

Министерство по физической культуре и спорту Республике Саха (Якутия)
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Республики Саха (Якутия)
«Республиканская специализированная детская юношеская спортивная школа
Олимпийского резерва по лыжному спорту»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.директора по УСР
ГБУ ДО РС(Я) «РСДЮСШОР
по лыжному спорту»

_____ С.В. Кадилин
«__» _____ 2020г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО РС(Я)
«РСДЮСШОР
по лыжному спорту»

_____ М.С. Чугунов
«__» _____ 2020г

План спортивно-оздоровительной работы лагеря с круглосуточным пребыванием детей на базе ГБУ РС (Я) "ЦСП по ЗВС" г. Алдан

г.Алдан 2020 год.

План спортивно-оздоровительной работы лагеря

На базе ГБУ РС(Я) "ЦСП по ЗВС" г. Алдан, в летний период с июня по августа 2020 г. планируется открытие спортивно-оздоровительного лагеря с круглосуточным пребыванием на 3 сезона с общим охватом 375 воспитанников:

- 1 сезон (8-28.06.2020 г.) - 100 детей;

- 2 сезон (6-26.07.2020 г.) - 125 детей;

3 сезон (3-23.08.2020 г.) - 150 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 зож, 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 лыжные гонки и биатлон.
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)
 - полоскание полости рта
 - хождение босиком
 - утренние зарядки
 - Солнечные, воздушные ванны
 - спортивные соревнования
 - витаминизация третьих блюд

Обязательные культурные мероприятия:

- Торжественное открытие лагеря с играми и праздничным ужином.
- Торжественное закрытие лагеря с играми и прощальным ужином.

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

Время	Действие
07.00 -07.30	Подъем, водные процедуры
07.30-08.00	Зарядка
08.00-08.20	Уборка комнат
08.20-09.00	Завтрак
09.00-09.30	Минутка здоровья
09.30-10.00	Подготовка к учебно-тренировочному процессу
10.00-12.00	Учебно-тренировочный процесс
12.00-13.00	Отдых, водные процедуры
13.00-13.30	Обед
13.30-15.30	Тихий час
15.30-16.00	Подготовка к учебно-тренировочному процессу
16.00-18.00	Учебно-тренировочный процесс
18.00-18.30	Отдых, водные процедуры
18.30-19.00	Ужин
19.00-20.00	Общелагерные мероприятия
20.00-21.00	Свободное время
21.00-21.30	Уборка комнат
21.30-22.00	Подготовка ко сну
22.00-06.45	Сон