

1. ВВЕДЕНИЕ

Главная цель летней оздоровительной кампании-создание оптимальных условий, обеспечение полноценный активный отдых и развития детей, оздоровление и творческое развитие в летний период.

Спортивно-оздоровительный комплекс «Чемпион»– это сфера активного отдыха, разнообразная, общественно значимая, спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность.

Спортивно-оздоровительный комплекс призван создать оптимальные условия для полноценного развития спортсмена. Летние каникулы составляют значительную часть годового объема тренировочного процесса и отдыха спортсменов.

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности во время учебного процесса в школе и, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняются в период летних оздоровительных кампаний, которые проходят на территории МАУ «СОК «Чемпион» для спортсменов 7-18 лет.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и честью выходить из непростых ситуаций.

Спорту, как и настоящей полноценной жизни, чужды пассивность и безволие. Каждодневное напряжение, преодоление всех объективных и субъективных трудностей - вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные тренировки.

Жизнь и практика показывают, что тот, кто прошел хорошую школу физического воспитания, более приспособлен к высокому производительному физическому и умственному труду, способен более легко находить правильные и нужные решения в трудных ситуациях. Это ярко доказала военная служба, космонавтика, различные трудные этапы жизни человека.

Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова». Здоровье – бесценный дар природы, источник счастья.

Ежегодно до 1 мая инструктором-методистом разрабатывается план физкультурно-оздоровительной работы на основании программы летнего оздоровления детей.

План физкультурно-оздоровительной работы включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях оздоровительного лагеря, в период летних каникул.

По продолжительности план является краткосрочным, т. е. реализуется в течение летней смены – 21 день.

План физкультурно-оздоровительной работы ориентирован на детей от 7 до 18 лет.

В пункты плана включены спортивные соревнования, веселые старты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни (инструктажи), психологические тренинги. Спортивные мероприятия развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают занимающихся к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятий присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения. После конкурсов дети получают награды (грамоты).

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ

- Воспитание сознательного отношения детей к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной кампании через игровую, спортивную деятельность;

- Создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценный отдых детей, их оздоровление, нравственное и патриотическое воспитание, творческое развитие.

Задачи:

1. Создать условия для укрепления здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения;

2. Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе;

3. Повышение спортивных показателей.

Спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия в СОК «Чемпион» направлены на то, чтобы задачи оздоровления и физического развития решались одновременно, отдых спортсменов был более рациональным и активным, сократилось пассивное времяпровождение улучшение показателей физического развития спортсмена.

Время для занятий физической культурой и спортом составляет по 3-4 часа в день. При такой нагрузке особое значение имеет хорошо организованный отдых, а также соблюдение распорядка дня, который утверждается директором СОК «Чемпион»:

Подъем и уборка спальных мест	8 ⁰⁰ -8 ¹⁵
Зарядка	8 ¹⁵ -8 ³⁵
Утренний туалет	8 ³⁵ -8 ⁵⁰
Завтрак	8 ⁵⁰ -9 ²⁰
Общественно-полезная работа	9 ²⁰ -10 ³⁰
Утренние тренировочные занятия	10 ³⁰ -12 ⁰⁰
Воспитательные мероприятия	12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰
Обед	13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰
Послеобеденный отдых	14 ⁰⁰ -15 ³⁰
Гигиенические процедуры	15 ³⁰ -15 ⁴⁰
Вечерние тренировочные занятия	15 ⁴⁰ -16 ⁴⁰
Полдник	16 ⁴⁰ -17 ¹⁰
Культурно-массовые мероприятия, игры на свежем воздухе	17 ¹⁰ -19 ⁰⁰
Ужин	19 ⁰⁰ -19 ³⁰
Свободное время	19 ³⁰ -21 ³⁰
Паузин	21 ⁰⁰ -21 ³⁰
Приготовление ко сну, вечерние процедуры	21 ³⁰ -22 ⁰⁰
Отбой	22 ⁰⁰ -22 ³⁰

План физкультурно-оздоровительной работы:

День:	Содержание:
1 день	Заезд. Инструктажи. Тестирование.
2 день	Открытие сезона

4 день	Подвижные игры
5 день	Дискотека
6 день	Спортивные игры
7 день	Спортивные игры
8 день	Квест-игра
9 день	Интеллектуальные игры
10 день	Спортивные игры
11 день	Спортивные игры
12 день	Дискотека
13 день	Квест-игра
14 день	Спортивные игры
15 день	Спортивные игры
16 день	Интеллектуальные игры
17 день	Подвижные игры
18 день	Спортивные игры
19 день	Тестирование
20 день	Закрытие сезона. Дискотека
21 день	Отъезд.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в СОК «Чемпион» является одним из важнейших аспектов деятельности. Она проводится в соответствии с общим планом мероприятий. При планировании мероприятий физкультурно-оздоровительного характера принимаются во внимание: тип лагеря, место нахождения, ландшафт, наличие спортивной базы, продолжительность смены, климатические условия, контингент отдыхающих, длительность оздоровительного сезона. Ответственный за физкультурно-спортивную работу в лагере предусматривает в плане мероприятий привлечение всех отдыхающих к занятиям физической культуры и спортом, проведение тренировок, соревнований, организацию товарищеских (матчевых) встреч между отрядами и др.

Виды деятельности:

Оздоровительная – направлена на отдых и укрепление здоровья через подвижные игры, спортивные состязания и другие виды деятельности на свежем воздухе.

Социально-досуговая – находясь в спортивно-оздоровительном комплексе «Чемпион», ребенок включен во взаимоотношения с незнакомыми сверстниками и взрослыми.

Воспитывающая – формирование качеств личности в тренировочном, соревновательном процессе, игровых моментах, в моделях жизненных ситуаций.

Развивающая – активизация резервных возможностей организма.

Обучающая – развитие познавательных и организаторских качеств: внимания, фантазии, памяти.

Развлекательная – создание благоприятной атмосферы пребывания в лагере, превращение любой деятельности, даже скучной на первый взгляд (трудовой десант, уборка территории) в увлекательные приключения.

3. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

1. Ежедневная утренняя гимнастика (зарядка);
2. Тренировочные занятия (по плану, разработанному тренером);
3. Закаливание воздухом, солнцем и водой;

4. Занятия физическими упражнениями на открытом воздухе (игры, спортивные мероприятия);
5. Физкультурные праздники;
6. Товарищеские и матчевые встречи между отрядами, по различным видам спорта.

Тренировочные занятия и соревнования:

Соревнования – важнейшая форма физкультурно-спортивной работы. Они служат средством пропаганды физической культуры и спорта, сплочение детского коллектива, мотивируют спортсменов к занятиям физическими упражнениями. Поэтому, при организации соревнований, тренеры руководствуются следующими принципами:

- в соревнованиях должны принимать участие, как можно больше отдыхающих, независимо от пола, возраста, общей физической и спортивно-технической подготовки, согласно рекомендации медработника и возможностей каждого ребенка;
- соревнования могут быть личными, лично-командными, командными;
- программа соревнований составляется так, чтобы заинтересовать участников и болельщиков, сделать их доступными каждому. Организация и объективность судейства – важнейшие составляющие успеха проведения спортивных мероприятий;
- торжественность открытия и закрытия, награждение победителей и призеров, выступление новичков и ведущих спортсменов – все это создает высокоэмоциональную атмосферу спортивного праздника.

В смену проводится от 14 до 16 соревнований. Особое предпочтение спортсмены отдают играм: уличному баскетболу, волейболу, футболу, бадминтону, настольному теннису, дартсу, перетягиванию каната. Проводятся веселые старты, соревнования по баскетбольным броскам, настольному теннису, поднятию гирь, комическому футболу и др.

В условиях спортивно-оздоровительного комплекса, эффективность массового отдыха и подготовки спортивных команд достигается не только путем совершенствования организации физкультурно-спортивной работы, но и созданием благоприятного психологического климата в детской среде. Характер отношений среди спортсменов во многом определяется личностью тренеров, их авторитетом.

Педагогическое мастерство тренеров оказывает решающее воздействие на создание микроклимата в коллективе.

Энтузиазм, уверенность в общем успехе, увлеченность отражается на уровне дисциплины, эффективность проводимых физкультурно-спортивных мероприятий.

Физкультурно-оздоровительная программа разрабатывается инструктором-методистом и проводится согласно расписанию дня спортсменов.

4. МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Нормативно-правовые условия:

- Правила внутреннего распорядка спортивно-оздоровительного комплекса;
- Устав спортивно-оздоровительного комплекса;
- Инструкции по технике безопасности и пожарной безопасности;
- Приказ об организации работы летнего оздоровительного сезона;
- Должностные инструкции работников;
- Правила регистрации детей при поступлении и выбытии;
- Акт приемки спортивно-оздоровительного комплекса.

2. Материально-технические условия:

- Зал единоборств;
- Тренажерный зал.

- Теннисный зал;
- Спортивные площадки;
- Жилые корпуса;
- Обеденный зал;

3. Кадровые условия:

- Директор спортивно-оздоровительного комплекса;
- Заведующий хозяйством;
- Главный инженер;
- Инструктор-методист;
- Инструктор по спорту;
- Медицинская сестра;
- Повар.

4. Методические условия:

1 этап – Подготовительный:

- создание нормативно-правовой базы, разработка документации;
- подбор кадров;
- комплектование групп спортсменов.

2 этап – Организационный:

- выявление и постановка целей развития коллектива и личности;
- сплочение групп;
- формирование правил и условий совместной работы;
- подготовка к дальнейшей деятельности по программе.

3 этап – Основной:

- выполнение распорядка дня;
- реализация плана работы лагеря.

4 этап – Заключительный:

- анализ результатов работы – отчет о работе спортивно-оздоровительного комплекса «Чемпион»;
- отчет об эффективности оздоровления детей;
- творческий отчет (презентация, обработка видеоматериалов). Публикация в социальных сетях и на сайте организации.

5. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Главным результатом деятельности спортивно-оздоровительного комплекса «Чемпион» является оздоровительный эффект и развитие ребенка.

Результатами успешной деятельности должны быть показатели развития спортсменов:

- Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья. Укрепление физических и психических сил ребенка.
- Приобретение новых знаний и умений.
- Максимальное участие спортсменов во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях.
- Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение навыков и новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самостоятельности
- Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
- Привитие детям социально-нравственных норм.