

«Согласовано»
Директор ГБУ РС(Я)
«СШОР по боксу»
_____ И. В. Сивцев

«Утверждаю»
Директор ГБУ РС(Я)
«СШОР по боксу»
_____ М.А. Куприянов

«___» _____ 2020 г

«___» _____ 2020 г.

**ПЛАН
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ДНЕВНОГО ЛАГЕРЯ «ТРИУМФ».**

Якутск
2020 г.

В ЦСП «Триумф» с июля по август месяцы планируется открытие летнего лагеря дневного пребывания детей в период каникул для развития физической культуры и спорта детей Республики Саха (Якутия) на базе ЦСП «Триумф» по видам спорта бокс и кикбоксинг с общим охватом по 40 воспитанников на 2 сезона в возрасте от 10 до 18 лет.

Деятельность лагеря основывается на нормативных документах по охране труда и обеспечению безопасности, санитарно-эпидемиологических требований. Для соблюдения норм пожарной безопасности, сохранения жизни и здоровья детей во время лагеря создается рабочая группа в следующем составе:

1. Начальник летнего лагеря дневного пребывания детей
2. Тренер летнего лагеря дневного пребывания детей
3. Врач летнего лагеря дневного пребывания детей
4. Педагог-психолог летнего лагеря дневного пребывания детей

При планировании работы лагеря были поставлены следующие

Цели и задачи:

- Создание благоприятных условий для укрепления здоровья, и максимального раскрытия своих физических способностей, и морально волевых качеств, в период летней оздоровительной работы.

- Формирование социальной активной личности гражданина и патриота, обладающего чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к Отечеству, своему народу и готовностью к его защите.

- Развитие творческого и интеллектуального потенциала личности, ее индивидуальных способностей и дарований.

- Развитие творческой активности с учетом собственных интересов, наклонностей и возможностей.

- Повышение спортивного мастерства и ОФП.

- оздоровительные процедуры

- закаливание

- полоскание полости рта

- хождение босиком

- утренние зарядки

- солнечные, воздушные ванны

- витаминизация третьих блюд

Режим дня на основании санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.2599-10 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул"

Элементы режима дня	Пребывание детей
	с 8.30 до 14.30 часов
Сбор детей, зарядка	8.50 - 9.00
Утренняя линейка	9.00 - 9.15
Завтрак	9.15 - 10.00
Тренировка	10.00 - 12.00
Оздоровительные процедуры	12.00 - 13.00
Обед	13.00 - 14.00
Свободное время	14.00 - 14.30
Уход домой	14.30

План работы тренировочных мероприятий по боксу

День приезда	Сдача норматива по ОФП, СФП	Кросс	Работа на дороге	Школа бокса	Сдача норматива по ОФП, СФП	Кросс
СПУ на ногах	Школа бокса	Круговая тренировка	Бег ОРУ ОФП	Вечером СПУ на ногах	Школа бокса	Школа бокса
Школа бокса	Круговая тренировка	Школа бокса	Работа на дороге	Школа бокса	Сдача норматива по ОФП, СФП	День отъезда

«Согласовано»
Директор ГБУ РС(Я)
«СШОР по боксу»
_____ И. В. Сивцев

«Утверждаю»
Директор ГБУ РС(Я)
«СШОР по боксу»
_____ М.А. Куприянов

«___» _____ 2020 г

«___» _____ 2020 г.

**ПЛАН
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СТАЦИОНАРНОГО ЛАГЕРЯ «ЕЛАНКА».**

Якутск
2020 г.

На тренировочной базе в с. Еланка Хангаласского улуса с июля по август месяцы планируется открытие спортивно – оздоровительного лагеря с круглосуточным пребыванием детей по видам спорта бокс и кикбоксинг с общим охватом по 40 воспитанников на 2 сезона в возрасте от 10 до 18 лет.

Деятельность лагеря основывается на нормативных документах по охране труда и обеспечению безопасности, санитарно-эпидемиологических требований. Для соблюдения норм пожарной безопасности, сохранения жизни и здоровья детей во время лагеря создается рабочая группа в следующем составе:

1. Начальник
2. Тренер -2
3. Медработник
4. Повар
5. Помощник повара
6. Вожатый

При планировании работы лагеря были поставлены следующие

Цели и задачи:

- Создание благоприятных условий для укрепления здоровья, и максимального раскрытия своих физических способностей, и морально волевых качеств, в период летней оздоровительной работы.

- Формирование социальной активной личности гражданина и патриота, обладающего чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к Отечеству, своему народу и готовностью к его защите.

- Развитие творческого и интеллектуального потенциала личности, ее индивидуальных способностей и дарований.

- Развитие творческой активности с учетом собственных интересов, наклонностей и возможностей.

- Повышение спортивного мастерства и ОФП.

- оздоровительные процедуры

- закаливание

- природные факторы (грязь, соленая вода)

- полоскание полости рта

- хождение босиком

- утренние зарядки

- солнечные, воздушные ванны

- витаминизация третьих блюд

Распорядок дня

№	время	Мероприятия
1	7.00	Подъем
2	7.15	Построение
3	7.20 – 8.15	Утренняя зарядка
4	8.15 – 8.30	Утренний туалет
5	8.30 – 9.00	Завтрак
6	9.00 – 10.00	Уборка территории лагеря
7	10.00 – 10.45	Свободное время
8	10.45 – 11.00	Подготовка к дневной тренировке
9	11.00 – 12.30	Дневная тренировка
10	12.30 – 13.00	Личная гигиена
11	13.00 – 13.45	Обед
12	14.00 – 16.00	Тихий час
13	16.00 – 16.30	Полдник
14	16.30 – 17.00	Подготовка к вечерней тренировке
15	17.00 – 19.00	Вечерняя тренировка
16	19.00 – 19.30	Личная гигиена
17	19.30 – 20.15	Ужин
18	20.20 – 20.50	Теоретическая занятия
19	20.50 – 21.30	Свободное время
20	21.30 – 21.40	Вечернее построение
21	21.40 – 22.00	Вечерний туалет
22	22.00	Отбой

План работы тренировочных мероприятий по боксу

День приезда	Утром Школа бокса	Утром Кросс	Утром Работа на дороге	Утром Школа бокса	Утром Кросс	Утром Кросс
Размещения	Вечером Школа бокса	Вечером Школа бокса	Вечером Круговая тренировка	Вечером СПУ на ногах	Сдача норматива по ОФП, СФП	Вечером Школа бокса

Утром Школа бокса	Активный отдых	Утром Школа бокса	Утром Работа на дороге	Утром Школа бокса	Утром Кросс	Утром Кросс
Вечером СПУ на ногах		Вечером Круговая тренировка	Вечером Бег ОРУ ОФП	Вечером СПУ на ногах		Вечером Школа бокса

Утром Работа на дороге	Активный отдых	Утром Школа бокса	Утром Работа на дороге	Утром Сдача норматива по ОФП, СФП	Утром Сдача норматива по ОФП, СФП	День отъезда
Вечером Кросс		Вечером Бег ОРУ ОФП	Вечером Кросс	Вечером Сдача норматива по ОФП, СФП	Вечером Сдача норматива по ОФП, СФП	

Культурно – массовые мероприятия

№	Дата	Наименование мероприятия	Ответственные
1		День приезда (инструктаж по ТБ и ПБ)	Начальник, тренера
2		Сдача норматива по ОФП, СФП	Начальник, тренера
3		Сдача норматива по ОФП, СФП	Начальник, тренера
4		Видео просмотр боев (Олимпийских чемпионов)	Начальник, тренера
5		Рыбалка на реке «Лена»	Начальник, тренера
6		Торжественное открытие. (Вечер дружбы)	Начальник, тренера
7		Туристический поход	Начальник, тренера
8		Рыбалка на реке «Лена»	Начальник, тренера
9		Соревнование по шашкам по группам	Начальник, тренера
10		Рыбалка на реке «Лена»	Начальник, тренера
11		Соревнование по волейболу по группам	Начальник, тренера
12		Прогулка	Начальник, тренера
13		Вечер дружбы	Начальник, тренера
14		Прогулка	Начальник, тренера
15		Прогулка	Начальник, тренера
16		Соревнование по футболу по группам	Начальник,

			тренера
17		Туристический поход	Начальник, тренера
18		Сдача норматива по ОФП, СФП	Начальник, тренера
19		Сдача норматива по ОФП, СФП	Начальник, тренера
20		Торжественное закрытие	Начальник, тренера
21		Отъезд	Начальник, тренера