

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете,
протокол №3 от 31.05.2019

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
МБУДО «ДДТ»
№ _____ от « _____ » _____ 2019 г.,
Директор _____ В.Н. Беспалова



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивно-оздоровительная смена»
возраст детей 7-12 лет
срок реализации – 60 часов

Авторы-составители:
Гаврилов В.В., педагог дополнительного
образования
Кайгородов О.С., педагог дополнительного
образования
Данилова И.Г., педагог дополнительного
образования
Терсин П.В., педагог дополнительного
образования

Бийск
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых. Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала.

Программа «Спортивно-оздоровительная смена» реализуется в рамках лагеря дневного пребывания на базе образовательного учреждения. Это один из самых безопасных и проверенных вариантов, т.к. ребенок будет находиться в знакомой среде, часто даже среди ребят из детского объединения или одноклассников, а роль вожатых на себя возьмут педагоги. Это возможность занять ребенка на несколько часов в день, к тому же, родители могут быть абсолютно спокойны, ведь лично знают тех, с кем находится их ребенок.

Программа направлена на продолжение развития и совершенствование интересов обучающихся в области физического развития, спорта (самбо и дзюдо), а также включает в себя воспитательные мероприятия, отдых и игры на свежем воздухе.

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. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Программой предусмотрено:

- вовлечение учащихся в активную учебно-тренировочную, физкультурно-спортивную, игровую деятельность с целью укрепления здоровья и повышения уровня профессионально-спортивного мастерства в форме проведения тренировочного процесса, интеллектуально-развлекательных и спортивных игр, для обеспечения реализации полученных знаний, умений и навыков.
- расширение базовых знаний о физической культуре и спорте и повышение уровня физической подготовленности для участия в будущей спортивной жизни.

Отличительные особенности. Уникальность среды спортивно-оздоровительной смены дает возможность разностороннего воздействия на обучающегося в не рамках школы в каникулярное время. Разные формы взаимодействия направлены на ликвидацию барьеров в межличностных отношениях. Любой ребенок, как через организованную, так и через свободную деятельность получает возможность активного включения в социальную структуру группы.

Направленность программы - физкультурно-спортивная, включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание обучающихся детского объединения «Самбо и дзюдо». Уровень сложности – стартовый. Форма обучения очная.

По продолжительности программа является краткосрочной, реализуется в течение 60 часов (15 дней) в период летних каникул и ориентирована на обучающихся 7-15 лет детского объединения «Самбо и дзюдо».

Режим занятий. В ходе спортивно-оздоровительной смены предусмотрен следующий режим работы:

Сбор детей – 8:45-9:00

Утренняя зарядка – 9:00-9:30

Отдых – 9:30-10:00

Воспитательное мероприятие /тренировка – 10:00-11:00

Свободное время (обед дома) – 11:00-13:00

Тренировка /воспитательное мероприятие – 13:00-14:00

Игры на свежем воздухе -14:00-15:00

Цель программы - создать условия для мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом через спортивно-тренировочную, игровую и познавательную деятельности.

Задачи:

личностные:

- Формирование у обучающихся привычки для систематических занятий физкультурой и спортом, потребности ведения здорового образа жизни.
- Укрепление физического и психического здоровья.
- Развитие силовых, скоростных, двигательных качеств, выносливости.
- Профилактика и предупреждение заболеваемости.
- Формирование навыка активного отдыха, совершенствование двигательной активности.

метапредметные:

- Формирование у обучающихся особого мировоззрения и поведения (как в спорте, так и в жизни).
- Удовлетворение потребностей детей в общении, в совместной творческой деятельности.
- Формирование умения межличностного и межгруппового общения на основе приоритета общечеловеческих ценностей.

обучающие:

- Подготовка юных спортсменов, их физическое и духовное развитие, общефизическая подготовка.
- Совершенствование технических приемов, тактических действий и правил борьбы. Повышение спортивного мастерства.

Учет возрастных особенностей обучающихся. Во избежание негативного воздействия занятий спортом на растущий организм, необходимо учитывать физиологические особенности организма в каждый возрастной период.

Особенности младшего школьного возраста (7-9 лет). Возраст 7-9 лет - младшая школьная группа - это период интенсивного физического развития, организм растет, происходит процесс окостенения и формирования поясницы (этим объясняется непоседливость детей). Формируются способности к целенаправленному систематическому труду. Внимание неустойчиво (преобладает произвольное внимание), память и мышление носят образный характер.

Главную роль в оценке развития детей и подростков играет биологический уровень зрелости организма, что важно при составлении программ тренировки, дозирования нагрузок. Особое внимание следует обращать на работу сердечно-сосудистой системы, на нарушения ритма сердца. Показатели ЧСС и АД у детей и подростков изменчивы. Повышение АД требует серьезного внимания, т.к. свидетельствует о склонности организма к прессорным реакциям. В этот период необходимо уменьшить тренировочные нагрузки, особенно упражнения с отягощением, ограничить число соревнований.

Адаптация функции внешнего дыхания и физической нагрузки у детей происходит иначе, чем у взрослых. При нагрузке на выносливость в большей степени увеличивается ЧД, в меньшей – глубина дыхания. Процент утилизации кислорода из легочной ткани при физической нагрузке тем меньше, чем меньше возраст спортсменов. Иными словами, юному спортсмену необходимо для обеспечения организма кислородом провентилировать тем больше воздуха, чем меньше его возраст.

Особенности подросткового возраста (10-12 лет). Этот возраст характеризуется периодом полового созревания у подростков. В данном случае необходимо брать в расчет особенности физиологии самбистов, состояние и способности их организма. Неправильно подобранная, высокая по своему объему нагрузка для борцов, может навредить их здоровью. Она должна быть, но рассчитывать ее нужно индивидуально под возможности каждого подростка. Главными задачами подготовки на этом этапе являются:

- разучивание, доведение до совершенства техники самбо;
- дальнейшее развитие и оптимизация физических возможностей;
- разучивание двигательных способностей, умений;
- выработка желания добиться высокого результата в самбо;
- постепенное повышение уровня интенсивности проведения тренировок для самбистов, наращивание нагрузок равных по сложности соревновательному уровню;
- выработка силы, скоростных и силовых возможностей, статической выносливости, пластичности и т.д.

Воспитательная работа. Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности,

чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний педагога, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях.

Реализуется воспитательный процесс через направления:

- спортивно–оздоровительное;
- гражданско-патриотическое;
- досуговое.

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки от 09. 11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённой Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года и планом ее реализации (утверждены распоряжением Администрации края от 22.09.2015 № 267-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ ГУ от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (дополнительных общеразвивающих) программ»;
- Устав МБУДО «Дом детского творчества» (утвержден приказом МКУ «Управление образования Администрации города Бийска» №1173 от 05.11.2015);
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе (утверждено педагогическим советом Протокол №1 от 31.08.2016, приказом № 98/4 от 01.09.2016).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка. На зарядку становись!	7	1	6	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка. Здоровье и спорт	15	3	12	Наблюдение
4.	Воспитательные мероприятия. Как прекрасен этот мир	21	5	16	Творческое задание
5.	Игры на свежем воздухе. Игра без границ	15	2	13	Творческое задание, соревнование
6.	Итоговое занятие	1	-	1	Соревнования
Всего		60	12	48	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие – 1 ч

Теория – 1 ч

Торжественное открытие спортивно-оздоровительной смены. Инструктаж по ТБ и ПП, создание отрядов, распределение обязанностей, выбор органов самоуправления и командиров в отряде.

2. Общая физическая подготовка. На зарядку становись! – 7 ч

Теория – 1 ч

Полезьа от утренней зарядки для организма. Этапы зарядки: разминка, основной комплекс, завершение. Равномерное распределение нагрузки. Упражнения основного комплекса.

Упражнения на укрепление мышц рук, бедер, ног, спины, пресса, туловища. Их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика – 6 ч

Выполнение упражнений утренней зарядки.

Упражнения на укрепление мышц рук, бедер, ног, спины, пресса, туловища.

3. Специальная физическая подготовка. Здоровье и спорт – 15 ч

Теория – 3 ч

Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Правила поведения в спортивном зале.

Функциональные возможности организма, морфологические особенности. Физическое развитие и укрепление здоровья. Гибкость.

Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

Правила техники выполнения упражнений. Особенности техники выполнения упражнений на развитие различных групп мышц.

Технико-тактическая подготовка.

Практика – 12 ч

Разминка.

Упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические и статические упражнения. Гимнастические упражнения.

Работа с утяжелителями.

Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие различных групп мышц, вестибулярного аппарата, координации.

Круговая тренировка: 4 круга, 2 круга.

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

4. Воспитательные мероприятия. Как прекрасен этот мир – 21 ч.

Теория – 5 ч.

Спортивно-оздоровительное направление:

Навыки здорового образа жизни, приемы саморегуляции, здоровьесберегающие технологии, совершенствование общефизических качеств.

История возникновения профильного вида спорта (самбо, дзюдо).

Гражданско-патриотическое направление:

Патриотизм, история, культура, любовь к Родине, к родному краю. Чувство гордости за свою страну, за ее историю и культуру. Общечеловеческие ценности, нормы коллективной жизни, гражданская и социальная ответственность за самого себя, общество и Отечество. Уважение к государственным символам и традициям.

Досуговое направление:

Культура общения. Лидерские качества, их развитие. Навыки взаимопонимания, взаимоподдержки в условиях детского коллектива.

Практика – 16 ч.

Беседы. Просмотр видео и фотоматериалов об истории спорта, крупных международных соревнований, специального учебного фото и видео материалов, видео с соревнований обучающихся.

Мероприятия, спортивные игры, подвижные игры на свежем воздухе, эстафеты, спортивные праздники.

Походы в музей, театр, кинотеатр.

5. Игры на свежем воздухе. Игра без границ – 15 ч.

Теория – 2 ч.

Игры, виды игр. Название игры, ее содержание. Правила участия и проведения. Инвентарь.

Практика – 13 ч.

Разучивание и проведение игр.

6. Итоговое занятие – 1 ч.

Практика – 1 ч.

Проведение соревнований.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная программа поможет юным спортсменам самоутвердиться, самореализоваться, самосовершенствоваться. Вовлечется в интересную, построенную в игровой форме, физкультурно-оздоровительную и спортивно-тренировочную работу. В итоге у обучающихся:

- Происходит физическое, интеллектуальное, духовное развитие подрастающего поколения.
- Повышается уровень спортивной тренированности и спортивного мастерства.
- Возрастает уровень знаний в области физкультуры и спорта, в области олимпийского движения.
- Повышается чувство собственного достоинства и собственной значимости в обществе через познание значимости спорта в жизни людей, спортивных традиций, законов олимпийского и спортивного «братства», возрастет уровень сплоченности коллектива.

В результате реализации программы обеспечивается достижение:

личностных результатов:

- формирование интереса к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию, к следованию основным принципам здорового образа жизни.
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование двигательных действий, использование их в организации собственного досуга;
- формирование умений разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности для укрепления здоровья;

метапредметных результатов:

- формирование основных навыков общения с приоритетом общечеловеческих ценностей;
- формирование умений взаимодействовать с обучающимися и педагогами в соревновательной, досуговой деятельности;
- формирование нравственных качеств: честности, доброжелательности, самообладания, дисциплинированности, терпимости; волевых качеств: настойчивости, смелости, упорства, терпения, трудолюбия;

обучающих результатов:

- владение терминологией и методикой выполнения комплексов разучиваемых упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- навыков составления выполнения комплексов утренней гимнастики;
- знание видов активного отдыха, игр с обучающимися и правил их проведения.

Календарный учебный график

Таблица №2

Позиции	Показатели
Количество учебных недель	3
Количество учебных дней	15
Продолжительность каникул	с 30.12. по 10.01
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09. по 31.05.
Сроки начальной диагностики	июнь
Сроки итоговой диагностики	июнь
Сроки промежуточной аттестации (при наличии)	нет

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы «Спортивно-оздоровительная смена» необходимо:

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный, тренажерный залы с соответствующим оборудованием:
 - Маты татами;
 - Тренажер «Турник-брусья с широким хватом» - 1;
 - Тренажер «Шведская стенка СИЛА» - 1;
 - Скамья для пресса -3.
 - Мелкий инвентарь (скакалки, набивные мячи, гантели, штанги, гири).
- открытая площадка на свежем воздухе.

Информационное обеспечение:

- Группа ВКонтакте «Самбо»;
- Видеоматериалы, фотоархив

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее профессиональное образование, соответствующе профилю программы, без предъявления к стажу педагогической работы, выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В процессе реализации программы применяется технология дифференцированного обучения - индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, стала важнейшим требованием в обучении. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся используя дифференцированный подход.

Одним из важнейших механизмов реализации программы является организация деятельности микрогрупп внутри разновозрастного временного коллектива, который дает возможность возрастного взаимодействия детей и подростков по вертикали. Во время работы с детьми и подростками важно придерживаться следующих принципов:

- добровольность участия;
- открытость для подростков и детей всех социальных категорий;
- активное включение каждого в деятельность по реализации программы;
- сохранение за участником программы права выбора вида деятельности, в зависимости от его потребностей и интересов.

Таблица №3

Тема	Форма организации образовательного процесса	Применяемые методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Формы подведения результатов
Вводное занятие	Фронтальная	Словесный, наглядный, практический	Аудиоматериалы	ПК	Беседа. Инструктаж по ТБ
Общая физическая подготовка. На зарядку становись!			Видео-, аудиоматериалы	ПК, спортивное оборудование	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях
Специальная физическая подготовка. Здоровье и спорт					
Воспитательные мероприятия. Как прекрасен этот мир			Фото-, видеоматериалы, мультимедиа, иротека	ПК, спортивное оборудование	Беседа. Опрос. Выполнение упражнений, практическая работа
Игры на свежем воздухе. Игра без границ					
Итоговое занятие		Практический	Аудиоматериалы	-	Соревнования

Этапы реализации программы. Срок реализации – 60 ч, все содержание программы равномерно распределено на 15 дней.

Организационный период (1 день)

Его задача – знакомство, ознакомление с режимом дня, требованиями к распорядку дня и дисциплине, инструктаж по технике безопасности.

Основной период (13 дней)

Главная задача – создание условий для организации развивающей деятельности и общения детей для реализации своих потребностей и возможностей, а также воспитание качеств, необходимых в спортивной и повседневной жизни, таких, как стремление к лидерству, выносливость, ответственность, чувство одной команды и другие.

Заключительный период (1 день)

Закрываете спортивно-оздоровительной смены.

Механизм оценки полученных результатов

Для отслеживания достижений обучающихся и оценки эффективности программы предусмотрена система отслеживания качества обучения.

Текущий контроль уровня освоения программного материала обучающимися осуществляется посредством проведения начальной и итоговой диагностики (приложение 2). По окончании реализации программы проводится итоговый контроль, Результатом является результат итоговой диагностики (приложение 2).

Для подведения итогов проводится диагностика основных и специальных физических качеств - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, знание терминологии оценка степени участия в воспитательных мероприятиях (приложение 1 «Оценочные материалы»).

Для отслеживания ожидаемых результатов достижений обучающихся предполагается использовать следующие способы диагностики:

- педагогическое наблюдение,
- анализ работы на занятиях, участие в соревнованиях, спортивных и воспитательных мероприятиях.

План мероприятий

Таблица №4

Дата	Мероприятия
Первый день	9.00-09.30 – Торжественное открытие спортивно-оздоровительной смены. 09.30-10.00 - Инструктаж по ТБ и ПП, создание отрядов, распределение обязанностей, выбор органов самоуправления и командиров в отрядах. 10.00-11.00 – Тренировка. 11.00-13.00 – Свободное время (обед дома). 13.00-14.00 – Воспитательное мероприятие. 14.00-15.00 – Игры на свежем воздухе
Второй день	9.00-09.30 – Зарядка. 09.30-10.00 - Отдых. 10.00-11.00 – Воспитательное мероприятие. 11.00-13.00 – Свободное время (обед дома). 13.00-14.00 – Тренировка. 14.00-15.00 – Игры на свежем воздухе.
Третий день	9.00-09.30 – Зарядка. 09.30-10.00 - Отдых. 10.00-11.00 – Тренировка. 11.00-13.00 – Свободное время (обед дома). 13.00-14.00 – Воспитательное мероприятие. 14.00-15.00 – Игры на свежем воздухе.
Четвертый день	9.00-09.30 – Зарядка. 09.30-10.00 - Отдых. 10.00-11.00 – Воспитательное мероприятие. 11.00-13.00 – Свободное время (обед дома). 13.00-14.00 – Тренировка. 14.00-15.00 – Игры на свежем воздухе.
Пятый день	9.00-09.30 – Зарядка. 09.30-10.00 - Отдых. 10.00-11.00 – Тренировка. 11.00-13.00 – Свободное время (обед дома).

	13.00-14.00 – Воспитательное мероприятие. 14.00-15.00 – Игры на свежем воздухе.
Шестой день	9.00-09.30 – Зарядка. 09.30-10.00 - Отдых. 10.00-11.00 – Воспитательное мероприятие. 11.00-13.00 – Свободное время (обед дома). 13.00-14.00 – Тренировка. 14.00-15.00 – Игры на свежем воздухе.
Седьмой день	9.00-09.30 – Зарядка. 09.30-10.00 - Отдых. 10.00-11.00 – Тренировка. 11.00-13.00 – Свободное время (обед дома). 13.00-14.00 – Воспитательное мероприятие. 14.00-15.00 – Игры на свежем воздухе.
Восьмой день	9.00-09.30 – Зарядка. 09.30-10.00 - Отдых. 10.00-11.00 – Воспитательное мероприятие. 11.00-13.00 – Свободное время (обед дома). 13.00-14.00 – Тренировка. 14.00-15.00 – Игры на свежем воздухе.
Девятый день	9.00-09.30 – Зарядка. 09.30-10.00 - Отдых. 10.00-11.00 – Тренировка. 11.00-13.00 – Свободное время (обед дома). 13.00-14.00 – Воспитательное мероприятие. 14.00-15.00 – Игры на свежем воздухе.
Десятый день	9.00-09.30 – Зарядка. 09.30-10.00 - Отдых. 10.00-11.00 – Воспитательное мероприятие. 11.00-13.00 – Свободное время (обед дома). 13.00-14.00 – Тренировка. 14.00-15.00 – Игры на свежем воздухе.
Одиннадцатый день	9.00-09.30 – Зарядка. 09.30-10.00 - Отдых. 10.00-11.00 – Тренировка. 11.00-13.00 – Свободное время (обед дома). 13.00-14.00 – Воспитательное мероприятие. 14.00-15.00 – Игры на свежем воздухе.
Двенадцатый день	9.00-09.30 – Зарядка. 09.30-10.00 - Отдых. 10.00-11.00 – Воспитательное мероприятие. 11.00-13.00 – Свободное время (обед дома). 13.00-14.00 – Тренировка. 14.00-15.00 – Игры на свежем воздухе.
Тринадцатый день	9.00-09.30 – Зарядка. 09.30-10.00 - Отдых. 10.00-11.00 – Тренировка. 11.00-13.00 – Свободное время (обед дома). 13.00-14.00 – Воспитательное мероприятие. 14.00-15.00 – Игры на свежем воздухе.
Четырнадцатый день	9.00-09.30 – Зарядка. 09.30-10.00 - Отдых.

	10.00-11.00 – Воспитательное мероприятие. 11.00-13.00 – Свободное время (обед дома). 13.00-14.00 – Тренировка. 14.00-15.00 – Игры на свежем воздухе.
Пятнадцатый день	9.00-09.30 – Зарядка. 09.30-10.00 - Отдых. 10.00-11.00 –Тренировка. 11.00-13.00 – Свободное время (обед дома). 13.00-14.00 – Воспитательное мероприятие. Торжественное закрытие спортивно-оздоровительной смены. 14.00-15.00 – Игры на свежем воздухе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков.- М.: Советский спорт, 2005.
2. Гурбина, Е.А. Летний оздоровительный лагерь. Нормативно – правовая база / Е. А. Гурбина. – Волгоград, 2006.
3. Козырева, О.В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии / О.В. Козырева, Т.И. Губарева, Н.Н. Ларионова. – Ростов н/Д: Феникс, 1999.
4. Купцов, А.П. Спортивная борьба: учебник для институтов физической культуры / А.П. Купцов. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
5. Луговская, Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. Серия «Школа радости» / Ю.П. Луговская. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
6. Марфина, С.В. Летний лагерь от А до Я / С.В. Марфина, Е.А. Афоничева. – Ярославль: Академия развития, 2007
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия – тренер / Н.Г. Озолин. - М.: Астрель, 2002.
8. Панфилова, Н.И. 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников / Н.И. Панфилова, В.В. Садовникова. – М.: Новая школа, 2001.
9. Чумаков Е.М. Тактика борца самбиста / Е.М. Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
10. Чумаков, Е.М. Физическая подготовка борца. Учебное пособие / Е.М. Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
11. Шаульская, Н.А. Летний лагерь: день за днем. Большое путешествие / Н.А. Шаульская. – Ярославль: Академия развития, 2007.
12. Шмакова, С.А. Лето. Каникулы. Лагерь / С.А. Шмакова. – Липецк, 1995.

Для детей:

1. Гаткон, Е. Я. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин. - М.: ФиС, 2001.
2. Туристическая игротка. Игры, конкурсы, викторины. - М.: ФиС, 2001
3. Федин, С.Н. Веселые игры и головоломки / С.Н. Федин. - М.: ФиС, 2006

4. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / под редакцией С.Е. Табакова, изд. 5-е. – М.: Физкультура и спорт, 2008.

Оценочные материалы

Для подведения итогов проводится диагностика основных и специальных физических качеств - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и оценка степени участия в общественной жизни спортивно-оздоровительной смены и воспитательных мероприятиях.

Текущий и итоговый контроль применяются для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Наиболее важным является выполнение спортивно-технических нормативов. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание на перекладине из виса* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами* выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит обучающийся, выполняя данное упражнение.

д) Для тестирования *уровня технико-тактической подготовленности* (для обучающихся 10-12 лет) проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации базовых борцовских элементов (стоек, захватов, перемещений). Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все

элементы школы самбо. Важными критериями являются правильно выполненные приемы самостраховки. Для оценки используется педагогическое наблюдение по критериям общей физической подготовки.

е) Для оценки степени участия обучающихся в общественной жизни спортивно-оздоровительной смены и воспитательных мероприятиях предполагается использовать следующие способы диагностики:

- педагогическое наблюдение,
- анализ работы на занятиях, участие в соревнованиях, спортивных и воспитательных мероприятиях.

Нормативы по общей физической подготовке

Таблица №5

Контрольные нормативы	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	7-9 лет	7-9 лет	10-12 лет	10-12 лет
Прыжки в длину с места, см	135	130	145	137
Челночный бег 3 x10 м, сек.	9,0	10,0	8,5	9,0
Подтягивание на перекладине	4	3	7	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	15	10	19	15
Броски партнера через бедро, 10 бросков, сек.	-	-	30	30
Технико-тактическая подготовленность, %	-	-	0-100	0-100

Критерии оценки результативности программы

Общая физическая подготовка, технико-тактическая подготовленность:

В - высокий уровень – успешное усвоение обучающимися более 60% содержания программного материала, умение самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки на практике;

С - средний уровень – успешное усвоение обучающимися от 30% до 60% содержания программного материала, при применении полученных знаний, умений на практике испытывает затруднения, допускает ошибки;

Н - низкий уровень – успешное усвоение менее 30% содержания программного материала, может применять знания, умения и навыки на практике только с помощью педагога.

Участие в общественной жизни, воспитательных мероприятиях:

В - высокий уровень – устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция.

С - средний уровень – свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, иногда необходима мотивация со стороны педагогов или обучающихся, общественная позиция ситуативна.

Н - низкий уровень – слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями, самоорганизация и саморегуляция ситуативны, отсутствует общественная позиция.

Протокол итогового контроля

ФИО ПДО _____

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивно-оздоровительная смена»

Д/О «Самбо и дзюдо»

Дата проведения итогового контроля _____ Форма проведения итогового контроля _____

	Оцениваемый параметр	Челночный бег 3 x 10 м, сек.	Прыжки в длину с места, см	Подтягивание на перекладине, количество раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	Броски партнера через бедро, 10 бросков, сек. (для 10-12 лет)	Технико-тактическая подготовленность (для 10-12 лет)	Участие в общественной жизни, воспитательных мероприятиях	Итог
1.	Ф.И обучающегося								
2.									
3.									
4.									
5.									

Всего обучающихся _____. Из них по результатам итогового контроля:

высокий уровень _____ чел.

средний уровень _____ чел.

низкий уровень _____ чел.

Подпись педагога _____

Подписи членов комиссии
