

Управление по физической культуре, спорту и туризму Курганской области

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Курганской области
«Центр развития современных компетенций»

«УТВЕРЖДАЮ»

Исполняющий обязанности директора

ГАНСУ КО «ПРСК»

Э.Г. Садыкова

2023 г.



**ПРОГРАММА ЛАГЕРЯ ОТДЫХА И ДОСУГА «ЗОЛ ЧУМЛЯК» С ОБЛАСТНОЙ
ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНОЙ**

Покоряя ОЛИМП

**(оздоровительно-восстановительные сборы для детей и подростков, в том числе с
ограниченными возможностями в здоровье)**

Составитель:

Батухтина К.А. педагог-организатор

Курган, 2023

Содержание

1. Паспорт программы	3
2. Пояснительная записка	5
3. Цели, задачи программы	6
4. Механизм реализации программы	7
5. Ресурсное и материально-техническое оснащение программы	10
6. Мониторинг эффективности реализации программы	11
7. Принципы, используемые при планировании и проведении оздоровительно-восстановительных сборов детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями.	13
8. Основные принципы летней подготовки.	13
9. Режим дня	14
10. Список используемой литературы	15
11. Приложение	16

1. Паспорт программы

Название программы	Комплексная программа оздоровительно-восстановительных сборов для детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями в здоровье
Цель программы	Организация летнего отдыха и укрепления здоровья детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями, посредством проведения спортивных и досуговых мероприятий
Адресаты проектной деятельности	Дети и подростки, в том числе с ограниченными возможностями с 12 до 17 лет
Сроки реализации программы	с 22 июля по 1 август 2023 г.
Направление деятельности, направленность программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Летний детский и подростковый лагерь, в том числе для лиц с ограниченными возможностями; 2. Организация отдыха и оздоровления детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями; 3. Создание условий для проведения активных занятий спортом детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями; 4. Повышение соревновательного уровня и формирования спортивной мотивации; 5. Физическая и психологическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств и патриотизма детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями на следующий учебный год
Краткое содержание программы	Обеспечение активного отдыха, укрепление здоровья, профилактика вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни, повышения спортивного мастерства, творческого развития детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями
Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> - осуществление адекватного подбора средств, методов и режимов работы; - определение величины и направленности тренировочных нагрузок; - построение рационального учебно-тренировочного

	<p>процесса в микроциклах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование принципа системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств); - воспитание патриотизма, гордости за достижения, показанные российскими спортсменами; - формирование коммуникативной культуры общения со сверстниками и старшим поколением; - осуществление комплекса мероприятий, направленных на развитие физических возможностей и укрепление здоровья; - формирование у обучающихся представления о здоровом образе жизни и пагубном влиянии вредных привычек на организм человека - выявление талантливых и одаренных детей, расширение кругозора, развитие коллективного мышления и культуры общения; - развитие коммуникативных навыков и создание благоприятных условий.
<p>Особая информация и примечание</p>	<p>Организация летнего отдыха и контроль за реализацией программы возлагается на администрацию «ЗОЛ Чумляк»</p>

2. Пояснительная записка

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция РФ;
- Федеральный закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Приказ Министерства образования РФ от 13.07.2001г № 2688 «Об утверждении порядка проведения смен профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда»;
- Санитарно – эпидемиологические правила отдыха СП 2.4.4.969-00;
- Письмо Минздравсоцразвития России от 15.04.2011 №18-2/10/1-2188 «О типовом положении о детском оздоровительном лагере»
- Дополнительные общеразвивающие программы и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта;
- Устав учреждения;
- Утвержденный план работы учреждения на 2022 – 2023 учебный год;
- Правила внутреннего распорядка оздоровительно-восстановительных сборов для детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями;
- Должностные инструкции работников;
- Инструкции по охране труда;
- Инструкция по технике безопасности, пожарной безопасности;
- Санитарно-эпидемиологическое заключение.

Лето является благоприятным периодом для продуманного организованного вовлечения детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями в социально значимую деятельность, где активно развивается личность каждого, приобретаются навыки самоуправления, самоорганизации, самодисциплины.

С целью обеспечения активного отдыха, укрепления здоровья, профилактики вредных привычек, пропаганды здорового образа жизни, повышения спортивного мастерства, творческого развития детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями в здоровье «ЗОЛ Чумляк» организуется оздоровительно-восстановительные сборы для детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями на базе структурного подразделения «Комплекс отдыха и развития» в с.Чумляк Щучанского района.

Оздоровительно-восстановительные сборы для детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями в здоровье начинается с открытия смены, где ребята могут не только весело и интересно провести свой досуг, но и укрепить свое здоровье, повысить

спортивные результаты. Все проводимые мероприятия предусматривают комплекс условий и действий, обеспечивающих восстановление и укрепление здоровья средствами физической культуры, полноценного питания, благоприятного психологического климата.

В связи со спецификой работы учреждения, в летний период, для спортсменов во всех отделениях по видам спорта проводятся тренировочные мероприятия. Также согласно программам по видам спорта идет непрерывный тренировочный процесс, что в свою очередь положительно сказывается на физическом развитии спортсмена и росте его спортивных результатов.

3. Цели и задачи программы

Цель: Организация летнего отдыха и укрепления здоровья детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями в здоровье, посредством проведения спортивных и досуговых мероприятий.

Задачи:

Спортивно-оздоровительные

1. осуществить комплекс мероприятий, направленных на развитие физических возможностей и укрепления здоровья;
2. формировать у обучающихся представление о здоровом образе жизни и пагубном влиянии вредных привычек на организм человека;
3. совершенствовать технико-тактические умения и навыки по видам спорта;
4. сдать контрольно-переводные нормативы;
5. повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов;

Познавательные

1. развить познавательную деятельность детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями;
2. познакомить с историей и организацией Олимпийских игр;
3. получить сведения о развитии видов спорта в России и Курганской области;

Воспитательные

1. воспитать патриотизм, гордость за достижения отечественных спортсменов;
2. воспитать гуманистические качества личности, уважение к другим народам и странам;
3. формировать коммуникативную культуру общения со сверстниками и старшими поколениями;

4. Механизм реализации программы

Механизм реализации Программы предполагает:

- координацию действий участников Программы в решении вопросов подготовки и обеспечения организации полноценного отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков структурного подразделения «Комплекс отдыха и развития» в с.Чумляк Щучанского района;

разработку всех необходимых нормативно-правовых актов по подготовке и организации летнего отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями, в летний период;

- принятие управленческих решений на основе сбора необходимой информации, оперативной и итоговой отчётности, проведение контрольных проверок;

Перечень мероприятий и направлений программы предусматривает решение конкретных задач, взаимосвязанных и скоординированных по времени, включая материально-техническое, методическое, кадровое и организационное обеспечение.

Направления и виды деятельности включают в себя:

1. Оздоровительно-восстановительные сборы для детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями в здоровье.

Задачи:

1. Обеспечение занятости в летний период.
2. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма.
3. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью.
4. Развитие творческого, интеллектуального потенциала ребенка, включение его в развивающую коллективную деятельность.
5. Формирование коммуникативных навыков ребёнка, дружеских отношений.

Основные формы организации:

- Тренировочные занятия;
- Спортивно-массовые мероприятия;
- Досуговые и социально-значимые мероприятия;
- Патриотическое воспитание;

2. Учебно-тренировочные занятия (УТЗ)

Задачи:

1. Укрепление здоровья учащихся;
2. Гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность по видам спорта;

3. Воспитание морально-волевых качеств;
4. Формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этикой, развитие интеллектуального потенциала;
5. Подготовка спортсменов для пополнения сборных команд;

3. Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)

Задачи:

1. Организация оптимального режима тренировочных занятий и восстановительных мероприятий, направленного на повышение работоспособности спортсменов;
2. Организация быта и отдыха спортсменов, способствующего повышению эффективности тренировочного процесса;
3. Формирование положительных взаимоотношений в коллективе;
4. Совершенствование трудовых умений и навыков самообслуживания;
5. Воспитание культурно-гигиенических навыков в повседневной жизни.

Этапы реализации программы:

Этапы	Мероприятия	Сроки	Ответственный
Подготовительный	Разработка Комплексной программы оздоровительно-восстановительных сборов для детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями.	январь	зам.директора по спорту, методисты физкультурно-спортивных организаций
	Презентация программы на педагогическом совете	февраль	методисты физкультурно-спортивных организаций
	Формирование тренерского коллектива	март	зам.директора по спорту
	Подготовка учебно-методического, демонстрационного материала, спортивного инвентаря	апрель	методисты физкультурно-спортивных организаций, зам.директора по АХЧ
	Прием заявок. Набор в лагерь.	апрель-май	директор, методисты физкультурно-спортивных организаций

	Прохождение медосмотра работниками учреждения	май	медицинский работник
	Составление документации, подготовка помещений к приемке лагеря	май	Заведующий гостиничным комплексом, медицинский работник
	Разработка мониторинга для детей, подростков, в том числе с ограниченными возможностями и родителей	июнь	методисты физкультурно-спортивных организаций
	Формирование отрядов	июнь-июль	методисты физкультурно-спортивных организаций
	Организация тренировочной деятельности	июнь-июль	зам.директора по спорту
	Знакомство обучающихся с программой оздоровительно-восстановительных сборов для детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями	июль	начальник лагеря, тренеры
Основной	Проведение инструктажей по технике безопасности и правилам поведения в лагере	июль	специалист по охране труда
	Организация учебно-воспитательной деятельности	июль	тренеры, методист физкультурно-спортивных организаций
	Проведение мероприятий согласно плану	июль	тренеры, начальник лагеря
Заключительный	Проведение диагностики: удовлетворение потребностей детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями, промежуточный анализ результатов	июль	зам.директора по спорту, методисты физкультурно-спортивных организаций
	Подведение итогов реализации программы	июль	директор, зам.директора по спорту, методисты физкультурно-

			спортивных организаций
	Анализ динамики оздоровления детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями	август-сентябрь	медицинский работник
	Коллективный анализ работы на педагогическом совете	август	зам.директора по спорту, методисты физкультурно-спортивных организаций, тренеры
	Подготовка аналитических материалов для использования в работе на следующий год	август	зам.директора по спорту, методист физкультурно-спортивных организаций, тренеры

5.Ресурсное и материально-техническое обеспечение программы.

- тренажерный зал;
- столовая;
- спортивная площадка для пляжных видов спорта;
- бассейн;
- «тропа здоровья»
- ТСО;
- художественные средства, игры настольные и др.;
- хозяйственный инвентарь.
- аудиотека, фонограммы
- канцелярские принадлежности
- компьютер с выходом в Интернет, принтер, ксерокс, мультимедийный проектор

6. Мониторинг эффективности реализации программы

Задачи	Результат	Показатель	Методы отслеживания
спортивно-оздоровительные	<p>1. Совершенствование технико-тактических умений и навыков по видам спорта.</p> <p>2. Успешная сдача контрольно-переводных нормативов.</p> <p>3. Повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов.</p> <p>1. Развитие физических возможностей и укрепления здоровья.</p> <p>2. Сформированное представление о здоровом образе жизни и пагубном влиянии вредных привычек на организм человека.</p>	<p>- овладение умениями и навыками по видам спорта;</p> <p>- улучшение показателей подготовленности;</p> <p>- участие в соревнованиях по видам спорта;</p> <p>- выполнение разрядных требований;</p> <p>- расширение знаний в области ФКиС.</p> <p>- участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по видам спорт;</p> <p>- участие в утренней зарядке;</p> <p>- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;</p> <p>- соблюдение режима дня;</p> <p>- приобретение знаний ЗОЖ;</p> <p>- четкое представление о пагубном влиянии вредных привычек</p>	<p>1. Тренировочные занятия</p> <p>2. Тестирование</p> <p>3. Спортивно-массовые мероприятия</p> <p>4. Наблюдение</p> <p>5. Анализ</p> <p>1. Тестирование</p> <p>2. Диагностика</p> <p>3. Беседы</p> <p>4. Наблюдение</p> <p>5. Принятие контрольных нормативов</p> <p>6. Игры</p>
познавательные	<p>1. Развитие знаний по истории видов спорта.</p> <p>2. Знакомство с выдающимися спортсменами.</p>	<p>- расширение кругозора;</p> <p>- получение дополнительных знаний видах спорта</p> <p>- повышение интереса и внимания к великим</p>	<p>1. Беседы</p> <p>2. Наблюдение</p> <p>3. Опрос</p> <p>4. Анкетирование</p> <p>5. Игры</p>

		<p>спортсменам;</p> <p>-участие в творческих делах;</p> <p>-умение слушать и слышать собеседника.</p>	
патриотические	<p>1.Проявление чувства патриотизма, гордости.</p> <p>2.Развитие гуманистических качеств личности.</p> <p>3.Развитие коммуникативных навыков.</p>	<p>-умение расставлять приоритеты;</p> <p>-уважение к старшим, старым;</p> <p>-адаптация в коллективе;</p> <p>-доброжелательность, взаимопомощь в коллективе;</p> <p>-активное участие в мероприятиях, конкурсах.</p>	<p>1.Наблюдение</p> <p>2.Анализ</p> <p>3.Смотр объектов труда</p> <p>4.Тренинги</p> <p>5.Игры</p>
досуговое	<p>1.Развитие творческих способностей детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями.</p> <p>2.Выявление талантливых и одаренных детей.</p>	<p>-активное участие в творческих конкурсах;</p> <p>-личная заинтересованность обучающихся в организации и проведении культурных мероприятий;</p> <p>-проявление инициативы;</p> <p>-достижение результата в ходе «Здоровой конкуренции»</p>	<p>1.Конкурсы</p> <p>2.Итоговые выставки</p> <p>3.Наблюдение</p> <p>4.Анализ</p> <p>5.Анкетирование</p> <p>6.Опрос</p>
коммуникативное	<p>1.Приобретение практических умений и навыков эффективной коммуникации.</p>	<p>- Умение слушать и слышать собеседника.</p> <p>- Бесконфликтное общение.</p> <p>- Способность к самооценке.</p> <p>- Знания правил ведения беседы, построения диалога.</p> <p>- Эмоциональная устойчивость.</p>	<p>1.Анкетирование.</p> <p>2. Наблюдение.</p> <p>3. Анализ деятельности</p>

Результаты работы летней оздоровительной компании по Комплексной программе оздоровительно-восстановительных сборов детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями в здоровье будут отслеживаться с помощью таких методов, как наблюдение, опрос детей и родителей, анализ мероприятий и учебно-тренировочных занятий, индивидуальное и групповое интервьюирование, организация итоговых выставок, книга отзывов, доска пожеланий и т. д.

7. Принципы, используемые при планировании и проведении оздоровительно-восстановительных сборов детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями в здоровье.

1. Безусловная безопасность всех мероприятий и тренировок;
2. Учёт особенностей каждой личности;
3. Возможность проявления способностей во всех областях досуговой, творческой и тренировочной деятельности всеми участниками оздоровительно-восстановительных сборов;
4. Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности оздоровительно-восстановительных сборов детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями;
5. Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня;
6. Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями.

8. Основные принципы летней подготовки.

- а) Вариативность тренировочных нагрузок с их возрастающей специализацией во временной плоскости.
- б) Последовательная интенсификация тренировочных нагрузок, в том числе и за счёт определённого уменьшения объёма.
- в) Постоянность атлетической подготовки в её различных видах, с повышенным содержанием силовой работы и уменьшенным весом.
- г) Акцент в технической подготовке на совершенствовании скорости техники.
- д) Сочетание тренировочных занятий по тактике с разнообразными формами теоретической подготовки.
- е) Непрерывность игровой подготовки на протяжении всего цикла оздоровительно-восстановительных сборов.

9. Режим дня

время	мероприятие
8.00-8.10	Подъем
8.15-8.30	Зарядка
8.30-8.55	Уборка комнаты
9.00-9.15	Завтрак
9.20	Уборка зоны заботы
9.30	Информационная линейка, поздравление именинников, награждение отрядов
10.00-12.00	Тренировочное мероприятие
12.30-13.00	Подготовка к обеду (гигиенические процедуры после тренировки)
13.00-13.30	Обед
13.30-14.00	Личное время
14.00-16.00	Тихий час
16.15	Полдник
16.30-17.00	Развлекательные мероприятия
17.00-18.30	Тренировочное мероприятие
18.30-18.50	Ужин
19.00-19.50	Вечерние мероприятия
20.00	Поздний ужин
20.30	Отрядные свечки
21.15	Подготовка ко сну
22.00	Отбой

10. Список использованной литературы

1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. – М.: Айрис-пресс, 2003.- 176с.
2. Библиотечка для педагогов, родителей и детей. Приложение к журналу «Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи» № 1, 10, 12, 2004; № 11, 12 2002.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981.- 375с.
4. Дополнительное образование детей: сборник авторских программ/ Сост. А.Г. Лазарева. – М.: Илекса; Народное образование; Ставрополь: Сервисшкола, 2014.
5. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. - М., 2009.
6. «Летний оздоровительный лагерь» Нормативно – правовая база» Е. А. Гурбина. Волгоград 2016.
7. «Лето – это маленькая жизнь...» (сборник программ по организации летнего отдыха детей и подростков) / Под ред. Романенко Н.В. Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2016.
8. Методический сборник «Игра и детское движение» / Под ред. Волохова А.В. ХМАО, г. Нижневартовск: Издательский Центр «МВ-Принт», 2011г.
9. Опарина Н.А. Педагогическое руководство культурно-досуговой деятельностью школьников. – М.: Сентябрь, 2015.
10. Петров В.М., Гришина Г.Н., Короткова Л.Д. Летние праздники, игры и забавы для детей. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
11. Прибыщенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громак Е.С. Спортивные праздники круглый год. – М. МарТ, 2004.-228с.
12. «Решаем и планируем вместе» (методическое пособие в помощь организатору). – Москва., 2008.
13. Руденко В.И. Игры, экскурсии и походы в летние лагеря: сценарии и советы для вожатых. – Ростов н/Д: Феникс, 2015.
14. Сосновский И.Ю., Чиковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М.:Педагогика, 2009.-480с.
15. Филиппенко Е.В. Нескучные каникулы. Игры и конкурсы в школе и загородном лагере. – Ярославль: Академия развития, 2015.
16. <https://nsportal.ru/>

Приложение 1
к программе лагеря «ЗОЛ Чумляк»
от «__» _____ 2023 г. № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор лагеря «ЗОЛ Чумляк»
_____ М.Р.Мингазов
«__» _____ 2023 г.

План-сетка мероприятий

День	Мероприятие
22.07 (суббота)	Остров Встреч по видам спорта (знакомство с работой лагеря)
23.07 (воскресенье)	Флешмоб
24.07 (понедельник)	Изготовление коллажа «Мой вид спорта»
25.07 (вторник)	Веселая спартакиада «Олимпийский день»
26.07 (среда)	1. Мастер-класс «Научи тому, что умеешь сам» 2. Тренировочная эвакуация «Действия при пожаре и ЧС»
27.07 (четверг)	Матч по футболу (дети против тренеров-вожатых)
28.07 (пятница)	1. Спортивный праздник «День личных рекордов» 2. Минутка безопасности «Движение по улицам и дорогам»
29.07 (суббота)	Презентация на тему «Знаменитые спортсмены Курганской области»
30.07 (воскресенье)	1. Минутка безопасности «Оказание первой медицинской помощи на воде» 2. Первенство лагеря по шахматам
31.08 (понедельник)	Конкурс рисунков «Здоровый образ жизни»