

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Юность» г. Горнозаводска

Принята:  
Педагогическим советом  
МАУ ДО ДООЦ «Юность»  
Г. Горнозаводска  
Протокол №4  
«10» марта 2023 года



Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ДООЦ «Юность»  
г. Горнозаводска  
С.А. Шабардин

Введена в действие приказом  
от 14.03.2023 года №41

**ПРОГРАММА**  
**РАЗНОВОЗРАСТНОГО ОТРЯДА**  
**физкультурно-спортивной направленности**

**«К ВЕРШИНЕ ОЛИМПА»**

Срок реализации: июнь - август

Ответственные за реализацию программы

Педагоги дополнительного образования

Калимулин А.И.

Кузьмина Е.В.

Ходыкин Н.А.

2023 год

## Информационная карта программы

<b>Сведения об организации</b>	
Полное название программы	Программа профильного разновозрастного отряда «К вершине олимпа»
Тип лагеря	Профильный отряд разновозрастного отряда. Профиль - плавание
Руководитель программы	Педагог дополнительного образования Ходыкин Н.А.
Название образовательного учреждения	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр «Юность» г. Горнозаводска
Юридический адрес	618820, Пермский край, г. Горнозаводск, ул. Школьная, 2
Телефон, факс	(34 269) 4-24-23, 4-39-27
E-mail	<a href="mailto:centrunost@rambler.ru">centrunost@rambler.ru</a>
Сайт	<a href="https://centrunost.permschool.ru">https://centrunost.permschool.ru</a> .
Сроки проведения	01 июня – 31 августа 2023 года
Количество смен	3 смены
География участников программы	Обучающиеся МАУ ДО ДООЦ «Юность». Одаренные дети, которые отличаются высокими потенциальными возможностями в спортивной области.
Количество участников программы	3 отряда, от 20 до 30 человек.
Кадровое обеспечение	С профильным отрядом работают педагоги дополнительного образования ДООЦ «Юность, остальные кадры комплектуются в соответствии с требованиями организации разновозрастного отряда
Условия размещения участников	МАУ ДО ДООЦ «Юность» г. Горнозаводска, спортивный зал, ванный зал, спортивные площадки города Вспомогательные средства: спортивный инвентарь, экран, проектор, музыкальный центр, ПК, принтер
<b>Сведения о представленной работе</b>	
Социальная значимость программы	<p>Детские спортивные сборы и тренировки - важная составляющая развития команд в любом виде спорта. Особенно важно проведение летних спортивных сборов, когда можно не разрываться между учебой и тренировками, а максимально концентрироваться на тренировках по плаванию, ОФП и отдыхе.</p> <p>Программа «К вершине олимпа» ориентирована на адресную поддержку одаренных детей.</p> <p>Программа включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления - оздоровление, образование, воспитание в условиях разновозрастного отряда.</p>

Направление деятельности	Физкультурно-оздоровительная направленность
Краткое содержание программы	<p>В течение сбора, большой упор делается на исправление ошибок, которые не удалось проработать в основное тренировочное время, за счёт повышения уровня теоретических знаний спортсменов по всем видам плавания, средствами обучающего видео, научной литературы.</p> <p>Повышение уровня общефизической подготовки, средствами приобретения базовых навыков, техник по волейболу, баскетболу, легкой атлетике и гимнастике.</p>
Цель	Подготовка для участия в краевых, всероссийских и других спортивных мероприятиях по плаванию в начале сезона
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня спортивного мастерства</li> <li>создание условий для выявления, поддержки и развития одаренных детей Горнозаводского района</li> <li>- осуществить адресную поддержку и социальную защиту одаренных детей;</li> <li>-создать условия для приобретения новых знаний, опыта, расширения кругозора детей через участие в профильных летних лагерях, фестивалях, конкурсах, проводимых за пределами района на уровне края, России</li> <li>- организация разнообразной досуговой деятельности.</li> <li>- привлечение к активным формам деятельности.</li> <li>- создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.</li> <li>- формирование у детей навыков общения.</li> <li>- привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.</li> <li>- профилактика вредных привычек</li> </ul>
Результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Неразрывный процесс годового цикла в подготовке спортсменов</li> <li>• Общее оздоровление детей, укрепление их здоровья</li> <li>• Укрепление физических и психологических сил детей, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых навыков и знаний</li> <li>• Получение участниками сборов умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности</li> <li>• Получение знаний значение закаливания, рационального питания, полноценного сна, витаминизации для пловцов;</li> <li>уметь правильно составлять режим дня</li> <li>• Иметь представление о правилах ведения соревнований</li> <li>освоить технику способов плавания, стартов, поворотов</li> <li>• Знать назначение способов плавания, их различия</li> <li>• Знать свои лучшие результаты на этапах подготовки</li> <li>• Участие в соревнованиях различных рангов</li> </ul>
Режим дня	<p>Занятия на суше</p> <p>Занятия на воде</p>

Социальное партнерство	образовательные учреждения района
<b>Нормативно-правовой контроль</b>	
Нормативно-правовое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Устав МАУ ДО ДООЦ «Юность» г. Горнозаводска</li> <li>- Санитарно-эпидемиологическое заключение о соответствии государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и стандартам от 15.06.2012 № 59.02.01.000.М.000557.06.12</li> <li>- Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-59-01-003628 от 06.05.2016 года</li> <li>- Программа разновозрастного отряда «К вершине олимпа»</li> <li>- Приказы о назначении сотрудников</li> <li>- Приказы об ответственности сотрудников</li> <li>- Инструкции по ТБ, ПБ, ГО и ЧС</li> </ul>
Контроль за исполнением программы осуществляет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Управление образования администрации Горнозаводского городского округа;</li> <li>- Администрация МАУ ДО ДООЦ «Юность» г. Горнозаводска</li> </ul>

### **План работы учебно - тренировочных сборов (УТС)**

Приближается лето – пора отдыха детей.

Тренировочные сборы относятся к кратковременным формам повышения спортивного мастерства. На сборах для участников создаются наилучшие условия подготовки к соревнованиям: строгий режим дня; регулярное питание; хорошее материально-техническое оснащение мест занятий; постоянный врачебный контроль и др.

Тренировочные сборы связаны с непосредственной подготовкой спортсмена к выступлениям на соревнованиях, в связи с этим они могут быть посвящены различным сторонам подготовки (физической, технической, тактической), различным этапам подготовки (оздоровительный, базовой, специализация и т.д.), где предоставляются большие возможности для экспериментальной, перспективной и индивидуализированной подготовки.

В течение сбора, большой упор делается на исправление ошибок, которые не удалось проработать в основное тренировочное время, за счёт повышения уровня теоретических знаний спортсменов по всем видам плавания, средствами обучающего видео, научной литературы.

Повышение уровня общефизической подготовки, средствами приобретения базовых навыков, техник по волейболу, баскетболу, легкой атлетике и гимнастике.

- Бег на короткие дистанции
- бег на средние дистанции
- кросс
- эстафеты
- спортивные игры

Каждый воспитанник желает добиться поставленной для него (им самим, родителями, тренером) цели. Спортсменам не всегда удается выделить приоритетные задачи, для достижения намеченного результата. Самым важным, при этом, является достижимость цели и убежденность в том, что её достижение представляет улучшение персонального состояния. Человек делает что-либо, имея ожидание позитивного исхода дела. Мы должны помочь им разобраться, как разбить цель на этапы, и промотивировать выполнить каждый этап на отлично.

Центром воспитательной работы является ребенок и его стремление к реализации. Пребывание здесь для каждого спортсмена – время получения новых знаний, приобретения навыков и жизненного опыта. Это возможно благодаря продуманной организованной системе планирования учебного-тренировочного сбора. Детям предоставлена свобода в определении содержания их отдыха.

Над реализацией программы летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием работает педагогический коллектив центра «Юность».

### **Принципы**

Программа УТС опирается на следующие принципы:

1. Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям детей и типу ведущей деятельности: результатом деятельности воспитательного характера в УТС является сотрудничество ребенка и взрослого, которое позволяет воспитаннику почувствовать себя личностью способной на достижение высоких результатов в спорте.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип демократичности: участие всех детей в программе.
5. Принцип дифференциации воспитания: дифференциация в рамках летнего УТС предполагает:
  - отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей;
  - создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках сборов (дня);
  - взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня;
  - активное участие детей во всех видах деятельности.

### **Кадровое обеспечение**

В соответствии со штатным расписанием в реализации программы участвуют:

Координаторы смены:

- Директор
- Заместитель директора по УВР

## **Кураторы:**

- Педагоги дополнительного образования

## **Методические условия предусматривают:**

- наличие необходимой документации, программы, планы;
- распорядок дня;
- индивидуальная работа;
- игры;
- диагностика.
- план тренировок

## **Содержание программы**

В течение тренировочных мероприятий, большой упор делается на исправление ошибок, которые не удалось проработать в основное тренировочное время, за счёт повышения уровня теоретических знаний спортсменов по всем видам плавания, средствами обучающего видео, научной литературы.

## **Теоретические занятия.**

**Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

**Краткий обзор развития спортивного плавания.** История первых соревнований по плаванию. Развитие спортивного плавания России.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная системы.

**Упрощенные наглядные примеры биомеханики в плавании.** Разбор стилей плавания и глубокое изучение их техник.

**Гигиенические знания и навыки закаливания,** режим питания пловца. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий на суше и в ванной бассейна. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

**Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка пловца.** Поведение российского спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

**Правила соревнований.** Возрастные категории для участия в соревнованиях по плаванию. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

**Правила использования оборудования и инвентаря.** Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале и в ванной бассейна.

### **Общая физическая подготовка.**

**Повышение уровня средствами приобретения базовых навыков,** техник по волейболу, баскетболу, легкой атлетике и гимнастике. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Кросс. ЛА-эстафеты. Спортивные игры. Бег обычный, бег, высоко поднимая колени; забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег окрестными и приставными шагами с изменением направления и темпа ритма. Ходьба и бег по пересеченной местности.

**Основные строевые упражнения** на месте и в движении. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

### **Элементы спортивной ходьбы.**

**Прыжки** в длину и высоту с места и с разбега. Метания теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

**Прикладные упражнения.** Переноска партнера в парах; переноска партнера на спине; лазанье по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой; маховые и круговые движения руками, переворачивание и выкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность.

**Упражнения с набивным мячом.** Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

**Гимнастические упражнения.** Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад; кувырок — полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, стул, веревочку и др.); кувырок — одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед.

## **Специальная физическая подготовка.**

### **1. Силовые качества**

Упражнения для формирования техники плавания и мышечной памяти на резиновом эспандере имитация гребковых движений всеми стилями плавания(все возраста).

Упражнения на гимнастической перекладине. Сгибания рук разными хватами, с весом. Сгибание туловища с подъемом ног к перекладине.

Упражнения со штангой и свободными весами(старший возраст): сгибание рук со штангой, разгибание рук со штангой. Жимы лёжа. Приседания и выпады со штангой.

Статодинамические упражнения(все возраста).

### **2. Скоростные качества**

Бег на короткие отрезки 30м,60м, 100м ЧСС 180 уд./мин. Челночный бег. Фортлек.

Повторное плавание на короткие отрезки на руках, на ногах, в координации 25м, 50м ЧСС 180 уд./мин.

### **3. Выносливость**

Аэробная выносливость: Бег 40-60 мин при ЧСС 130-140 уд./мин. Плавание 400-1500м при ЧСС 130-140 уд./мин.

Анаэробная выносливость: Плавание 25-200 м при ЧСС 150-180 уд./мин

### **4. Гибкость**

Упражнения для развития специальной гибкости.

## **Тактическая подготовка.**

Разбор трёх основных вариантов тактического прохождения дистанции:

- Активная тактика — смелое лидерование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.
- Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».
- Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции.

Повторное плавание 100м с самостоятельным контролем времени прохождения отрезков по 50м.

Дробление основной дистанции на 3 отрезка в соотношении 50%-25%-25% соответственно.

## **Организационно-педагогическая деятельность.**

- комплектование штата
- совещание при директоре по организации летнего отдыха учащихся
- проведение инструктажей с воспитателями по технике безопасности и охране здоровья детей
- проведение родительского собрания

## **Физкультурно-оздоровительная работа**

### **Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:**

- Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- Выработка и укрепление гигиенических навыков;
- Расширение знаний об охране здоровья.

### **Основные формы организации:**

- Утренняя гимнастика (зарядка). Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут
- Спортивные игры в плавательном бассейне и зале сухого плавания.
- Подвижные игры на свежем воздухе
- Эстафеты

Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

### **Работа по сплочению коллектива воспитанников**

Для повышения воспитательного эффекта программы и развития коммуникативных способностей с детьми проводятся:

- Огонёк «Расскажи мне о себе»;
- коммуникативные игры;
- Игры на выявление лидеров.
- Игры на сплочение коллектива.

### **Диагностика**

**Профилактические мероприятия** и мероприятия по предупреждению чрезвычайных ситуаций и охране жизни детей в летний период

### **Инструктажи**

- Инструктажи для детей: «Правила пожарной безопасности», «Техника безопасности на воде и спортивном зале», «Правила поведения детей при прогулках», «Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий»; «Правила безопасности при терактах». Беседы

## **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **I этап. Подготовительный**

На данном этапе осуществляется:

- проведение совещаний при директоре и заместителе директора по учебно-воспитательной работе по подготовке центра к летнему сезону;
- издание приказа о проведении летней кампании (УТС);
- разработка программы деятельности на УТС;

- подготовка методического материала для работников;
- отбор кадров для работы на УТС;
- составление необходимой документации для деятельности (план-сетка, инструкции т.д.)

### **II этап. Организационный**

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2-3 дня.

Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, запуск программы;

### **III этап. Практический**

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи УТС;
- вовлечение детей в различные виды коллективно- творческих дел;
- оздоровительная работа.

### **IV этап. Аналитический**

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;
- выработка перспектив деятельности организации в перспективе на следующий год.

## ПЛАН ТРЕНЕРОВОК

### Втягивающий этап - недельный микроцикл ОФП 1,2 недели

**1 день** - равномерный кроссовый бег 10 км (частота сердечных сокращений - ЧСС - до 160 ударов в минуту), скорость бега: юноши - 4.20-4.30 на 1 км, девушки 4.50-5.00 на 1 км, ОРУ-20мин.

**2 день** - спортивные игры 30-40 мин. Прыжковые упражнения (с места, многоскоки) 60-80 отталкиваний. Локальные силовые упражнения для мышц стопы, живота, спины. Ускорения, и медленный бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 мин.

**3 день** — упражнения с набивными мячами 30-40 мин. Развивающие упражнения на гибкость. 30-40 мин

**4 день** - по программе первого дня.

**5 день** - по программе второго дня.

**6 день** - равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС до 160 уд/мин, скорость по первому дню), общеразвивающие упражнения (ОРУ) - 20 мин.

**7 день** - отдых.

Ежедневно утром: медленный бег в восстановительном режиме (при ЧСС 140-150 уд/мин) 4-6 км, ОРУ 15 мин.

Всего: кроссовый бег (аэробный режим) 30 км. Ускорения - 2 км. Прыжковые упражнения 120-160 отталкиваний.

### Недельный микроцикл - базовый этап ОФП-2 и СФП (развивающая направленность) 3,4 недели

**1 день** - равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС-до 170 уд/мин.). Скорость бега: юноши 4.10-4.20 на 1 км, девушки - на 30 с медленнее. Специальные силовые упражнения пловца на резине - 30 мин.

**2 день** - разминка (бег 3-4 км, ОРУ-15 мин). Повторный бег 4x1000 м или 2x2000 м или 3x1200 м (ЧСС до 170 уд/мин). Скорость 3.20-3.30 на 1 км у юношей, девушки на 25-30 с медленнее. Заключительный восстановительный бег 2 км.

**3 день** - по программе первого дня.

**4 день** - спортивные игры 30-40 мин. Разминка с партнером 20 мин. Прыжковые упражнения 80-100 отталкиваний. Ускорения 10x100м. бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 мин. Специальные силовые упражнения пловца на резине. Локальные силовые упражнения для мышц, обслуживающих стопы.

**5 день** - по программе второго дня.

**6 день** - равномерный кроссовый бег 16-18 км с ускорениями 100-150 м x 5-6 раз (ЧСС до 170 уд/мин, скорость бега как и в первый день - 20 мин.

**7 день** - отдых.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) - 35-45 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 40-46 км, на длинных отрезках (смешанный режим) - 7-8 км, разминочный и заключительный бег- 10 км, ускорения-2 км.