Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивная школа №12»

**Программа профильной смены лагеря «Азимут»**

**физкультурно-спортивная направленность (лето)**

**год разработки программы 2024**

Алексеева Ольга Валерьевна, инструктор-методист, разработчик программы

город Набережные Челны

2024

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| Информационная карта программы | 3 |
| Нормативное правовое обеспечение | 5 |
| Пояснительная записка | 6 |
| Концепция программы | 8 |
| Содержание программы | 9 |
| Мониторинг эффективности программы | 12 |
| Ожидаемые результаты | 13 |

1. **Информационная карта программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | «Азимут» |
| Руководитель программы, должность | Файрушин Александр Шадаевич, тренер-преподаватель |
| Название проводящей организации | Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования город Набережные Челны «Спортивная школа №12» |
| Адрес организации | Республика Татарстан, город Набережные Челны, бульвар Школьный, д.2 |
| Телефон | 8(8552)38-15-97 |
| Электронная почта | dussh12\_chelny@mail.ru |
| Форма проведения | Профильный физкультурно-спортивный лагерь круглосуточного пребывания |
| Цель программы | Нравственное и физическое оздоровление молодёжи через вовлечение в активные формы отдыха и занятия спортом, популяризация и развитие спортивного ориентирования в Республике Татарстан |
| Направление и специализация программы | Профильная физкультурно-спортивная по виду спорта спортивное ориентирование |
| Период проведения смены | 3 смена (июль) 2024 год |
| Официальный язык, используемый в реализации программы | Русский |
| Общее количество участников (всего, за весь период) | 45 человек |
| Критерии отбора для участия в программе | К участию в программе приглашаются обучающиеся МАУДО «СШ №12» по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование |
| Ресурсное обеспечение: использование информационных ресурсов, материально-технических, кадровых, методических, природных и др | Материально-технические средства: спортивный инвентарь- станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки, электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки, мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные.  Природные: область Боровецкого леса и к ней карты местности.  Кадровые: тренеры-преподаватели МАУДО «СШ №12» - Файрушин А.Ш. (высшей категории), Нуриева А.А.(первой категории), Осипов С.В. (первой категории) |
| Краткое содержание программы | программа направлена на развитие физических качеств, совершенствование техники вида спорта, повышение уровня соревновательной деятельности |
| История осуществления программы (обязательно с указанием количества (процента) детей, уехавших со смены досрочно) | Начало разработки программы в 2014 году на базе оздоровительном лагере «Олимпия» г.Набережные Челны, в течении 10 лет данная программа реализовывалась в профильных сменах, апробировалась в весеннее и осеннее время. Досрочного отъезда детей во время смены не было. |

**2.Нормативное правовое обеспечение**

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых актов:

- Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 05.03.2019 № 158, которое утвердило подпрограмму «Организация отдыха детей и молодежи на 2019 – 2025 годы» государственной программы «Развитие молодежной политики в Республике Татарстан на 2019- 2025 годы»;

- Постановление Исполнительного комитет муниципального образования город Набережные Челны от 08.12.2023 № 11922;

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-Ф3;

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗЗ;

- "Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях" от 30.12.2001 N 195-ФЗ.

**3.Пояснительная записка**

**Направленность программы –** физкультурно-спортивное.

Программа направлена на решение проблемы построения тренировочно-воспитательного процесса, ориентированного на потенциальные возможности каждой личности и ее потребность стать субъектом социальной и культурной жизни общества, проявить свои творческие, спортивные, трудовые, организаторские, лидерские возможности, добиться реальных успехов в различных сферах деятельности, ощутить личную успешность, повысить самооценку.

**Актуальность*:***

В настоящее время проблемы молодёжи являются не единичными и односторонними, а широкими и многогранными:

* здоровье: в связи с неактивным, а порой и пагубным для здоровья (алкоголь, курение, наркомания и т.п.) образом жизни угрожающе растёт количество больной молодёжи. В частности велико число молодых людей, негодных к строевой службе по состоянию здоровья.
* нравственное воспитание: увлечение подрастающего поколения компьютерами, приводящее иногда к полному исключению человека из активной жизни общества, отсутствие связи современного человека с природой – всё это становится причиной отсутствия у молодежи чувства гражданственности и патриотизма, любви к своей стране без комментариев.

**Новизна.**

Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, психологически устойчивый, высоконравственный способен активно жить, успешно преодолевая различные трудности и достигая успехов в любой деятельности. Здоровое развитие детей - национальный приоритет России. Р.Роллан в свое время сказал, что здоровье также заразительно, как и болезнь. "Заразить" здоровьем всех наших детей, взрослых и родителей, создать моду на здоровье - неотложная цель гражданского общества России.

**Программа адресована** для обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование в возрасте с 8 до 18 лет.

**Критериями** отбора в профильную смену является дети, обучающиеся по дополнительной образовательной программе по виду спорта спортивное ориентирование, которые должны иметь уровень физический подготовки.

Программа рассчитана на 18 дней в летний период, с корректировкой в весеннее и зимнее время. Лагерь стационарный.

**Цель:**Нравственное и физическое оздоровление молодёжи через вовлечение в активные формы отдыха и занятия спортом, популяризация и развитие спортивного ориентирования в Республике Татарстан.

**Задачи программы лагеря**

1. Организация спортивно-оздоровительной работы в лагере для повышения физической подготовленности молодежи.
2. Укрепление дружеских связей между спортсменами.
3. Формирование положительного имиджа и повышение престижа спортивного ориентирования как вида спорта.
4. Укрепление физического и духовного здоровья юных спортсменов.
5. Утверждение в сознании и чувствах у юных спортсменов патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважения к культурному, историческому прошлому и традициям России.
6. Привитие навыков патриотического самообразования и нравственной потребности в саморазвитии.

**4.Концепция программы**

В основе концепции программы лежит эффективно построенная воспитательная система по самореализации личности ребенка через включение его в различные виды деятельности с целью формирования здорового образа жизни, поддержания физической активность и укрепление здоровья.

Концепция основана на следующих идеях:

- идея повышения эффективности дополнительного образования через развитие творческого потенциала учащихся.

Во время круглосуточного пребывания учащихся в лагере усиливается включенность в основные формы и методы реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Появляется возможность использование на практике новых форм организации учебно-тренировочного процесса, подбор интересных, нестандартных спортивных упражнений и организация и проведение креативных соревнований.

- идея развития личности в процессе деятельности ;

Основная деятельность лагеря «Азимут» направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками и взрослыми. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Участвуя в жизни лагеря, ребенок получает возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

- идея формирования мотивации к физической активности и самосовершенствованию средствами спортивной подготовки.

Находясь в лагере, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

- идея формирования нравственных ценностей и патриотического воспитания.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

**5. Содержание, виды и формы воспитательной деятельности**

Программа предполагает реализацию четырёх блоков: физкультурно-оздоровительный, технический, методический и культурно-досуговый. Блоки физкультурно-оздоровительный и технический представлены на двух уровнях, реализация которых будет зависеть от физической подготовки и психологического состояния учащегося. Основное содержание блоков программы следующее:

1. Физкультурно-оздоровительный:

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид** | **Содержание** |
| **1 уровень** | |
| Ходьба | Оздоровительная ходьба |
| Физические упражнения | Лечебная физкультура (ЛФК) |
| Водные процедуры | Купание в открытом водоеме. Основы плавания. |
| Спортивные игры | Футбол, волейбол, бадминтон |
| **2 уровень** | |
| Беговая подготовка | Кросс 2 – 5 км |
| Спринт (ускорения) 100 – 400 м |
| Силовая подготовка | Силовые упражнения на группы мышц рук, ног, плечевого пояса, спины, живота. |
| Плавание | Плавание стилями брасс, кроль, кроль на спине. |
| Оздоровительное купание. |
| Спортивные игры | Футбол, волейбол, бадминтон. |
| Спортивные соревнования | Веселы старты с элементами ориентирования  Спартакиада по спортивному ориентированию |

1. Технический:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание** | **Развитие** |
| **1 уровень** | | |
| Условные знаки спортивных карт | Изучение условных знаков, способов изображения объектов местности на спортивной карте | Абстрактного и конкретного мышления; объёма, концентрации, распределения и переключения, внимания; памяти. |
| Игры с элементами спортивного ориентирования | Игра «Поиск клада» | Восприятие пространственных признаков; устойчивости и концентрации внимания. |
| **2 уровень** | | |
| Техника чтения карты | Сопоставление условных знаков с реальными объектами на местности.  Ориентирование карты по линейным знакам и объектам.  Движение по «нитке».  Выполнение задач и упражнений по технике чтения карты.  Движение без повторного обращения к карте. | Абстрактного и конкретного мышления; объёма, концентрации, распределения и переключения, внимания; памяти. |
| Техника движения по азимуту | Определение азимута на объекты.  Определение объектов по заданному азимуту.  Движение по грубому азимуту.  Движение по точному азимуту.  Ориентирование по белой карте | Восприятие пространственных признаков; устойчивости и концентрации внимания. |
| Тактика спортивного ориентирования | Выбор пути движения.  Выбор опорных ориентиров.  Определение и выбор скорости движения.  Выбор техники ориентирования.  Планирование и постановка контрольных пунктов, дистанции. | Абстрактного и конкретного мышления; логичности. |
| Определения расстояний | Определение расстояний по карте.  Контроль расстояния.  Упражнения на улучшение глазомера. | Восприятие пространственных признаков; восприятие времени; глазомера. |
| Дистанции в спортивном ориентировании | Прохождение тактически различных дистанций, в условиях, приближенных к соревновательным. | Устойчивости психики; волевых качеств. |

1. Методический:

Организация и проведение семинаров

|  |  |
| --- | --- |
| **Направление** | **Темы** |
| Судейство | Главный судья, его задачи и принцип функционирования. |
| Начальник дистанции, его задачи и принцип функционирования. Служба дистанции. |
| Бригада старта и финиша, их задачи и принцип функционирования. |
| Секретариат, его задачи и принцип функционирования. |
| Организация и проведение соревнований. |
| Подготовка в спортивном ориентировании | Физическая подготовка спортсменов. |
| Техническая подготовка спортсменов. |
| Морально-психологическая подготовка спортсменов. |
| Рисовка карт | Картографические съёмки местности. |
| Корректировка и создание электронного макета спортивной карты. |

1. Культурно-досуговый:

* шахматно-шашечный турнир;
* турнир по армрестлингу;
* вечерний концерт;
* конкурс сценок
* конкурс «Самый сильный, ловкий, умелый»

экскурсии по Национальному Парку «Нижняя Кама».

**6.Мониторинг эффективности программы**

Для качественной реализации программы и решения поставленных задач необходимо проводить мониторинг программы в течение всей смены.

Мониторинг программы по тематическим блокам

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название блока | Методические показатели | Сроки реализации |
| 1 | Физкультурно-оздоровительный | количество детей, принявших участие в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни;  степень обеспеченности детей витаминами;  количественный показатель участия детей в спортивно - оздоровительных мероприятиях. | В течение смены |
| 2 | Технический | Количество детей овладевшие навыками чтения карты, движения по азимуту;  Количественный показатель участия детей в спортивно-массовых мероприятиях | В течение смены |
| 3 | Психологический | тревожность;  эмоциональность;  методы разрешения конфликтов. | В течение смены |
| 4 | Социально- педагогический | динамика развития временных коллективов;  эффективность работы органов детского самоуправления | В течение смены |
| 5 | Культурологический | количественный показатель участия детей в мероприятиях культурологической направленности; | Первая половина смены |

**Система контроля реализации программы**

*Приложение 1 к программе*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Срок проведения** | **Ответственный** |
| 1 | Тесты на выявление лидерских качеств *(см. Приложение 1 в программе)* | Начало смены | Воспитатели |
| 2 | Анкеты на выявление ожиданий от лагеря (см. Приложение 3) | Начало смены | Воспитатели |
| 3 | Итоговая анкета (см. Приложение 3) | Конец смены | Воспитатели |
| 4 | Тесты на выявление лидерских качеств (см. Приложение1 в программе) | Конец смены | Воспитатели |

1. **Ожидаемые и достигнутые результаты:**

* повышение спортивного мастерства спортсменов–ориентировщиков
* повышение нравственно-психологического уровня
* приобщение участников к здоровому образу жизни
* приобретение новых знаний и умений.
* максимальное участие учащихся во всех культурно  и спортивно-массовых мероприятиях.
* получение индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
* развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности
* укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
* повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм
* подготовка специалистов – судей и тренеров – по спортивному ориентированию
* повышение уровня спортивного ориентирования в Республике Татарстан.
* наблюдается повышенный интерес к занятиям спортивным ориентированием

Приложение 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кадровый состав** | | | | | | | |
| № | Штатная единица (руководите ль смены, инструктор и т.д.) | Образование (в т.ч. по профилю – удостоверения о повышении квалификации) | | Опыт работы в заявленном профиле (гг.), портфолио (при наличии) | Основное место работы, учебы | Основное место работы, учебы | Стаж работы в организации детского отдыха |
| средне специальное | высшее |
| 1 | Руководитель |  | Высшее, физкультурное | 28 лет | МАУДО «Спортивная школа №12» |  | 15 |
| 2 | Тренер-преподаватель |  | Высшее, физкультурное | 5 лет | МАУДО «Спортивная школа №12» |  | 5 |
| 3 | Тренер-преподаватель |  | Высшее, физкультурное | 5 лет | МАУДО «Спортивная школа №12» |  | 5 |

Приложение 2

**План — сетка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **(день)** | **Мероприятие** | **Дата**  **(день)** | **Мероприятие** |
| **1 день**  утро  день  вечер | Заезд  открытие смены. | **3 день**  утро  день  вечер | Занятия групп 1 и 2 уровня физкультурно-оздоровительного и технического блоков  Футбол.  Конкурс «В гостях у сказки», «Сказка на новый лад» |
| **2 день**  утро  день  вечер | Конкурс поделок из природного материала «В мире прекрасного»  Занятия групп 1 и 2 уровня физкультурно-оздоровительного и технического блоков  Семинар «Главный судья, его задачи и принцип функционирования».  Вечерний концерт | **4 день**  утро  день  вечер | Занятия групп 1 и 2 уровня физкультурно-оздоровительного и технического блоков  Семинар «Начальник дистанции, его задачи и принцип функционирования. Служба дистанции».  Комический футбол.  «Конкурс капитанов» |
| **5 день**  утро  день  вечер | Шахматно-шашечный турнир (1 этап)  Занятия групп 1 и 2 уровня физкультурно-оздоровительного и технического блоков  Волейбол. | **6 день**  утро  день  вечер | Конкурс «Алло, мы ищем таланты» (отборочный тур)  Занятия групп 1 и 2 уровня физкультурно-оздоровительного и технического блоков  Семинар «Бригада старта и финиша, их задачи и принцип функционирования».  Шахматно-шашечный турнир (2 этап) |
| **7 день**  утро  день  вечер | Конкурс «Алло, мы ищем таланты» (финал)  Занятия групп 1 и 2 уровня физкультурно-оздоровительного и технического блоков  Семинар «Секритариат, его задачи и принцип функционирования».  Бадминтон. | **8 день**  утро  день  вечер | Занятия групп 1 и 2 уровня физкультурно-оздоровительного и технического блоков  Футбол.  Карнавал. Конкурс костюмов. |
| **9 день**  утро  день  вечер | Занятия групп 1 и 2 уровня физкультурно-оздоровительного и технического блоков  Семинар «Организация и проведение соревнований».  Турнир по армрестлингу (1 тур).  Бадминтон. | **10 день**  утро  день  вечер | Занятия групп 1 и 2 уровня физкультурно-оздоровительного и технического блоков  Конкурс военной песни |
| **11 день**  утро  день  вечер | Экскурсии по Национальному Парку «Нижняя Кама». Семинар «Физическая подготовка спортсменов».  Занятия групп 1 и 2 уровня физкультурно-оздоровительного и технического блоков  Волейбол. | **12 день**  утро  день  вечер | День Нептуна.  Занятия групп 1 и 2 уровня физкультурно-оздоровительного и технического блоков  Бадминтон.  «Конкурс сценок из жизни лагеря» |
| **13 день**  утро  день  вечер | День вежливости.  Занятия групп 1 и 2 уровня физкультурно-оздоровительного и технического блоков  Семинар «Техническая подготовка спортсменов».  Турнир по армрестлингу (финал). | **14 день**  утро  день  вечер | Техника движения по азимуту. Беговая подготовка (ускорение). Футбол. |
| **15 день**  утро  день  вечер | Праздник Мойдодыра.  Семинар «Корректировка и создание спортивной карты в электронном виде».  Дискотека. | **16 день**  утро  день  вечер | Игра «Поиск клада»  Семинар «Морально-психологическая подготовка спортсменов».  Вечерний концерт |
| **17 день**  утро  день  вечер | Лабиринт.  Поход выходного дня (по Национальному Парку «Нижняя Кама»).  Волейбол.  Дискотека. | **18 день**  утро  день  вечер | Закрытие лагеря. |

Приложение 3

**Анкеты на открытие и закрытие лагеря**

**Дорогой друг!**

**Мы предлагаем тебе ответить на вопросы анкеты.**

Чего больше ты ждешь от пребывания в лагере «Азимут»?

( выбери не более 3-х ответов и обведи кружочком соответствующие номера)

1. Подружиться с ребятами, найти друзей.

2. Приобрести новые знания, умения в области твоих интересов.

3. Научиться влиять на людей, самостоятельно организовать различные дела.

4. Укрепить свое здоровье, улучшить физическую подготовку.

5. Выявить свои возможности, лучше узнать и понять себя.

6. Просто отдохнуть, весело провести время.

**II. Отметь, пожалуйста, те качества, которые по твоему мнению очень важны для людей (не более 6):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Любознательность  2. Честность  3. Предприимчивость | 4. Доброта  5. Смелость  6. Дисциплинированность | 7. Трудолюбие  8. Инициативность  9. Справедливость | 10. Честолюбие  11. Милосердие  12. Требовательность к себе |

**III. Как ты оцениваешь свое здоровье (обведи цифру соответствующую ответу)**

1. Чувствую себя совершенно здоровым

2. Здоровье в целом хорошее, но хотелось бы быть более крепким

3. Здоровье иногда «хромает», хотя болезненным себя не ощущаю

**VI. Что из перечисленного удается тебе без особых затруднений (отметь кружком соответствующую цифру, возможно несколько ответов)**

1. Познакомиться с новыми людьми, вступить с ними в разговор

2. Найти интересное для себя дело без помощи других

3. Организовать других ребят для выполнения какого-либо дела, занятия

4. Справится с возникающими в жизни сложностями

5. Довести задуманное дело до конца

6. Прийти другим на помощь в случае необходимости

7. Отказаться от удовольствия, если это приносит вред моему здоровью и волнует моих родителей и близких

8. Выступить с каким-либо предложением

9. Самостоятельно решать вопрос, актуальный для класса, школы, организации

**VII.Фамилия, имя**

**АНКЕТА “ДОПИШИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ”**

**1.**Самое яркое впечатление за эти дни у меня

**2.**Из проведенных дел мне больше всего понравилосьпотому что

**3.**Больше всего меня радует

**4.**Больше всего я разочаровался в

**5.**О тех людях, которые меня окружают, я могу сказать

**6.**Я буду протестовать и возмущаться, если

**7.**Я буду рад, если

**8.**Для своего отряда я хочу предложить**\_\_\_\_\_\_**

**9.** Если бы я был вожатым, то я

ну, а если начальником смены, то