

Министерство по физической культуре и спорту Республике Саха (Якутия)
Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия)
«Республиканская специализированная спортивная школа
по зимним видам спорта»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УСР ГБУ РС (Я)
«РССШ по зимним видам спорта»

_____ Д.А. Ястребов
« ____ » _____ 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ РС (Я)
«РССШ по зимним видам спорта»

_____ В.Т. Хисамудинов
« ____ » _____ 2020 г.

План спортивно-оздоровительной работы лагеря с
дневным пребыванием детей на базе
ГБУ РС (Я) "РССШ по зимним видам спорта"
г. Якутск, пгт. Серебряный Бор (Нерюнгринский
район)

г. Якутск 2020 год.

План спортивно-оздоровительной работы лагеря

На базе ГБУ РС (Я) "РССШ по зимним видам спорта" г. Якутска, пгт. Серебряный Бор (Нерюнгринский район) в летний период с 20 июля по 09 августа 2020г. планируется открытие спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на 1 сезон с общим охватом 374 воспитанников:

- 1 сезон (20.07 - 09.08.2020 г.) - 374 детей;

Цель:

Организация целесообразного досуга, развитие физической подготовки и оздоровление воспитанников школы в летний период.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей.

Полное удовлетворение потребностей растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

Повышение спортивного мастерства, а также выявление одаренных спортсменов.

Задачи работы лагеря:

- Способствовать развитию физических качеств, творческой деятельности и нравственному поведению.
- Формировать основы здорового образа жизни, санитарно-гигиенической культуры, способствовать укреплению здоровья, содействовать полноценному физическому развитию.
- Проведение закаливающих процедур.
- Непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий.
- Преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления.
- Создать условия для самореализации детей и подростков в сфере двигательной активности.

В виды деятельности входят:

1. Установочное собрание, рефлексии по итогам дня.
2. Выполнение программы спортивной подготовки по видам спорта хоккеем с шайбой и шорт-трек.
3. Культурно - спортивные мероприятия.
4. Выезды или пешие выходы за пределы территории лагеря.
5. Отбор перспективных спортсменов.

План сетка мероприятий программы может быть скорректирована только с учетом:

- неблагоприятных погодных условий;
- плановой продолжительности смены;

Культурно - спортивные мероприятия проводятся по инициативе руководителя, старосты, культмассового и спортивного секторов и строго в свободное от занятий время.

6. санитарно-просветительные работы (пропаганда здорового образа жизни) лекции, стенгазеты, беседы.
7. оздоровительные процедуры
 - закаливание
 - природные факторы (грязь, соленая вода)
 - хождение босиком
 - утренние зарядки
 - солнечные, воздушные ванны
 - спортивные соревнования

Обязательные культурные мероприятия:

- Торжественное открытие лагеря с играми.
- Торжественное закрытие лагеря с играми.

Беседы:

- Рефлексия «Я – спортсмен!»
- Лекция на темы: первая помощь
 - Травма, ушиб, растяжение
 - Здоровое питание - залог успеха
 - Здоровый образ жизни
 - Личная и общественная гигиена
- Спортивные занятия на темы по видам спорта.
- Товарищеские встречи по видам спорта по игровым видам спорта.

На период работы лагеря будут реализованы рабочие планы спортивно - оздоровительного направления на основе спортивных программ (в соответствии ФССП) по видам. Рабочий план на период работы лагеря составляется старшими тренерами или тренерами.

Основной целью спортивных программ «по видам спорта» является формирование основ техники и тактики по избранному виду спорта. Основными видами спортивной работы на занятиях по видам спорта являются: совершенствование общей физической подготовки и специальной физической подготовки, отработка технических навыков по видам спорта, практические задания по совершенствованию спортивных качеств: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость и сила.

Общий режим дня спортивно - оздоровительного лагеря

Элементы режима дня	Пребывание детей
	С 8.30 до 14.30 часов
Сбор детей, зарядка	08.30-09.00
Утренняя линейка	09.00-09.15
Завтрак	09.15-10.00
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