и закалить свой организм, а также закрепить и совершенствовать те знания и умения, которые они получили на занятиях в течение учебного года.

Программа рассчитана на 21 день, количество учащихся – 67 человек, возраст учащихся – 7-16 лет.

Цель программы: улучшение состояния здоровья учащихся, включая физическое развитие, повышение уровня физической и технической подготовленности занимающихся.

Задачи программы:

- создание условий для развития физической активности и оздоровление учащихся;
- совершенствование технических и тактических навыков в волейболе, легкой атлетике, боксу, футболу, греко-римской борьбе;
- развитие у подростков чувства товарищества и взаимопомощи;
- организация интересного досуга;
- проведение соревнований по волейболу, легкой атлетике, боксу, футболу, греко-римской борьбе;
- пропаганда волейбола, легкой атлетики, бокса, футбола, греко-римской борьбы – как эффективного отдыха и здорового образа жизни.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

Наиважнейшим условием проведения оздоровительного лагеря дневного пребывания является безопасность учащихся. Поэтому процесс организации и функционирования оздоровительного лагеря дневного пребывания необходимо проводить с позиций обеспечения безопасности:

- кадровый состав оздоровительного лагеря дневного пребывания должен иметь соответствующие программы учебно-тренировочных занятий и опыт организаторской работы;
- **следует оформить следующую документацию:**
 1. Приказ на проведение оздоровительного лагеря дневного пребывания (издается проводящей организацией). Этим приказом утверждается начальник оздоровительного лагеря дневного пребывания, его заместитель и по необходимости руководители групп, медсестра.
 2. Список учащихся оздоровительного лагеря дневного пребывания, заверенный печатью проводящей организации.

3. Положение об оздоровительном лагере дневного пребывания. Оно должно содержать следующие разделы: цели и задачи, место и время проведения, руководство лагерем, участники лагеря, программа и содержание, финансовое обеспечение, сроки приема заявок, особые условия.
4. Медицинские справки на всех участников оздоровительного лагеря дневного пребывания.
5. Медицинские книжки с отметкой о прохождении медкомиссии для кадрового состава.
6. Смета расходов на проведение оздоровительного лагеря дневного пребывания.
7. Журнал проведения инструктажа по технике безопасности
8. Разрешение СЭС о проведении оздоровительного лагеря дневного пребывания.
9. Расписание оздоровительного лагеря дневного пребывания, утвержденное начальником оздоровительного лагеря дневного пребывания.

ПРИ ЭТОМ НЕОБХОДИМО:

- оздоровительный лагерь дневного пребывания комплектовать из детей, занимающихся в ДЮСШ:
- во всей работе оздоровительного лагеря дневного пребывания сочетается групповая и индивидуальная работа с детьми.

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ПО
ВОЛЕЙБОЛУ, ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ, БОКСУ, ФУТБОЛУ, ГРЕКО-
РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

№ п/п	Содержание	кол-во часов	
		теория	практика
1.	Гигиена, самоконтроль	1	
2.	Правила поведения на воде	1	
3.	Общая физическая подготовка		24
4.	Специальная физическая подготовка		20
5.	Техническая подготовка		18
6.	Тактическая подготовка		4
7.	Интегральная подготовка		4
		2	70

ВСЕГО:

72 часа

ГИГИЕНА, САМОКОНТРОЛЬ: Использование естественных факторов природы (солнце, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Самоконтроль.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи ОФП:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, воспитание осанки;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости);
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, плавании, передвижении на лыжах и т.д.);
- укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата, групп мышц, несущих главную нагрузку (в волейболе, л/атлетике, боксе, футболе, греко-римской борьбе) при выполнении специальных заданий.

Средства, которые используют для решения задач ОФП, можно разделить на две большие группы: общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, специфических для данного вида спорта (волейбол, легкая атлетика, лыжные гонки, бокс, футбол, греко-римская борьба);
- развитие специальной ловкости, необходимой для овладения техникой игры в волейболе, футболе, бега в легкой атлетике,; овладение приемами в боксе и греко-римской борьбе.
- развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий волейболистов, легкоатлетов, футболистов, борцов и боксеров.

Основными **средствами** СФП являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические способности, специфические для игры в волейбол, футбол, бега в легкой атлетике.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Юные спортсмены должны уметь эффективно выполнять любые технико-тактические действия в волейболе, легкой атлетике, боксе, футболе, греко-

римской борьбе. При хорошей универсальной подготовленности важно мастерство в выполнении игровой функции в команде (связующего или нападающего), обучение общей схеме передвижений классическим лыжным ходом, показ высокого результата при правильном технически грамотном беге.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Высокий уровень тактической подготовки создает предпосылки для максимального использования технического потенциала спортсменов. В тактическую подготовку необходимо включать основной арсенал тактических действий, овладение которым позволило бы спортсменам максимально использовать свою техническую оснащенность, уровень развития специальных качеств и способностей, теоретические знания и т.д.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности спортсменов. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования.

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

1. Повышение жизненного тонуса, общее укрепление здоровья воспитанников.
2. Совершенствование технических и тактических способностей занимающихся.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1 Учебные программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва

- Волейбол

Программа

Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту

ФГУП Издательство «Советский спорт»

Москва 2005 год.

- Лёгкая атлетика

Программа

Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту

ФГУП Издательство «Советский спорт»

Москва 2003 год.

2 «Тренеру о юном спортсмене»

Хрущёв С.В., Круглый М.М.

- М.: Физическая культура и спорт, 1982 г.

3 Мотылянская Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. М., ФиС, 1980 г.

4 Учебное пособие «Здоровый образ жизни»

П.А. Виноградов, А.Т. Паршиков, Н.В. Паршикова, В.П. Мочёнов,

Т.М. Брук.- М.: Советский спорт, 2003 г.

5. Волейбол, «Школа тренера» Ю. Клещев

ОАО «Издательство «Физкультура и спорт».», Москва 2005 г.

Основные режимные моменты

№ п/п	мероприятия	время
1.	Сбор детей, зарядка	8.30-8.45
2.	Осмотр детей медработником	8.45-9.00
3.	Завтрак	9.00-9.30
4.	Оздоровительные процедуры, воздушно-солнечные ванны	9.30-10.00
5.	Работа по плану отрядов, тренировка	10.00-12.30
6.	Обед	12.30-13.30
7.	Свободное время, досуговая работа	13.30-14.30
8.	Уход домой	14.30

План проведения спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий

1 день.

- Общее собрание учащихся, торжественная линейка, подъем флага, ознакомление с объёмом тренировки и досугового процесса.
- Спортивно – развлекательная программа «Весёлые старты».

2 день.

- Утренняя тренировка по плану тренеров-преподавателей (принятие контрольных нормативов по ОФП согласно видам спорта).
- Интеллектуальная игра «Поле чудес».

3 день.

- Тренировка на песке.
 - Игра «Поиск клада».
- 4 день.**
- Первенство лагеря по волейболу.
 - Принятие солнечных, водных процедур.
- 5 день.**
- Утренняя тренировка по плану тренеров-преподавателей.
 - Развлекательное мероприятие «От рыцаря до джентльмена».
- 6 день.**
- Матчевая встреча по футболу между отделениями.
- 7 день.**
- Утренняя тренировка по плану тренеров-преподавателей.
 - Игра «Познай себя».
- 8 день.**
- Утренняя тренировка по плану тренеров-преподавателей.
 - Игра «Ты мне - я тебе».
- 9 день.**
- Утренняя тренировка по плану тренеров-преподавателей.
 - Принятие солнечных, водных процедур.
- 10 день.**
- Первенство лагеря по пляжному волейболу.
 - Принятие солнечных, водных процедур.
- 11 день.**
- Утренняя тренировка по плану тренеров-преподавателей.
 - Спортивный праздник «А ну-ка, девочки! А ну-ка мальчики!»
- 12 день.**
- Утренняя тренировка по плану тренеров-преподавателей.
 - Игра «На острове пиратов».
- 13 день.**
- Первенство лагеря по лёгкой атлетике.
- 14 день.**
- Утренняя тренировка по плану тренеров-преподавателей.
 - Принятие солнечных, водных процедур.
- 15 день.**
- Матчевая встреча по пионерболу между отделениями.
- 16 день.**
- Утренняя тренировка по плану тренеров-преподавателей (принятие контрольных нормативов по ОФП).
 - Игра «На острове пиратов».
- 17 день.**
- Утренняя тренировка по плану тренеров-преподавателей.

- Принятие солнечных, водных процедур.

18 день.

- Утренняя тренировка по плану тренеров-преподавателей.
- Принятие солнечных, водных процедур.

19 день.

- Утренняя тренировка по плану тренеров-преподавателей.
- Принятие солнечных, водных процедур.

20 день.

- Утренняя тренировка по плану тренеров-преподавателей.
- Принятие солнечных, водных процедур.
- «Круглый стол» - анализ результатов по ОФП.

21 день.

- Спортивно – развлекательный праздник «Я люблю тебя, спорт!»
- Подведение итогов, награждение.