

Аннотация к программе «ФОКСТРОТ»

Приоритетом социальной политики, определенным Стратегией социального и экономического развития Хабаровского края на период до 2025 года, является формирование условий, обеспечивающих привлекательность территории края для проживания населения, привлечения новых жителей, закрепления проживающего и прибывающего населения.

Говоря о настоящем, мы не можем не думать о будущем. А будущее Хабаровского края в её детях. И то, каким оно будет, напрямую зависит от широты общественных взглядов на образование, от внимания социума к подрастающему поколению. Поэтому основной задачей становится обучение и воспитание молодых людей как будущего человеческого ресурса для развития физической культуры и спорта Хабаровского края.

Смена «Фокстрот» - это программа, направленная на повышение уровня физической культуры и спортивного мастерства подростков и молодёжи.

Программа смены «ФОКСТРОТ» включает в себя профильную образовательную программу (модули):

1. «Спортивные игры»
2. «Спортивная журналистика»
3. «Спортивный туризм»
4. «Бассейн»
5. «Киберспорт»
6. «ЛФК»
7. «Кросс-кид игры»
8. «Фитнес-кухня»
9. «Фитнес Микс»

Актуальность программы:

Гигантскими темпами развивается в последние десятилетия физическая культура и спорт, постепенно превращаясь в целую индустрию спортивно-массовых мероприятий. Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам.

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества.

Смена «ФОКСТРОТ» предоставляет возможность реализовать программу, направленную на укрепление здоровья обучающихся Хабаровского края, популяризацию физической культуры и спорта.

Адресат программы: Программа ориентирована на обучающихся 13-17 лет всех территорий Хабаровского края.

Образовательная цель – формирование и развитие у обучающихся основ здорового образа жизни, мотивации к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи образовательной программы:

предметные

- повысить общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, подвижных игр.

метапредметные:

- развивать физические способности обучающихся (силовые, скоростные, координационные, выносливость);
- обучать способам контроля физической нагрузки на занятиях;
- формировать и развивать коммуникативные компетентности обучающихся, умение работать в команде.

личностные:

- мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- способствовать преодолению у обучающихся страха и чувства неловкости; развивать такие качества, как смелость, активность.

Ожидаемые результаты:

Участники на смене сформировали и развили основы здорового образа жизни, мотивированы к занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с целью и задачами программы у обучающихся произойдут следующие результативные изменения:

предметные

- обучающиеся повысили общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, подвижных игр.

метапредметные:

- обучающиеся развили физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость);
- обучились способам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформированы и развиты коммуникативные компетентности обучающихся, умение работать в команде.

личностные:

- обучающиеся мотивированы к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
- развили у обучающихся способность преодолевать страх и чувство неловкости, такие качества, как смелость, активность.

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Краевой детский центр «Созвездие»


«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
КГБНОУ КДЦ «Созвездие»
А.Е.Волостникова
Приказ № 01-09/597
от «11» 12 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
краевой профильной смены
«ФОКСТРОТ»**

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы:
24 февраля – 07 марта 2022 г., 12 дней
Автор программы:
Спасская Ольга Викторовна,
Кригер Михаил Витальевич
Место реализации:
Хабаровский край, район им.Лазо
п. Переяславка, дружина «Созвездие»

Хабаровск, 2022 г.

1. Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа краевой профильной смены «ФОКСТРОТ»
Партнеры	Министерство физической культуры и спорта Хабаровского края
Руководитель смены	Кригер Михаил Витальевич – старший методист отдела разработки и реализации проектов
Аннотация к программе	Приоритетом социальной политики, определенным Стратегией социального и экономического развития Хабаровского края на период до 2025 года, является формирование условий, обеспечивающих привлекательность территории края для проживания населения, привлечения новых жителей, закрепления проживающего и прибывающего населения. Говоря о настоящем, мы не можем не думать о будущем. А будущее Хабаровского края в её детях. И то, каким оно будет, напрямую зависит от широты общественных взглядов на образование, от внимания социума к подрастающему поколению. Поэтому основной задачей становится обучение и воспитание молодых людей как будущего человеческого ресурса для развития физической культуры и спорта Хабаровского края. Смена «Фокстрот» - это программа, направленная на повышение уровня физической культуры и спортивного мастерства подростков и молодёжи. Программа смены «ФОКСТРОТ» включает в себя профильную образовательную программу (модули): 10. «Спортивные игры» 11. «Спортивная журналистика» 12. «Спортивный туризм» 13. «Бассейн» 14. «Киберспорт» 15. «ЛФК» 16. «Кросс-кид игры» 17. «Фитнес-кухня» 18. «Фитнес Микс»
Актуальность программы	Гигантскими темпами развивается в последние десятилетия физическая культура и спорт, постепенно превращаясь в целую индустрию спортивно-массовых мероприятий. Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества. Смена «ФОКСТРОТ» предоставляет возможность

	реализовать программу, направленную на укрепление здоровья обучающихся Хабаровского края, популяризацию физической культуры и спорта.
Цель программы	формирование и развитие у обучающихся основ здорового образа жизни, мотивации к активным занятиям физической культурой и спортом.
Задачи программы	Задачи: <i>предметные</i> - повысить общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом; - формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, подвижных игр. <i>метапредметные:</i> - развивать физические способности обучающихся (силовые, скоростные, координационные, выносливость); - обучать способам контроля физической нагрузки на занятиях; - формировать и развивать коммуникативные компетентности обучающихся, умение работать в команде. <i>личностные:</i> - мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; - способствовать преодолению у обучающихся страха и чувства неловкости; развивать такие качества, как смелость, активность.
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Требование к участникам программы	Программа ориентирована на обучающихся 13-17 лет всех территорий Хабаровского края.
Количество участников	110 человек
Сроки реализации программы	24.02. 2022 – 07.03.2022, 12 дней
Предполагаемый результат	Участники на смене сформировали и развили основы здорового образа жизни, мотивированы к занятиям физической культурой и спортом. В соответствии с целью и задачами программы у обучающихся произойдут следующие результативные изменения: <i>предметные</i> - обучающиеся повысили общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом; - сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, подвижных игр. <i>метапредметные:</i> - обучающиеся развили физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость); - обучились способам контроля физической нагрузки на занятиях; - сформированы и развиты коммуникативные компетентности обучающихся, умение работать в команде. <i>личностные:</i> - обучающиеся мотивированы к ведению здорового образа

	жизни, укреплению здоровья. - развили у обучающихся способность преодолевать страх и чувство неловкости, такие качества, как смелость, активность.
Место проведения	Хабаровский край, район им. Лазо, р.п. Переяславка, 369 м по направлению на юго-запад от ориентира жилого дома, адрес ориентира: ул. Клубная, д 74.
Адрес исполнителя	680026, г. Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 75 Краевое государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение «Краевой детский центр «Созвездие».
Авторы-составители программы	Кригер Михаил Витальевич, старший методист отдела разработки и реализации проектов; Спасская Ольга Викторовна, начальник отдела физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1 Пояснительная записка

Приоритетом социальной политики, определенным Стратегией социального и экономического развития Хабаровского края на период до 2025 года, является формирование условий, обеспечивающих привлекательность территории Хабаровского края для проживания населения, привлечения новых жителей, закрепления проживающего и прибывающего населения.

Говоря о настоящем, мы не можем не думать о будущем. А будущее страны в её детях. И то, каким оно будет, напрямую зависит от широты общественных взглядов на образование, от внимания социума к подрастающему поколению. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества. Поэтому основной задачей становится обучение и воспитание молодых людей как будущего человеческого ресурса для развития физической культуры и спорта Хабаровского края.

Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям. В настоящее время миллионы людей во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, составной частью которого являются занятия физическими упражнениями и оздоровительной гимнастикой, участие в спортивных соревнованиях.

В целях реализации новых социальных требований к системе физической культуры и спорта разработана программа смены «Фокстрот». Смена «ФОКСТРОТ» предоставляет возможность реализовать программу, направленную на укрепление здоровья обучающихся Хабаровского края, популяризацию физической культуры и спорта.

В основе программы «ФОКСТРОТ» лежит идея воспитания и развития поколения активных, амбициозных, целеустремленных молодых людей как будущего молодого сообщества края. Современный подросток, сосредоточенный на будущем,- вот портрет человека, смело покоряющего вершины жизнедеятельности.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) "Об образовании в Российской Федерации";
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
3. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2018 "Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления", утвержденный приказом Росстандарта от 31 июля 2018 г. N 444-ст.;
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

5. Приказ Минобрнауки России от 13.07.2017 N 656 "Об утверждении примерных положений об организациях отдыха детей и их оздоровления";

6. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

7. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта"

8. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

9. Методические рекомендации:

а). "Рекомендациями по порядку проведения смен в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков" (Письмо Минобрнауки РФ от 31.03.2011 N 06-614 "О направлении рекомендаций");

б). "Рекомендациями по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей" (Письмо Минобрнауки России от 01.04.2014 N 09-613 "О направлении методических рекомендаций").

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Целевая аудитория - программа ориентирована на обучающихся 13-17 лет всех территорий Хабаровского края.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Форма проведения – очная.

Сроки реализации программы: с 24 февраля по 07 марта 2022 г., 12 дней.

2.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование и развитие у обучающихся основ здорового образа жизни, мотивации к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

предметные

- повысить общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, подвижных игр.

метапредметные:

- развивать физические способности обучающихся (силовые, скоростные, координационные, выносливость);
- обучать способам контроля физической нагрузки на занятиях;
- формировать и развивать коммуникативные компетентности обучающихся, умение работать в команде.

личностные:

- мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- способствовать преодолению у обучающихся страха и чувства неловкости; развивать такие качества, как смелость, активность.

2.3 Педагогические принципы

- Принципы сознательности и активности.
 - Принципы сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях:
- формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий;
- стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений;
- воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям.
- Принцип наглядности.
 - В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач – всестороннее развитие органов чувств:
- наглядность – необходимая предпосылка освоения движений.
- наглядность – неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности.
- взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности.
- Принцип доступности и индивидуализации.
 - Суть данного принципа в области физического воспитания раскрывают следующие основные положения:
- определение меры доступного образования;
- методические условия доступности;
- индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания.
- Принципы систематичности
 - Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередований нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами содержания:
- непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом;
- повторяемость и вариативность;
- последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.
- Принципы постепенного повышения динамичности
 - Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности нагрузок:
- необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок;
- условия усложнения заданий и формы повышения нагрузок;
- организм приспосабливается к той или иной нагрузке не сразу. Необходимо определенное время, чтобы успели произойти адаптационные перестройки,

позволяющие подняться на новый, более высокий уровень тренированности. При этом для различных функциональных и структурных изменений требуются неодинаковые сроки.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Учебный план программы

I. Инвариантная часть			
№ п/п	Название Раздела/темы	Всего часов	Форма аттестации
1	«Спортивные игры»	2	Соревнование.
2	«Спортивная журналистика»	2	Выпуск газеты.
3	«Спортивный туризм»	2	Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.
4	«Бассейн»	2	Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.
5	«Киберспорт»	2	Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.
6	«ЛФК»	2	Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.
7	«Кросс-кид игры»	2	Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.
8	«Фитнес-кухня»	2	Практическая работа
9	«Фитнес Микс»	2	Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.
10	Командообразование	12	
Итого	максимальная предельная нагрузка	30 часов	
II. Вариативная часть			
№ п/п	Название Раздела/темы	Всего часов	Форма аттестации
1.	«Актерское мастерство»	6	Практическая работа
2.	«Художественная керамика»	6	Творческая работа
3.	«Интерьерный витраж»	6	Участие в выставке
4.	«Флорбол»	6	Соревнование
5.	«Разработка мобильных приложений»	6	Практическая работа
6.	«Хип-хоп»	6	Практическая работа

7.	«Дорога безопасности»	2	Квест
8.	Интегрированная программа «Открытие в цифрах и фактах»	12 часов	
9.	Физическое развитие, спорт	8 часов	
	Максимальная предельная нагрузка	28 часов	
Итого	максимальная нагрузка на 1 человека за смену	58 часов	

Обучающимся смены «ФОКСТРОТ» предоставляется возможность посещать: профильную образовательную программу (18 часов), программы дополнительного образования по выбору (16 часов), интегрированную программу (12 часов).

Программы дополнительного образования

Содержание программ дополнительного образования направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

№ п/п	Программы дополнительного образования	Всего часов	Форма аттестации
1	«Актерское мастерство»	6	Практическая работа
2	«Художественная керамика»	6	Творческая работа
3	«Интерьерный витраж»	6	Участие в выставке
4	«Флорбол»	6	Соревнование
5	«Разработка мобильных приложений»	6	Практическая работа
6	«Хип-хоп»	6	Практическая работа
	Мастер-классы		
7	«Дорога безопасности»	2	Квест
Итого		8 часов	

Командообразование

№	Мероприятие	Кол-во часов
1.	Тренинг на сплочение «Мы – команда»	3
2.	Огонек знакомств	2
3.	Огонек орг. периода	2
4.	Прощальный огонек	2
5.	Тренинг «Soft-skills»	3
Итого		12

Интегрированная программа - консультирование по программам основного общего и основного среднего образования «Открытие в цифрах и фактах».

Профильный образовательный блок	Программы дополнительного образования	Интегрированная программа	Командообразование
18 часов	16 часов	12 часов	12 часов
Итого	58 часов на одного обучающегося		

3.2 Содержание программы

Модуль «Спортивные игры»

Пояснительная записка

ФОКСТРОТ - физкультурно-оздоровительный комплекс Созвездия, территория развития одаренности и таланта.

Программа «Спортивные игры» направлена на создание условий для активного приобщения обучающихся к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни, умения работать в команде.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: стартовый.

«Спортивные командные игры» представляют собой эффективное средство физического развития. На занятиях обучающиеся познакомятся с командной игрой «Волейбол».

Мастер - класс имеет физкультурно-спортивную **направленность**, по уровню освоения программа стартовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этого мастер- класса.

Актуальность.

Физическая культура предполагает крепкое здоровье и хорошее физическое развитие. Основы физической культуры закладываются в детстве. Спортивные дворовые игры не требуют специальной физической подготовки детей, являются одним из основных средств физического развития обучающихся.

Спортивные командные игры способствует общему оздоровлению обучающихся, улучшают координацию, снимают эмоциональное напряжение. Данный мастер-класс направлен на создание условий для мотивации обучающихся к здоровому образу жизни, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения.

Педагогическая целесообразность заключается в создании условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий спортивными играми.

Соревновательный характер игр, самостоятельность тактических групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих

проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к играм.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 13–17 лет, участникам краевой профильной смены, находящимся в условиях временного детского коллектива. Количество обучающихся – до 26 человек (отряд).

Объем и сроки реализации программы, режим занятий.

Реализация программы рассчитана для смены на 1 день. Продолжительность занятия -2 академических часа с перерывом 10 минут.

Занятия проводятся в соответствии с планом краевой профильной смены.

Формы организации деятельности обучающихся: командная (отрядная деятельность).

Формы организации образовательной деятельности: тренировочные упражнения, эстафеты и игровые упражнения, элементы соревнований, игра.

Цель программы – приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.

Задачи:

предметные:

- повысить общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой;

- сформировать навыки спортивной командной игры.

метапредметные:

- продолжить развитие физических способностей обучающихся (выносливости, ловкости, меткости, быстроты, прыгучести);

- обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- развивать коммуникативные способности обучающихся, умение работать в команде.

личностные:

- формировать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения для развития прыгучести. Игра «Волейбол».	2	0,5	1,5	Наблюдение, игра-соревнование
	Итого:	2	0,5	1,5	

Содержание программы

Тема 1. Упражнения для развития прыгучести. Игра «Волейбол».

Теория: Техника безопасности во время занятий в зале и на улице.

Гигиена, личная гигиена, предупреждение травм. Общие гигиенические требования.
Краткая характеристика спортивных дворовых игр как средств физического воспитания.
Значение правильного режима дня обучающихся.

Развитие волейбола на современном этапе. Правила игры в волейбол.

Практика: Разминка. ОРУ.

- Упражнения для развития прыгучести;
- Верхняя прямая подача;
- Передачи мяча на сторону соперника;
- Групповые тактические действия в нападении;
- Взаимодействие игроков в нападении;
- Система игры в защите «углом вперед», «углом назад».

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие кадрового, материально-технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку (инструктор по физической культуре, тренер-преподаватель).
Материально-техническая база	<u>Помещение:</u> Занятие проводится в КГБНОУ КДЦ Созвездие (спортивный залы, спортивные площадки ФОКСТРОТ). <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> - Волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи. Баскетбольные мячи, баскетбольные стойки. Клюшки для флорбола, мячи. Биты для лапты, теннисные мячи.
Методические и дидактические материалы	<u>Методические разработки:</u> Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях физкультурно-спортивной направленности. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы специальных упражнений.

Контроль результатов обучения

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Способы проверки результативности: участие в игре, опрос, соревнования. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы модуля является игра.

Форма аттестации - Соревнование.

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;
- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей в течение смены);
- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

Методическое обеспечение

методы тренировки:

- равномерный, интервальный, переменный, темповой, контрольный, соревновательный, поточный, одновременный, игровой, интегральный.

- метод повторного выполнения упражнения. В зависимости от задач, средств, внешних условий и индивидуальных особенностей обучающихся метод предусматривает различные его повторы, количественные и качественные уровни.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации спортивного занятия:

- словесные - устное изложение приемов упражнений, беседа, объяснение;
- наглядные - показ педагогом приемов исполнения; наблюдения;
- практические - упражнения в парах, тренировочные упражнения.

Модуль «Спортивная журналистика»

Пояснительная записка

Спорт – это захватывающее и прекрасное действо, обращенное к миллионам людей. И журналистику он должен иметь свою, особенную, равновесную по глубине содержания и эстетическому идеалу. Спорт всегда олицетворяет характерные для современной ему эпохи этические и политические теории, стили жизни и стили мышления, эстетические идеалы и ценности, и это в полной мере должна отражать спортивная журналистика. При этом понять специфику данного вида информационной деятельности, исходя исключительно из общей теории журналистики вряд ли возможно. Прежде всего, требует подробного и тщательного рассмотрения сам феномен спорта во всем многообразии его исторически обусловленных разновидностей.

Все это заставляет задуматься и о развитии спортивной журналистики. Необходимо уже со школьной скамьи прививать интерес к анализу спортивной жизни в России и мире. Это актуально еще и потому, что многие дети тайно мечтают о славе Гусева, Уткина, Губерниева, подражают комментаторам ТНВ Шамилову и Нигматуллину.

Уровень освоения программы: (ознакомительный).

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 13–17 лет, участникам краевой профильной смены, находящимся в условиях временного детского коллектива. Количество обучающихся – до 26 человек (отряд).

Объем и сроки реализации программы, режим занятий.

Реализация программы рассчитана на 1 день смены. Продолжительность занятия -2 академических часа.

Занятия проводятся в соответствии с планом краевой профильной смены.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности: коллективная групповая, индивидуальная и парная формы работы.

Цель: развитие творческих способностей обучающихся через освоение современных видов журналистики.

Задачи:

предметные:

- познакомить обучающихся с современными направлениями деятельности журналиста;

- формировать навыки работы с профессиональным оборудованием.

метапредметные:

- развивать навыки работы с информационно-коммуникационными технологиями, осуществление поиска необходимой информации;

- развивать коммуникативные навыки через диалоговое практическое взаимодействие.

личностные:

- формировать основы мультимедийной информационной культуры;

- способствовать формированию личностных качеств обучающихся: творческой активности, самостоятельности, фантазии, ответственности.

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Как вести спортивный «Инстаграм»	2	0,5	1,5	Составление контент-плана
	Итого:	2	0,5	1,5	

Содержание программы

Тема: Как вести спортивный «Инстаграм»

Теория: Фирменный стиль аккаунта. Контент-планирование. Виды спортивного контента.

Практика. Оформление аккаунта в социальной сети. Составление контент - плана на неделю.

Методические рекомендации:

Обучение построено поэтапно - от простого к сложному:

1. Объяснение основных приемов и действий, необходимых для выполнения задуманного, умение выделять основные и дополнительные части проекта, обдумывание действий при выполнении, подготовка необходимых материалов. На данном этапе детям предлагается образец, картинка или фото.

3. Демонстрация приемов, которые будут детям необходимы при создании проекта.

4. Анализ и оценка деятельности детей и их работ. Какие способы творческого конструирования были освоены, какие предстоит освоить.

Таким образом, плавно переходя от теоретической части к практической базе, участники программы научатся ценить произведения искусства, создавать творческие работы, переосмысливая увиденное и услышанное.

Обучение построено с учетом возрастных, психологических и физических способностей обучающихся, учитывается возможность индивидуального и парного практического исполнения, помощи педагога.

Модуль: «Спортивный туризм»

Пояснительная записка

Туризм - одно из важных средств отдыха. Туризм предоставляет уникальную возможность глубже узнать и наглядно ознакомиться с историческим и культурным наследием своей страны, пробудить у молодых людей чувство национального самосознания, воспитать уважение и терпимость в быту и к обычаям других национальностей и народов.

Кроме того, детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

В рамках программы обучающиеся приобретают новый позитивный опыт организации туристской деятельности, знания и умения, необходимые для исследования и планирования собственной жизнедеятельности, учатся конструктивно общаться и организовывать совместную деятельность.

В содержании программы предусмотрены темы, касающиеся как приобретения простых туристических умений, так и обучения пользованием туристического снаряжения.

Программа содержит информацию о направлениях туризма, об основных способах вязания узлов, оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых не застрахован ни один путешественник.

Туризм способствует воспитанию разносторонних двигательных, волевых и психологических качеств. Обучающимся могут быть рекомендованы занятия туризмом с конкретной детализацией нагрузки и вида туризма в зависимости от возраста, состояния здоровья.

Направленность образовательной программы: туристско-краеведческая.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций.

Педагогическая целесообразность

Особенность дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный туризм» в том, что содержание программы направлено на создание условий для формирования и развития у подростка способностей адаптироваться в сложных условиях природной и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях; на укрепление психического и физического здоровья. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

Тип программы: одноуровневая, общеразвивающая.

Адресат программы: Программа адресована обучающимся в возрасте 13-17 лет, участникам краевой профильной смены, находящимся в условиях временного детского коллектива. Количество обучающихся в группе – до 20 человек.

Условия набора в группу – по желанию участников краевой профильной смены, с учётом возрастных особенностей детей, без ограничений и специальных требований к уровню их подготовленности.

Объем и сроки реализации программы, режим занятий.

Реализация программы рассчитана для смены на 1 день, (2 академических часа).

Занятия проводятся в соответствии с планом краевой профильной смены «ФОКСТРОТ».

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Формы обучения

Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.

Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит, более эффективным.

Форма реализации программы – традиционная, через линейную последовательность освоения содержания в течение одного занятия в одной образовательной организации с частичным применением дистанционных технологий и использованием электронного обучения. Работа с детьми по данной программе представляет собой теоретические и практические занятия, которые предусматривают обучение, как в командах, так и индивидуально для лучшего усвоения материала.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастной группе. Ведущей формой организации образовательного процесса является занятие. Программа предполагает использование аудиторных занятий (включающих освоение теории, практические упражнения).

Ожидаемый (прогнозируемый) результат:

- будет сформирована потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в сохранении и укреплении своего здоровья;
- получают теоретические знания по основам туристской подготовки, осваивают элементы техники и тактики пешеходного туризма;
- расширяют практические умения и навыки работы с веревкой;
- приобретут опыт преодоления препятствий различными способами;
- научатся грамотно и безопасно применять туристское снаряжение, страховочное оборудование.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ опроса, выполнения обучающимися заданий, активности обучающихся на занятиях;
- педагогический мониторинг.

Формы подведения итогов реализации: соревнование.

Степень усвоения и реализации программы проверяется и оценивается контрольными зачетами в течение всего учебного времени. А в конце занятия и проведением соревнований организацией. Предполагаемая программа способствует социализации личности, влияет на оздоровление, физическое и психическое развитие обучающихся.

Данная программа рассчитана на последовательное овладение умениями и постоянное их совершенствование. Основной идеей в подаче материала является личностно-ориентированный подход.

Цель программы- пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития мотивации к здоровому образу жизни, развитие навыков экологической культуры; ознакомление с историей, развитие навыков туризма, оказания первой медицинской помощи, удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края.

Задачи:

Предметные:

- Расширять познания обучающихся о природе, истории, культуре родного края и России.
- Формировать навыки в области туризма, доврачебной медицинской помощи.
- Расширять знания, умения и навыки в области работы с «веревкой».

Метапредметные:

- Формировать стойкий интерес к туристско-краеведческой деятельности.
- Воспитывать патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины.

Личностные:

- Развивать волевые качества обучающихся.
- Развивать познавательную активность.
- Развивать умение общаться со сверстниками.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1	Знакомство с обучающимися. Техника безопасности. Основные виды туризма. Первая доврачебная помощь. Основные виды узлов. Соревнование.	2	0,5	1,5
	Итого	2	0,5	1,5

Содержание программы

Тема 1. Знакомство с обучающимися. Техника безопасности. Основные виды туризма. Первая доврачебная помощь. Основные виды узлов. Соревнование.

Теория:

- Меры безопасности при проведении занятий.
- Меры безопасности при преодолении препятствий. Организация самостраховки. Правила использования снаряжения.
- Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Понятие о спортивном туризме.

- Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Непрямой массаж сердца. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

- Наложение жгута, ватно-марлевой повязки.

- Основные виды узлов делятся на 4 группы:

Петлевые - проводник, восьмерка, австрийский проводник ("бабочка"), булинь

Связывающие - грейпвайн, встречный, брамшкотовый, прямой

Схватывающие - прусик, бахмана

Специальные - контрольный узел, UIAA, стремя, узел гарда

Практика:

- оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи);

- отработка практических навыков по распознаванию и завязыванию узлов;

- преодоление препятствий (имитация горной местности);

- сборка пазла (Хабаровского края).

Модуль «Бассейн»

Пояснительная записка

Программа «Бассейн» направлена на создание условий для активного приобщения обучающихся к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни, на развитие умения работать в команде.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: стартовый.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оздоровления и физического развития детей. Купание, плавание, игры и развлечение на воде – одни из самых полезных видов физических упражнений, которые способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса. В Хабаровском крае готовится к реализации президентская программа «Плавание для всех», задачей которой является научить плавать каждого школьника.

По данным многочисленных обследований, физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Оздоровительные занятия по плаванию помогают обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, служат эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

Педагогическая целесообразность. Обучение детей плаванию - это жизненно важная задача взрослых, так как умение плавать выступает необходимым условием сохранения жизни и укрепления здоровья школьников.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, и дыхательные мышцы со временем укрепляются и развиваются. Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему

организма. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям, совершенствуют работу вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия. Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышает эмоциональную устойчивость.

Новизна и отличительные особенности.

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки обучающихся, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Материально-техническая база Центра позволяет проводить занятия в бассейне в различных игровых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 13-17 лет, участникам краевой профильной смены, находящимся в условиях временного детского коллектива. Количество обучающихся – 26 человек (отряд).

Объем и сроки реализации программы, режим занятий.

Реализация программы рассчитана 1 день (2 академических часа).

Занятия проводятся в соответствии с планом краевой профильной смены.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Формы организации деятельности обучающихся: командная (отрядная) деятельность.

Формы организации образовательной деятельности: тренировочные упражнения, эстафеты и игровые упражнения, элементы соревнований, игра.

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством обучения плаванию.

Задачи:

предметные:

- знакомить обучающихся с правилами безопасности на воде;
- формировать общие представления о плавании, его значении в жизни человека;

метапредметные:

- развивать и совершенствовать физические качества (выносливость, быстрота, ловкость);
- укреплять здоровье, закалять организм обучающихся;
- развивать коммуникативные навыки, умения работать в команде.

личностные:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям плаванием;

- мотивировать к здоровому образу жизни и ответственному отношению к своему здоровью.

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Плавание для начинающих.	2	0,5	1,5	Наблюдение, тренировка
	Итого:	2	0,5	1,5	

Содержание программы

Тема 1. Плавание для начинающих.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Определение уровня подготовки детей.

Практика: на суше - комплекс общеразвивающих упражнений.

В воде: разминка. Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем (фонтан, торпеды).

Ожидаемые результаты:

предметные:

Обучающиеся:

- изучат основные правила безопасности на воде;
- получат теоретические сведения о плавании, роли и значении плавания в жизни человека и влиянии физических упражнений на его самочувствие.

метапредметные:

- обучающиеся повысят общую физическую подготовку, разовьют выносливость, быстроту, ловкость;
- укрепят здоровье через закаливание плаванием;
- разовьют коммуникативные навыки, умения работать в команде.

личностные:

- выработают устойчивое позитивно-эмоциональное отношение к воде;
- приобщатся к регулярным занятиям спортом, здоровому образу жизни.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие кадрового, материально-технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку (инструктор по физической культуре, тренер-преподаватель)
Материально-техническая база	<u>Помещение:</u> Бассейн ФОКСТРОТ. <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> 1. Плавательные доски.

	2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров. 3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров. 4. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр. 5. Нарукавники. 6. Очки для плавания. 7. Поролоновые палки (нудолсы) . 8. Мячи разных размеров. 9. Обручи плавающие и с грузом. 10. Шест.
Методические и дидактические материалы	<u>Методические разработки:</u> 1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях танцевальной аэробикой. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений. 3. Комплексы специальных упражнений.

Контроль результатов обучения

Формы контроля

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;
- журналы учета посещаемости занятий;
- отзывы обучающихся.

Оценка реализации и образовательные результаты программы: участие в играх, опрос, соревнования. Формой подведения итогов реализации мастер класса является эстафета.

Методическое обеспечение

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации спортивного занятия:

- словесные - устное изложение приемов упражнений, беседа, объяснение;
- наглядные - показ педагогом приемов исполнения; наблюдения;
- практические - упражнения в парах, тренировочные упражнения.

Методы тренировки:

- равномерный, интервальный, переменный, темповой, контрольный, соревновательный, поточный, одновременный, игровой, интегральный.
- метод повторного выполнения упражнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающихся, метод предусматривает различные его повторы, количественные и качественные уровни.

Образовательные технологии

При реализации мастер- класса используются следующие образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии:

- санитарно-гигиенические – соблюдение личной гигиены и гигиенических условий для занятия физической культурой и спортом;
- психолого-педагогические - учет возрастных особенностей обучающихся, психологический климат на занятиях, эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка, эмоциональные разрядки на занятиях;

- физкультурно-оздоровительные - направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Средства технологии: спортивные игры на спортивной площадке, подвижные игры на свежем воздухе, эстафеты; закаливающие процедуры.

2. При проведении занятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. *Технология дифференцированного обучения* предполагает индивидуальный подход к обучающимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, особенностей развития психических свойств.

Модуль: «Киберспорт»

Пояснительная записка

Программа «Киберспорт» направлена на создание условий для активного приобщения обучающихся к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни, умения работать в команде.

Киберспорт – это игровые соревнования с использованием компьютерных технологий, где компьютер моделирует виртуальное пространство, внутри которого происходит состязание. Киберспортивные соревнования имеют четкие отличия от так называемых казуальных компьютерных игр. В 2004 году киберспорт в России был признан официальным видом спорта и зарегистрирован Государственным комитетом статистики.

Не каждая игра подходит для киберспорта. Ее математическая модель должна быть свободна от случайных событий, преобладающих над фактором умения игры. Все участники соревнований должны быть в одинаковых условиях. Правила игры должны стимулировать состязание.

Состязания происходят между игроками, людьми. Роль компьютера сводится к созданию игрового пространства, арены, на которой происходит соревнование. Все спортсмены в рамках соревнования поставлены в одинаковые условия. Компьютерная игра в киберспорте определяет лишь правила одинаковые для всех, далее победа в состязании зависит только от мастерства спортсмена и его команды.

Это принципиально новое направление, развитие которого требует наличия на рынке труда квалифицированных специалистов, как в области информационных технологий, так и в области спорта, менеджмента, психологии и педагогики. В интеллектуальных видах спорта, в том числе и в киберспорте, требуются те же качества, которые ценятся и в традиционном спорте: профессионализм, целеустремлённость, инициативность, стрессоустойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость, выдержка и воля к победе.

Уровень освоения программы – стартовый, позволяет за счет минимальной сложности предлагаемого для освоения материала развить в течение занятия устойчивую мотивацию к игре в Киберспорт.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что киберспортивные соревнования являются мощнейшим инструментом для развития коммуникативных навыков и положительной социализации подрастающего поколения. Таким образом, вместо запрета и отрицания видеоигр эта программа позволяет направить детские увлечения в позитивное русло.

Актуальность программы. Судя по чемпионатам по киберспорту, проводимых в 2020-2021 годах, данное направление интересно и актуально для обучающихся. Индустрия

киберспортивных соревнований имеет огромный потенциал для создания рабочих мест, в том числе и для удаленной работы. В соответствии с приоритетами программы дополнительного образования детей одним из наиболее важных направлений являются интеллектуальные виды спорта, среди которых важное место занимают киберспортивные соревнования.

Тип программы: одноуровневая, общеразвивающая.

Адресат программы: Программа адресована обучающимся в возрасте 13-17 лет, участникам краевой профильной смены, находящимся в условиях временного детского коллектива. Количество обучающихся в группе – до 20 человек.

Условия набора в группу – по желанию участников краевой профильной смены, с учётом возрастных особенностей детей, без ограничений и специальных требований к уровню их подготовленности.

Объем и сроки реализации программы, режим занятий.

Реализация программы рассчитана для смены на 1 день, (2 академических часа).

Занятия проводятся в соответствии с планом краевой профильной смены.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Новизна программы заключается в том, что программа дополнена такой формой организации занятий, как сеанс одновременной игры, что позволит познакомить школьников с опытными киберспортсменами, расширить игровую практику обучающихся, обозначить перспективы дальнейшего развития и совершенствования. Программой предусмотрено участие в соревнованиях среди обучающихся объединения, что позволит учащимся в полной мере проявить полученные теоретические знания на практике и выявить недостатки в подготовке.

В рамках сетевого взаимодействия предусмотрено участие обучающихся в турнирах. Обучающиеся обучаются обращению с компьютером как средством коммуникации и игровой практики. Также они получают подробное представление о киберспорте, его направлениях и текущем состоянии.

Формы обучения.

Обучение осуществляется в очной форме. Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Форма реализации программы – традиционная, через линейную последовательность освоения содержания в течение одного занятия в одной образовательной организации с частичным применением дистанционных технологий и использованием электронного обучения. Работа с детьми по данной программе предполагает теоретические и практические занятия, которые предусматривают обучение как в командах, так и индивидуально для лучшего усвоения материала.

Целью программы является создание сообщества киберспортсменов, желающих играть и выигрывать, развивать свои коммуникативные навыки через приобщение к компьютерному спорту.

Задачи программы:

Предметные:

- научить разбираться в совместимости комплектующих компьютера, в согласовании параметров одних устройств с другими;

- научить понимать основные принципы командных соревновательных киберспортивных дисциплин различных направлений;
- научить основным правилам и особенностям проведения киберспортивных игр;
- познакомить обучающихся с основами киберспорта как спортивной дисциплины.

Метапредметные:

- научить работать в коллективе;
- стимулировать навыки познавательной активности, развивать коммуникативные навыки;
- развивать: аналитическое и критическое мышление, самооценку, навыки работы в группе, в команде.

Личностные:

- сформировать лидерские качества, психологической и коммуникативной культуры у обучающихся;
- научить дисциплине, ответственности.
- создать благоприятный климат в коллективе.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Знакомство с обучающимися. Техника безопасности при работе с компьютером. История симулятора FIFA. Правила игры. Игра. Участие в соревнованиях.	2	0,5	1,5
	Итого	2	0,5	1,5

Содержание программы

Тема 1 Знакомство с обучающимися. Техника безопасности при работе с компьютером. История симулятора FIFA. Правила игры. Игра. Участие в соревнованиях.

Теория:

- техника безопасности при работе с компьютером.
- история развития спортивной направленности интерактивного футбола.
- изучение правил игры.

Практика:

- обучение движению игрока. Отработка основных технических действий.
- участие в соревнованиях (анализ ошибок).

Модуль «ЛФК» Пояснительная записка

Программа «ЛФК» направлена на создание условий для активного приобщения обучающихся к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни, умения работать в команде.

Основной формой ЛФК является лечебная гимнастика. Одна из разновидностей лечебной гимнастики – корригирующая гимнастика, которая проводится для предупреждения и исправления дефектов опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки, искривления позвоночника и др.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей большое значение имеет проведение ЛФК, улучшающего физическое развитие, воспитывающего у ребенка правильное положение тела и обеспечивающего частичную разгрузку позвоночника.

Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора методики выполнения и степени нагрузки.

В ЛФК различают упражнения общего характера и специального, так для применения упражнений для детей с нарушением осанки используются упражнения специального характера с некоторым добавлением упражнений общего характера. ЛФК основывается на движении. Движение только тогда будет лечебным и профилактическим фактором, когда оно организовано в виде физического упражнения и применяется целенаправленно в соответствии с терапевтическими задачами, в дозированной форме, с учетом общего состояния ребенка, особенностей заболевания и нарушения функции пораженной системы или органа.

Уровень освоения программы – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной и тренировочной деятельности.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности: в отличие от спортивной тренировки, где конечной целью является достижение высших спортивных результатов, в ЛФК - тренировке таковой является повышение физического состояния до должного уровня, гарантирующего сохранение и укрепление здоровья. Оздоровительная тренировка как форма оптимизации двигательного режима органически входит в содержание ЗОЖ.

Педагогическая целесообразность программы заключается в оздоровлении обучающихся, развитии двигательных навыков на основе базовых движений гибкости, координации движения и моторного контроля.

Актуальность программы

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Педиатры отмечают, что одно из первых мест среди всех отклонений в состоянии здоровья детей занимают нарушение осанки и плоскостопие. Дети, имеющие нарушения осанки и стопы отличаются невысокой двигательной активностью, общей медлительностью, повышенной утомляемостью и истощаемостью. Для устранения таких нарушений необходимо вести определенную работу, которая предполагает два направления: профилактика и коррекция.

Тип программы: одноуровневая, общеразвивающая.

По форме организации содержания и педагогического процесса программа является комплексной, узкопрофильной.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 13-17 лет, участникам краевой профильной смены, находящимся в условиях временного детского коллектива. Количество обучающихся в группе – до 20 человек.

Условия набора в группу – по желанию участников краевой профильной смены, с учётом возрастных особенностей детей, без ограничений и специальных требований к уровню их подготовленности.

Объем и сроки реализации программы, режим занятий.

Реализация программы рассчитана для смены на 1 день, (2 академических часа). Занятия проводятся в соответствии с планом краевой профильной смены.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуально-групповая; командная деятельность.

Формы организации образовательной деятельности: тренировочные упражнения, дыхательные упражнения, самомассаж.

Цель: создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющегося дефекта осанки.

Задачи программы:

Предметные:

- воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела в пространстве.

Метапредметные:

- укреплять мышечный корсет и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела;
- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки.

Личностные:

- совершенствовать двигательные навыки ребенка;
- приобщать подростков и молодежь к занятию физической культурой;
- формировать навыки соблюдения дисциплины, ответственность.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Работа тела в пространстве. Причины и последствия неправильной осанки. Способы коррекции осанки.	2	0,5	1,5
	Итого	2	0,5	1,5

Содержание программы

Тема 1: Работа тела в пространстве. Причины и последствия неправильной осанки. Способы коррекции осанки.

Теория:

1. Техника безопасности на занятиях «ЛФК».
2. Строение позвоночника и его работа в пространстве.
3. Плоскостопие и его взаимосвязь с осанкой.

Практика:

1. Тестирование на гиперлордоз и плоскостопие.
2. Мио фасциальный релиз (самомассаж) стопы.
3. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения на мобильность грудного отдела позвоночника.

Модуль «Кросс-кид игры»

Пояснительная записка

Программа «Кросс-кид игры» направлена на создание условий для активного приобщения обучающихся к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни, умения работать в команде.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: стартовый.

Актуальность. Кросс-кид игры для детей и подростков - это современный подход к физическому воспитанию в детей от 13 до 17 лет, система всесторонней физической подготовки. В основе занятий лежит формирование правильного стереотипа движений, который в дальнейшем поможет достичь хорошей физической формы для полноценного роста и развития.

Система кросс-кид построена на базе функционального многоборья, относительно нового, но в то же время набирающего популярность вида спорта как в нашей стране, так и в мире в целом, включающего в себя элементы гимнастики, тяжелой атлетики, легкой атлетики.

Данная программа направлена на содействие укреплению здоровья и развитию у детей физических качеств, таких как сила, выносливость, координационные способности, скорость и гибкость. Участие в программе способствует улучшению результатов в различных видах спорта.

Педагогическая целесообразность. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к Кросс-кид играм.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 13–17 лет, участникам краевой профильной смены, находящимся в условиях временного детского коллектива. Количество обучающихся – до 26 человек (отряд).

Объем и сроки реализации программы, режим занятий.

Реализация программы рассчитана для смены на 1 день. Продолжительность занятия -2 академических часа с перерывом 10 минут.

Занятия проводятся в соответствии с планом краевой профильной смены.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Формы организации деятельности обучающихся: командная (отрядная деятельность).

Формы организации образовательной деятельности: образовательная деятельность состоит из тренировок, каждая из которых направлена на изучение и развитие тех или иных физических качеств организма, посредством которых определяется уровень общей физической подготовки участников смены.

Цель программы – приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.

Задачи:

предметные:

- повысить общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой;
- сформировать и раскрыть участникам особенности развития пяти физических качеств организма: сила, выносливость, координационные способности, скорость и гибкость;

метапредметные:

- обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- развивать коммуникативные способности обучающихся, умение работать в команде.

личностные:

- формировать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Координационные способности.	2	0,5	1,5	Наблюдение
	Итого:	2	0,5	1,5	

Содержание программы

Тема: Координационные способности.

Практика:

Изучение техники выполнения упражнения:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

Функциональный комплекс. Упражнения: ходьба, ходьба приставным шагом, гуськом, ходьба задом, на руках и ногах животом вверх, прыжки в присядке, ходьба на носочках, ходьба на пяточках, на четвереньках, ходьба на внешней стороне стопы.

Спортивный инвентарь.

- Турники
- Брусья
- грифы от штанги (16кг)
- гири (8кг)
- медболы (3,6,9 кг)
- фитболы
- скакалки
- гимнастические кольца
- петли TRX
- гимнастические коврики
- гимнастические ролики
- снаряды
- карамысла

Дидактическое обеспечение.

- Слайды и презентации
- Разработки игр, бесед, тренировочных процессов, игровых программ

Модуль «Фитнес - кухня»

Пояснительная записка

Программа направлена на создание условий для активного приобщения обучающихся к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни, на развитие умения работать в команде.

Направленность: социально-гуманитарная.

Уровень освоения: стартовый.

Здоровье- это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье».

Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка с учетом возраста, интенсивности жизни, работоспособности человека, устойчивости организма к внешней среде и к инфекционным заболеваниям.

Доказана связь питания человека с его настроением.

Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность.

Данная программа направлена на развитие компетентности у обучающихся в полноценном спортивном питании, сохранении работоспособности, желания постоянно находиться в отличной форме, быть здоровым человеком.

Актуальность программы обусловлена формированием у обучающихся основ здорового образа жизни, необходимостью понимания проблем рационального питания в сохранении физического и психического здоровья, расширение кругозора в вопросах питания.

Необходимой составляющей и для любителей, и для профессионалов в активных видах спорта является специальное питание, которое позволяет качественно восполнять затраченную энергию и увеличивать продуктивность во время тренировок или в процессе соревнований.

Спортсмены тратят в разы больше энергии во время тренировок и соревнований во время сложных альпинистских восхождений, чем обычные люди. Им недостаточно «обычного» питания просто по объему. Тяжелые занятия спортом серьезно истощают внутренние ресурсы организма. Общее ускорение обмена веществ из-за активных занятий, вкупе с усиленным потоотделением способствует тому, что из организма активно вымываются необходимые минералы, которые важно своевременно восполнить. Для того, чтобы в организме сохранялся необходимый баланс нужных веществ, достаточных для выполнения задач, спортсменам приходится употреблять гораздо больше необходимых для жизни человека микроэлементов, углеводов, белков и т.д. Это значит, что для того, чтобы не испытывать чувство голода и иметь в мышцах достаточно энергии, людям, которые испытывают такие нагрузки, пришлось бы съедать в несколько раз больше еды, чем обычно: вместо одной курицы – две, вместо одного бутерброда – два и т.д.

Питание для спортсмена должно сбалансировано с учетом того, что человек, который его употребляет, интенсивно занимается спортом, активно расходует энергию. Доли углеводов, аминокислот, жиров, белков, минералов в процентах в спортивном питании выверены, оптимальны и точно соответствуют своему предназначению.

Чтобы питаться правильно при занятиях спортом, необходимо уметь готовить полезные блюда. Делать это не так сложно, как кажется. Многие думают, что правильное питание равнозначно постному и безвкусному. Но это совсем не так. Блюда для спортсменов могут быть не только полезными, но и очень вкусными.

Цель программы: расширить у обучающихся представление о культуре и характере правильного питания спортсменов.

Задачи:

предметные:

- сформировать у детей и подростков представление о здоровом образе жизни;
- познакомить учащихся с основами рационального питания спортсмена.

метапредметные:

- развивать навыки, умения применять полученные знания на практике, придерживаясь сбалансированного, рационального питания.

личностные:

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Приготовление диетической пиццы	2	0,5	1,5	Наблюдение. Приготовление пиццы
	Итого:	2	0,5	1,5	

Содержание программы

Тема: Приготовление диетической пиццы

Рецепт диетической пиццы с овощами и сыром.

Прежде всего нужно приготовить фарш из филе курицы. Пропускаем мясо через мясорубку вместе с чесноком и репчатым луком.

В фарш добавляем яйцо, соль, перец и манку. Все хорошо смешиваем.

В формочки выкладываем фарш толщиной 1,5 - 2 см.

Отправляем мясную основу из фарша в разогретую духовку до 180 градусов на 15-20 минут.

После этого на полуготовую основу для пиццы наносим сметану и томатную пасту.

Перемешиваем и разравниваем ложкой по поверхности будущей пиццы.

Сверху укладываем тонко нарезанные дольки спелых помидор, нарезанный кубиками сладкий болгарский перец и черные маслины.

Сверху присыпаем пиццу тёртым твёрдым сыром и добавляем немного свежей зелени.

Далее снова отправляем мясную пиццу на выпечку в духовку при 180 градусах еще на 15-20 минут. Как только овощи приготовились и хорошо расплавился сыр — пицца готова.

Модуль: «Фитнес Микс»

Пояснительная записка

«Фитнес Микс» - это спортивно-оздоровительный комплекс для желающих приобрести или поддержать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие. «Фитнес Микс» представляет собой авторский урок – смешанный вид аэробики, включающий в себя элементы степ-аэробики, упражнения разных видов силовых направлений и стретчинга. Энергичная тренировка имеет высокую эффективность за счет соединения различных видов фитнеса в одном занятии. Это оптимальное сочетание динамической и статической нагрузки. Это задорный микс из аэробики, силового фитнеса и стретчинга. Все движения во время занятия выполняются в определённом темпе под музыку, что позволяет поддерживать определённую интенсивность и развивать свою выносливость.

Преимущества:

- Разносторонние упражнения позволяют гармонично развивать тело.
- Высокая результативность так называемого перекрестного тренинга (т.е. когда происходит чередование различных видов тренировок) доказана практикой большого спорта.
- Благодаря разнообразию фитнес Микс не может надоесть. Каждое занятие – новая грань мира фитнеса.
- Фитнес Микс позволяет найти любимый и наиболее подходящий вид фитнеса.

- Работа в группе повышает мотивацию. Людям удастся добиться больших результатов в сравнении с индивидуальными тренировками или занятиями в спортзале.

Уровень освоения программы – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной и тренировочной деятельности.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности. В отличие от спортивной тренировки, где конечной целью является достижение высших спортивных результатов, в фитнес - тренировке таковой является повышение физического состояния до должного уровня, гарантирующего сохранение и укрепление здоровья. Оздоровительная тренировка как форма оптимизации двигательного режима органически входит в содержание ЗОЖ. Однако данные занятия физическими упражнениями не должны подчинять себе остальные компоненты ЗОЖ, как, например, в спорте, где спортивная деятельность регламентирует фактически весь образ жизни человека.

Педагогическая целесообразность программы заключается в общей физической подготовке обучающихся, развитии на основе базовых движений гибкости, скорости, силовой выносливости, координации движения.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что фитнес-индустрия в настоящий момент находится на пике своей популярности. Для успешного развития фитнес-центра нужно учитывать не только его внутреннее содержание, но и то, как его видят потенциальные клиенты. Стремление к здоровому образу жизни сегодня набирает обороты. Но дети не всегда имеют возможность посещать фитнес-клубы, в отличие от взрослых. Данная программа позволяет обучающимся подобрать тот вид деятельности, который соответствует их возрастным и индивидуальным потребностям и увлечениям, познакомить детей с миром фитнеса.

Тип программы: одноуровневая, общеразвивающая.

По форме организации содержания и педагогического процесса программа является комплексной, узкопрофильной.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 13-17 лет, участникам краевой профильной смены, находящимся в условиях временного детского коллектива. Количество обучающихся в группе – до 20 человек.

Условия набора в группу – по желанию участников краевой профильной смены, с учётом возрастных особенностей детей, без ограничений и специальных требований к уровню их подготовленности.

Объем и сроки реализации программы, режим занятий.

Реализация программы рассчитана для смены на 1 день, (2 академических часа).

Занятия проводятся в соответствии с планом краевой профильной смены.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуально-групповая; командная деятельность.

Формы организации образовательной деятельности: тренировочные упражнения, танцевальные движения.

Цель: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям фитнесом, укреплению здоровья и общей физической подготовки.

Задачи программы:

Предметные:

- Формировать первоначальное представление о фитнесе и его роли в физической культуре, в укреплении здоровья человека.

Метапредметные:

- Повышать общую физическую подготовку обучающихся.
- Рассмотреть актуальность занятий фитнесом в наше время.
- Развивать коммуникативные навыки в процессе тренировки.

Личностные:

- Совершенствовать физические качества обучающихся (быстроту, силу, координацию, выносливость), навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений.
- Приобщение подростков и молодежи к занятию фитнесом.
- Формировать навыки соблюдения дисциплины, ответственность.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Структура и содержание занятия формата «Фитнес Микс». Отработка базовых элементов на практике.	2	0,5	1,5
	Итого	2	0,5	1,5

Содержание программы

Тема 1. Структура и содержание занятия формата «Фитнес Микс». Отработка базовых элементов на практике.

Теория:

1. Техника безопасности на занятиях «Фитнес Микс».
2. Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли).
3. Разбор структуры урока (разминка, предстретчинг, основная часть, постстретчинг).
4. Разбор содержания занятия (базовые шаги степ-аэробики, силовые упражнения в основной части, стретчинг как способ заминки).

Практика:

1. Разучивание разминочной части занятия, используя базовые шаги степ-аэробики: «Степ – ап», «Бейсик – степ», «Шаг - колено», «Шаг – кик», «Ви – степ», «Шаг-захлест», «Мамбо», Предстретчинг – предварительная растяжка.
2. Разучивание комбинации основных силовых упражнений под музыку, используя различные схемы выполнения: 1:1, 2:2, 1:3, 3:1.
3. Разучивание упражнений на растяжку всего тела. Правила их выполнения.

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И МЕХАНИЗМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Участники на смене сформировали основы здорового образа жизни, мотивированы к занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с целью и задачами программы у обучающихся произойдут следующие результативные изменения:

предметные

- обучающиеся повысили общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, подвижных игр.

метапредметные:

- обучающиеся развили физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость);
- обучились способам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформированы и развиты коммуникативные компетентности обучающихся, умение работать в команде.

личностные:

- обучающиеся мотивированы к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
- развили у обучающихся способность преодолевать страх и чувство неловкости, такие качества, как смелость, активность.

Форма промежуточного контроля – соревнования по видам спорта, практические работы.

5 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

5.1 Сетевое образовательное взаимодействие.

Достижение образовательных результатов, заявленных в образовательной программе возможно при реализации программы с использованием технологии сетевого образовательного взаимодействия (СОВ).

Этапы реализации СОВ:

1. совместное проектирование структурными подразделениями КГБОУ КДЦ «Созвездие», осуществляющими образовательную деятельность, реализацию содержания образовательной программы;
2. совместное планирование;
3. совместная организация деятельности (реализация);
4. совместное подведение итогов реализации программы смены.

Ведущими характеристиками СОВ являются:

- единое образовательное пространство для реализации образовательной программы разными субъектами-участниками, действующими как сореализаторы;
- единство содержания деятельности и видов деятельности всех участников образовательного процесса с позиции целей, задач, логики деятельности;
- общая логистика реализации образовательной программы.

5.2 Материально-техническое обеспечение.

В КГБНОУ КДЦ «Созвездие» созданы все условия для обеспечения образовательной деятельности оснащёнными зданиями, строениями, сооружениями, помещениями и территориями. Перечень оснащенных зданий, строений, сооружений, помещений (учебных, учебно-лабораторных, объектов для проведения практических

занятий, административных, подсобных, помещений для занятия физической культурой и спортом, иных), территорий с указанием площади полностью соответствуют всем требованиям Роспотребнадзора РФ и МЧС.

Материально-техническое обеспечение дополнительных общеобразовательных программ осуществляется в соответствии с указанным перечнем в утвержденных программах.

5.3 Кадровое обеспечение.

Учитывая возрастной состав участников смены, для её реализации необходимо следующее кадровое обеспечение:

Специалист	Роль в реализации программы
Руководитель смены («Созвездие»)	✓ согласует режим дня, выходные дни, расписание; ✓ обеспечивает все организационное сопровождение программы; ✓ обеспечивает взаимодействие руководителя программы и педагога с другими службами центра; ✓ собирает отчетные документы; ✓ отвечает за безопасность детей, реализацию программы, расписание, соблюдение распорядка дня; ✓ обеспечивает организацию самостоятельной работы по предметам школьной программы и участие в дополнительных и досуговых программах; ✓ информирует детей о событиях дня, знакомит их с содержанием предстоящих научно-популярных лекциях, встреч с учеными, гостями центра.
Сектор психолого-педагогической работы	✓ индивидуальная работа с детьми; ✓ индивидуальная работа с воспитателями; ✓ проведение тренингов; ✓ проведение рефлексив.
Педагоги программы (15 человек)	✓ проводят занятия; ✓ разрабатывают программы отдельных курсов/модулей; ✓ оценивают качество образовательной деятельности обучающихся;
Художественный руководитель (1 человек)	✓ организация и проведение вечерних мероприятий на смене; ✓ постановка вожатского спектакля
Фотограф (1 человек)	✓ фотосопровождение дневных и вечерних мероприятий на смене; ✓ монтирование дайджестов (раз в 3 дня)
Видеооператор (1 человек)	✓ видеосопровождение вечерних мероприятий смены ✓ монтаж дайджестов
Старший вожатый	✓ контроль жизни и здоровья участников смены

(1 человек)	(организация питания, медицинского осмотра); ✓ контроль проведение огоньков на смене; ✓ контроль соблюдения режимных моментов; ✓ контроль образовательного процесса;
Вожатые (12 человек)	✓ контроль жизни и здоровья участников смены; ✓ организация и реализация дневных и вечерних мероприятий смены; ✓ помощь в реализации государственного заказа; ✓ контроль соблюдения режимных моментов; ✓ помощь в организации учебного процесса; ✓ проведение отрядной деятельности; ✓ организация творческой деятельности: подготовка, взаимодействие со звукорежиссером, костюмером, художественным руководителем во время подготовки и проведения мероприятий; ✓ отслеживание эмоционального состояния детей: организация проведения диагностики, наблюдение, взаимодействие с руководителем смены, методистом, психологом; ✓ контроль личного рейтинга участников смены; ✓ осуществление контроля организационных моментов смены: подъем, прием пищи, соблюдение питьевого режима, организация смены одежды участников, принятие детьми водных процедур (в корпусе)
Ночные вожатые (3 человека)	✓ контроль жизни и здоровья участников смены; ✓ осуществление контроля организационных моментов смены; ✓ помощь в организации мероприятий смены

Требования к кадровому обеспечению

Специалист	Роль в реализации программы
Руководитель программы	✓ Формирует концепцию содержательную логику программы; ✓ Разрабатывает Положение о программе, критерии отбора детей на образовательную программу; ✓ Разрабатывает образовательную программу в соответствии со структурой; ✓ Предоставляет руководству Центра пакет документов: • профильную образовательную программу; • образовательные программы курсов; • паспорта проектов (для проектных программ);

	• разрабатывает задания для подготовки участников (обучающихся) к освоению профильной программы; ✓ Формирует преподавательский состав программы. Согласует его с руководителем Центра; ✓ Взаимодействует с куратором программы по текущим вопросам организации жизни участников программы; ✓ Информировывает куратора программы о необходимости и подготовки аудитории, дополнительных канцелярских принадлежностей, оборудования, ✓ Ведет расписание профильных занятий; ✓ Подбор и оформление педагогов; ✓ Согласует форматы размещения материалов на сайте Центра; ✓ Осуществляет мониторинг реализации образовательной программы; ✓ По итогам программы готовит отчетные итоговые материалы.
Координатор программы «Созвездие»	✓ Согласует режим дня, выходные дни, расписание; ✓ Обеспечивает все организационное сопровождение программы; ✓ Обеспечивает взаимодействие руководителя программы и педагога с другими службами Центра; ✓ Собирает отчетные документы; ✓ Отвечает за безопасность детей, реализацию программы, расписание, соблюдение распорядка дня; ✓ Обеспечивает организацию самостоятельной работы по предметам школьной программы и участие в дополнительных и досуговых программах; ✓ Информировывает детей о событиях дня, знакомит их с содержанием предстоящих научно-популярных лекциях, встреч с учеными, гостями Центра.
Кураторы программы	✓ Проводят занятия; ✓ Разрабатывают программы отдельных модулей; ✓ Оценивают качество образовательной деятельности обучающихся.

5.4 Партнерский компонент программы

Название учреждения	Выполняемые функции
Министерство физической культуры и спорта	Разработка образовательной программы, привлечение педагогов для реализации программы и направлений. Организуют лекции, мастер-классы для участников программы.

5.5 Комплексно-методическое обеспечение программы

По информационному, дидактическому, методическому и техническому обеспечению программы используются следующие материалы:

1) *информационное обеспечение:*

- информационные стенды;
- дизайн программы с логотипом смены (бейджи, аккредитации, значки, дипломы);
- справочная информация (информационные стенды);
- сайт Центра с информацией о смене «ФОКСТРОТ».

2) *дидактическое обеспечение:*

Видеоматериалы:

- видеоролики о профессиональной ориентации подростков и профессиях, представленных в программе смены;
- ролики Центра «Краевой детский центр «Созвездие», «Учитесь у детства».
- дайджесты по смене.

Аудиоматериалы:

- музыкальная фонотека по тематике смены,
- общая музыкальная фонотека.

3) *методическое обеспечение:*

- программы образовательного блока;
- программы мастер-классов;
- сценарии общелагерных вечерних мероприятий;
- отрядные дела;
- методические разработки общелагерных мероприятий;
- интернет – ресурсы.

4) *техническое обеспечение:*

- спортивный инвентарь;
- спортивное оборудование;
- мультимедийный проектор;
- фото и видеотехника;
- компьютерный класс;
- кабинеты школы;
- конференц-зал
- дискотечный зал;
- оргтехника;
- светомузыкальная аппаратура.

5.6 Логика развития смены

Период смены	Содержание	Структурное подразделение
1.Организационный период	✓ Удовлетворение потребности детей в информации о Центре, о людях, которые в нем работают; ✓ Предъявление ЕПТ;	Игры на знакомство, экскурсии по дружине, инструктаж по ТБ и ПБ, огонек знакомств, квест на сплочение. Открытие смены

	✓ Заложение основ самоуправления; ✓ Перспектива совместной деятельности с отрядом; ✓ Погружение детей в программу смены; ✓ Создание необходимых условий для адаптации к новым условиям жизнедеятельности; ✓ Получение необходимую информацию о каждом ребенке; ✓ Организация выборов органов самоуправления. ✓ Обеспечение выполнения программы смены; ✓ Начало работы основных секций и направлений.	
2.Основной период	✓ Контроль состояния здоровья детей; ✓ Контроль органов самоуправления; ✓ Создание условий для развития лидерских качеств; ✓ Обеспечение выполнения программы смены; ✓ Организация деятельности,способствующей раскрытию творческого потенциала детей; ✓ Проведение обучающих занятий по основным дисциплинам, работа основных направлений; ✓ Проведение главных мероприятий и подготовка к итоговым соревнованиям ✓ Организация разнообразного досуга детей	Обр. блок, клубы, тематические огоньки, вечерние мероприятия.
3. Итоговый период	✓ Усиление контроля за жизнью и здоровьем детей; ✓ Обеспечение выполнения программы смены; ✓ Подведение итогов работы основных направлений; ✓ Проведение итоговых соревнований; ✓ Подведение итогов пребывания	Открытие художественной выставки, «100 слов обо мне», закрытие смены, итоговый и прощальный огоньки.

	детей на смене; ✓ Закрепление достигнутого ребенком результата, мотивация к продолжению развития в выбранном направлении; ✓ Изменения отношений детей в отряде за смену; ✓ Проведение прощального огонька.	
--	---	--

5.7 Система соуправления

Система детского соуправления на смене представляет собой иерархическую ролевую систему, где у каждого ребёнка в отряде есть своя должность с прописанными обязанностями. К окончанию организационного периода смены, когда дети уже познакомились друг с другом в отряде, участники смены избирают капитана своего отряда (среди детей выявивших желание занимать данную должность), также совместным решением всех участников отряда избираются ответственные за определенные направления. Все оставшиеся дети разделяются на подгруппы, выполняющих различные задания, поступающие от ответственных за направления. Ответственные за направления, в свою очередь, решают поставленные вожатым задачи на день. Капитан отряда курирует всех «ответственных за направления» помогая им в выполнении дел и контролируя их реализацию.

Данная форма работы призвана помочь вожатому в организации внутриотрядной жизни и дать каждому ребенку возможность попробовать себя в каждой роли. Иерархическая система соуправления выглядит следующим образом:

Должность	Обязанности	Ресурс
Капитан отряда	Является главным помощником для вожатого; осуществляет контроль за выполнением обязанностей всех должностей	Все участники отряда
Ответственный за чистоту	Осуществляет контроль за соблюдением правил чистоты в отряде.	Участники, входящие в состав «Совета чистоты»
Ответственный за спорт	Осуществляет контроль за проведением ежедневных спортивных мероприятий и зарядок, набирает команду для участия в спортивных соревнованиях.	Участники, входящие в состав «Совета спорта»
Ответственный за творческую деятельность.	Осуществляет контроль за разработкой и реализацией творческих мероприятий смены.	Участники, входящие в состав «Творческого совета»
Ответственный за экологию и	Осуществляет контроль по организации мероприятий по защите окружающей	Участники, входящие в состав «Совета экологии и

культуру	среды, популяризации экологического поведения, экологичного быта отряда, контроль благоприятной атмосферы для жизнедеятельности отряда.	культуры»
Ответственный за медиа	Контроль за публикациями актуальной информации о жизни в отряде и его знаменательных событий, ведение страниц в социальных сетях и взаимодействие с Медиацентром дружины.	Участники, входящие в состав «Медиа-группы»

Каждый отряд выбирает капитана, который совместно с участниками и вожатыми своего отряда самостоятельно определяют систему и схему взаимодействия внутри отряда.

5.8 Возможные риски

Период	Факторы риска	Формы работы
Подготовительный	Нехватка технического обеспечения для реализации смены;	Подготовка компьютерного класса, информирование будущих участников о необходимости иметь на смене собственный ноутбук.
	Нехватка кадров/партнеров.	Нахождение партнеров и кадрового состава.
Организационный	Недостаточный уровень знаний по направлениям у участников смены;	Анкетирование участников на уровень знаний. Последующее распределение их на соответствующее их уровню направление образовательного блока.
	Неприятие участника смены коллективом.	Работа вожатых на сплочение коллектива, индивидуальные беседы.
	Низкая самооценка, неуверенность в себе.	Работа вожатых и педагогов на поднятие самооценки.
Основной	Утомляемость участников смены, усталость глаз при длительной работе за компьютером.	Смена деятельности с пассивной на активную, подготовка и участие в мероприятиях смены.

6. Список используемой литературы:

Список литературы для модуля «Спортивные игры»

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
4. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М.
5. Анискина С.Н. Методика обучения техники волейбола. – М., 1986.
6. Волейбол: игра связующего. - М: ФиС, 1984- 96с.
7. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.

Список литературы для модуля «Спортивная журналистика»

1. Афанасьев М.Г. Вопросы журналистики. – М.: Высшая школа.1987.-146с
2. Березин В. Массовая коммуникация: сущность, каналы, действия. - М.: 2004
3. Волков И.П. Приобщение школьников к творчеству: из опыта работы. –М.: Просвещение. 2002. – 144 с.
4. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - 2-е изд. - М., 1998. – 126 с.
5. Джон Кин. Средства массовой информации и демократия. М., 1994.
6. Дзялошинский И. Информационное пространство России: структура, особенности функционирования, перспективы эволюции. - М.: 2001
7. Дэвид Рэндалл. Универсальный журналист
8. Егоров В.В. Телевидение: теория и практика. - М., 1993.
9. Кеворков В.В. Рекламный текст. М., 1996
10. Косырев А.Н., Черняева А.И. Социально-педагогическая программа базового молодежного объединения «Новый день». Самара. 1999 г.
11. Л.И. Маленкова. Человековедение. М., 1993.

Список литературы и интернет-ссылок для модуля «Спортивный туризм»

1. Адамчик Н.В. «Топография, ориентирование и основы тактики», М.Харвест, 2004.
2. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997
4. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - 8-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Невский фонд, 2006.
5. Борисов П.С. Технология спортивного туризма— Кемерово: КузГТУ, 2012
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.;ВЛАДОС,2000
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 1982, 2001.
8. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
9. Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности».- 2008
10. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
11. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
12. Энциклопедия туриста. М., 1993

13. <http://минобрнауки.рф>
14. [http:// nsportal.ru](http://nsportal.ru)
15. [http:// turcentrrf.ru/](http://turcentrrf.ru/)
16. [http:// yunomsk.ru/](http://yunomsk.ru/)

Список литературы для модуля «Бассейн»

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. – М.: спортсменов. – М.: Владос-пресс, 2.
4. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд. перераб. и доп. – Минск: Высшая школа. 1
5. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоров, я, 1990.
6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт.
8. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медикобиологические исследования/под ред. Т.М.Абсолямова, Т.С.Тимаковой. – М: Ф.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
10. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П.Макаренко и Т.М Абсалямова. - М., 1977.
11. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П.Макаренко. – М., 1983.
12. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В.Козлова. – М..1993.
13. Плавание: Учебник / под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
14. Плавание: Учебник для вузов / Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой. – М., Физкультура и спо
15. Система подготовки спортивного резерва/под ред. В.Г.Никитушкина. – М., 1993.

Список литературы и интернет- ссылки для модуля «Киберспорт»

1. Dota team «Представляем Интерактивный компендиум The International».
2. Александр «eL`Xander» Оводков «Киберспорт как вид спорта: становление и развитие» [Электронный ресурс]// сайт Team Empire, <https://www.land.empire.gg/news/1594/>
3. Войскунский А., Геймеры о психологии геймеров [электронный ресурс] // postnauka.ru, URL <https://postnauka.ru/video/21661> (дата обращения 20.04.2021)
4. Мартынов К., Game Studies: Как изучают видеоигры? [электронный ресурс]// postnauka.ru, 2015, URL: <http://postnauka.ru/talks/41340> (дата обращения 20.04.2021) - Нейт А., Киберспорт — олимпийская дисциплина [электронный ресурс] // gooddice.ru, 2015, URL: gooddice.ru/2015/01/kibersport-olimpijskaya-distiplina
5. Панфилов К., Почему киберспорт – это следующая крупнейшая спортивная империя [электронный ресурс] // siliconrus.com, 2015, URL: <http://siliconrus.com/2015/04/esport> (дата обращения 20.04.2021).

Список литературы для модуля «ЛФК»

1. Варенник Е.Н. «Физкультурно- оздоровительные занятия». - 2009г.
2. Филиппова С.О. «СПУТНИК руководителя физического воспитания». - 2010г.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. - М., 2010
4. Епифанов В.А. «Лечебная физкультура», справочник.
5. Стрельникова А.М. «Моя гимнастика» 2011г.
6. Шафранов А. «Лечебная физкультура» 2009г.
7. Подольская Е.И. < Комплексы лечебной гимнастики>. 2008г.

Список литературы для модуля «Кросс-кид игры»

1. Программа тренировок федерального проекта «Беги за мной»
2. Sportwiki.ru
3. Видеоролики о правильном выполнении упражнений и комплексах упражнений.

Список литературы для модуля «Фитнес кухня»

1. Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться.- М.,1986г.
2. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств.- М., 1990г.
3. Поскрёбышева Г.И. Энциклопедия домашней кухни. М., 2003
4. Смирнова И.Н. Большая энциклопедии выпечки. -М., ЭКСМО., 2004г.
5. Величко Е.М. Русская народная кухня.- М., «Колос»,2005г.

Список литературы для модуля «Фитнес Микс»

1. Боброва Г.И. Искусство Грации. - СПб. «Детская литература», 1986г.
2. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988г.
3. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
4. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001г.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
6. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011г.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
10. ЧП Лакоценин СС 2007г.

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травм: при столкновении друг с другом; при нарушении правил проведения игры; при падении на мокром, скользком полу или площадке; при нахождении в зоне броска.

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- пройти инструктаж по охране труда.
- приступать к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- бегать без разрешения педагога, открывать окна, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- жевать жевательную резинку и что-либо другое;
- трогать без разрешения педагога спортивное оборудование;
- заниматься посторонними делами.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.2. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях в воде в бассейне.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям в бассейне допускаются:

Обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
Прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий.

Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру- преподавателю, проводящему занятия в бассейне.

Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркала.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Изучить содержание настоящей инструкции.

2.2. С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

2.3. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

2.4. Надеть купальный костюм и шапочку.

2.5. Осторожно войти в помещение бассейна.

2.6. С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

2.7. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время занятий занимающийся обязан:

- Соблюдать настоящую инструкцию;

- Неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;

- При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

3.2. Занимающимся запрещается:

- Выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «Топить» друг друга;
- Снимать шапочку для плавания;
- Бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- Прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- Висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- Нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.
- Вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

4.2. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.5. При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

4.6. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Примечания:

В соответствии с Постановлением Министерства Здравоохранения РФ и Главного Государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. № 4 «О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» температура воды в бассейнах должна иметь следующие значения:

Вид бассейна (назначение)	Температура воды
Спортивный	24 - 28
Учебные для детей 12 лет	30 - 32
Учебные для детей старше 12 лет	29 - 30

Температура воздуха должна быть на 1–2 градуса выше температуры воды.

6.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

6.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

6.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

6.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

7. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Генеральный директор
КГБНОУ КЦЦ «Созвездие»
/Волостникова А. Е.
« ____ » _____ 2022 г.

Краевая профильная смена «ФОКСТРОТ» 24.02-07.03.2022

24.02 1 день Четверг	25.02 2 день Пятница	26.02 3 день Суббота	27.02 4 день Воскресенье
8:00 - Подъем 9:00- Завтрак 10:00 – Зезд участников/медосмот р/ расселение/игры на знакомство и сплочение/выдача постельного белья 13:30 - Обед 14:00 – ОД «Корпусариум» 15:00 – Экскурсия «В Созвездии желания не загадываются, а исполняются» 16:00 – игры на знакомство и командообразование 16:30 - Подник 17:00 – Веревоочный курс «ФОКСТРОТ» 19:00 – ужин 20:00 Открытие проектов 21:00 – Второй ужин 21:15 – Огонек завкомств 22:00 Подготовка ко сну 23:00 Отбой	08:00 – Подъем 08:20 – Орг. сбор 08:40 – Зарядка 09:00 – Завтрак 09:30 – Час-пик 10:00 – Потружение в игровой сюжет 12:00 – Профильная программа 13:30 - Обед 14:00 – Время отдыха 15:00 – Межд. лекция «Антидопинг» 16:30 – Подник 17:00 – Выбор должности 18:00 – «Sport-time»/ отрядная деятельность 19:00 – Ужин 19:30 – Подготовка к ВМ/репетиции на сцене 21:00 – Второй ужин 21:15 – «Визит-шоу» 22:00 – Подготовка ко сну 23:00 – Отбой	08:00 – Подъем 08:20 – Орг. сбор 08:40 – Зарядка 09:00 – Завтрак 09:30 – Час-пик 10:00 – Профильная программа 11:30 – Открытие спортивной фотовыставки 13:30 – Обед 14:00 – Время отдыха 15:00 – «Р.О.С.Чкал» 16:30 – Подник 17:00 – «Sport time»/ отрядная деятельность/Работа ФЦ 19:00 – Ужин+ Второй ужин 20:00 – «Олимпийские игры «ФОКСТРОТ» 21:00 – Огонек организационного периода 22:00 – Подготовка ко сну 23:00 -Отбой	08:00 – Подъем 08:20 – Орг. сбор 08:40 – Зарядка 09:00 – Завтрак 09:30 – Час-пик 10:00 – Профильная программа 11:30 – Работа ФЦ 13:30 – Обед 14:00 – Время отдыха 15:00 – Тренинг «Коммуникация» 16:30 – Подник 17:00 – «Sport time»/отрядная деятельность/Работ а ФЦ 19:00 – Ужин 19:30 – «IQ Battle» 21:00 – Второй ужин 21:15 – «Игроманья» 22:00 – Подготовка ко сну 23:00 –Отбой

28.02 5 день	01.03 6 день	02.03 7 день	03.03 8 день	04.03 9 день	05.03 10 день	06.03 11 день
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08:00 – Подъём 08:20 – Опр. сбор 08:40 – Зарядка 09:00 – Завтрак 09:30 – Час-пик 10:00 – Профильная программа 11:30 – Клубы 13:30 - Обед 14:00 – Время отдыха 15:30 – «Диалог о спорте» (Сербанк) 17:00 – Полдник 17:30 – «Sport time»/отрядная деятельность/Работа ФЦ 18:00 – Подготовка к ВМ «Рок-Фест» 19:00 – Ужин 20:00 – ВМ «Rock-line» 21:10 – Второй ужин 21:15 – Тематическая дискотека «На волне» 22:00 – Подготовка ко сну 23:00 – Отбой	08:00 – Подъём 08:20 – Опр. сбор 08:40 – Зарядка 09:00 – Завтрак 09:30 – Час-пик 10:00 – Профильная программа 11:30 – Работа ФЦ 13:30 - Обед 14:00 – Время отдыха 15:30 – Школа 17:00 – Полдник 17:30 – «Sport time»/отрядная деятельность/Работа ФЦ 19:00 – Ужин 19:30 – «Большая эстафета» 21:10 – Второй ужин 21:15 – Релакс 22:00 – Подготовка ко сну 23:00 – Отбой	08:00 – Подъём 08:20 – Опр. сбор 08:40 – Зарядка 09:00 – Завтрак 09:30 – Час-пик 10:00 – Профильная программа 11:30 – Клубы 13:30 - Обед 14:00 – Время отдыха 15:30 – Школа 17:00 – Полдник 17:30 – «Диалог о спорте» (Газпром) 19:00 – Ужин 20:00 – «Созвездие талантов» 21:10 – Второй ужин 21:15 – Тематический огонек 22:00 – Подготовка ко сну 23:00 – Отбой	08:00 – Подъём 08:20 – Опр. сбор 08:40 – Зарядка 09:00 – Завтрак 09:30 – Час-пик 10:00 – Профильная программа 11:30 – Работа ФЦ 13:30 - Обед 14:00 – Время отдыха 15:30 – Школа 17:00 – Полдник 17:30 – «Sport time»/отрядная деятельность/подготовка к ВМ 19:00 – Ужин 19:30 – «От меня до тебя» 21:10 – Второй ужин 21:15 – «Игроمانия» 22:00 – Подготовка ко сну 23:00 – Отбой	08:00 – Подъём 08:20 – Опр. сбор 08:40 – Зарядка 09:00 – Завтрак 09:30 – Час-пик 10:00 – Профильная программа 11:30 – Клубы 13:30 - Обед 14:00 – Время отдыха 15:30 – Школа 17:00 – Полдник 17:30 – «Sport time»/отрядная деятельность/Работа ФЦ 18:00 – Подготовка к ВМ/репетиции на сцене 19:00 – Ужин 20:00 – ВМ «Звездный вожатый» 21:10 – Второй ужин 21:15 – Итоговый огонек 22:00 – Подготовка ко сну 23:00 – Отбой	08:00 – Подъём 08:20 – Опр. сбор 08:40 – Зарядка 09:00 – Завтрак 09:30 – Час-пик 10:00 – Профильная программа 11:30 – Работа ФЦ 13:00 - Обед 14:00 – Спортивный фестиваль 17:00 – Полдник 17:30 – «Sport time»/отрядная деятельность/Работа ФЦ 19:00 – Ужин 20:00 – Итоги Фитнес клубов 21:10 – Второй ужин 21:15 – «Игромания» 22:00 – Подготовка ко сну 23:00 – Отбой	08:00 – Подъём 08:20 – Опр. сбор 08:40 – Зарядка 09:00 – Завтрак 09:30 – Час-пик 10:00 – Акция «Нас здесь не было»/ «Акция спасибо» 11:00 – Показ работ/«100 слов обо мне» «Перспектива» 13:30 - Обед 14:00 – Время отдыха 15:00 – Показ работ «Перспектива»/«100 слов обо мне» 16:30 – Ярмарка «Широкая масленица» 18:00 – Отрядная деятельность 19:00 – Ужин 20:00 – Закрытие проектов 21:10 – Второй ужин 21:15 – Прощальный огонек 22:00 – Подготовка ко сну 23:00 Отбой

«СОГЛАСОВАНО»:

Заместитель генерального директора -
начальник комплекса «Созвездие»

Н.Б. Заянка
«___» _____ 2022 г.

Начальник отдела разработки
и реализации проектов

В.С. Соболева
«___» _____ 2022 г.

Заместитель генерального директора –
начальник физкультурно-оздоровительного
комплекса

С.С. Колендо
«___» _____ 2022 г.