

Управление физической культуры и спорта  
администрации города Прокопьевска  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

**ПРОГРАММА**  
**Тренировочного мероприятия**  
**в загородном спортивно-оздоровительном центре «Космос»**

Составитель:  
Донцов Григорий Александрович,  
тренер – преподаватель отделения самбо  
муниципального бюджетного образовательного  
учреждения дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
протокол № 4 от 25.05.2016г.  
Руководитель МС \_\_\_\_\_

г. Прокопьевск 2016 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Информационная карта программы.....	3
2. Задачи программы.....	4
3. Механизм реализации программы.....	5
4.Режим дня.....	7
5. План учебно-тренировочного мероприятия.....	8
6. Ожидаемые результаты.....	9

# **1. Информационная карта программы:**

## **1. Полное название программы**

Учебно-тренировочный план мероприятий для группы НП до 1 года по борьбе самбо в спортивно-оздоровительном лагере.

## **2. Место проведения**

Детский оздоровительный загородный лагерь "КОСМОС".

Адрес: Прокопьевский район, пос. Большой Керлегеш, ул. Центральная, 2

## **3. Сроки проведения**

7 - 27 июля 2016 года

## **4. Общее количество детей-спортсменов-участников программы**

21 обучающийся группы Начальной подготовки до 1 года тренера-преподавателя Донцова Григория Александровича

## **5. Цель программы**

Укрепление здоровья, развитие физической подготовки, подготовка к учебному сезону, спортивное совершенствование, реализация двигательного и творческого потенциала.

## **2. Задачи программы:**

### **Обучающие:**

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
2. Овладение основами техники в избранном виде спорта;
3. Реализация социального заказа общества, потребностей семьи, интересов и потребностей ребенка в сфере свободного времени через аспект физической культуры и спорта.

### **Развивающие:**

1. Изучение и учет познавательных, личных интересов, склонностей, способностей детей для осуществления личностно-ориентированного и развивающего обучения.
2. Создание условий для самоопределения, самореализации и развития ребенка через включение в разнообразие деятельности интеллектуального, творческого, спортивного характера, помощь в развитии индивидуальных способностей детей.
3. Организация содержательного досуга детей и подростков.

### **Воспитательные:**

1. Приобщение детей к здоровому образу жизни. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
2. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
3. Формирование у детей и подростков навыков общения и толерантности.

### **3. Механизм реализации программы**

**1 блок — спортивно- оздоровительные и профилактические мероприятия, приобщение к здоровому образу жизни.**

#### **1. Проведение обще-оздоровительных, закаливающих мероприятий:**

- утренняя гимнастика: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

- бег;
- водные упражнения;
- купание;
- закаливание;
- воздушные и солнечные процедуры;
- прогулки в лесопарковой зоне.

#### **2. Проведение профилактических мероприятий:**

- инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, ПДД, правилам поведения на воде, в лесу и т.д.

- лекции о личной гигиене спортсмена;
- беседы по профилактике вредных привычек;
- просмотры фильмов о спорте и здоровом образе жизни;
- встречи с ветеранами спорта.

**2 блок - спортивный.**

#### **1. Тренировочные занятия:**

- общефизическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- специально-беговые упражнения;
- спортивная гимнастика.

#### **2. Участие в общелагерных соревнованиях**

- фестиваль ГТО;
- мини-футбол;
- волейбол;
- настольный теннис;
- шахматы.

### **3 блок — развлекательно-познавательный.**

#### **1. Подвижные игры:**

- прыжки в высоту и в длину – выше, дальше, быстрее;
- игры с мячом;
- эстафета «Гонки»;
- игра «Красный-белый»;
- игра «Найди клад»
- игра на внимание «Три движения» и т.д.

#### **2. Конкурсы на спортивную тематику:**

- конкурс штрафных бросков;
- лучший снайпер;
- викторина «Олимпийские игры» и т.д.

### **4 блок - трудовой.**

#### **1. Уборка территории и помещений лагеря, общественно-полезный труд:**

- проветривание помещений;
- наведение порядка в шкафчиках;
- дежурство в палате
- дежурство в столовой и т.д.

### **4. Режим дня**

<b>Элементы режима дня</b>	<b>Время</b>
Подъем	7.50
Зарядка	8.00-9.00
Завтрак	9.00-9.30
Уборка территорий и помещений	9.30-10.00
Свободное время	10.00-10.30
Утренняя тренировка	10.30-12.30
Обед	13.00-13.30
Тихий час	14.00-16.00
Полдник	16.15-16.30
Вечерняя тренировка	16.30-18.30
Свободное время	18.30-20.00
Ужин	20.00-20.30
Развлекательные мероприятия	20.30-21.30
Второй ужин	21.30
Отбой	22.00

## 5. План учебно-тренировочной программы

число	день	содержание тренировки (утро)	содержание тренировки (вечер)	нагрузка
7.07.16	пятница	инструктаж по технике безопасности	подвижные и спортивные игры	
8.07.16	суббота	прием нормативов	кросс 1500м, упражнения на гибкость	М
9.07.16	воскресенье	кросс 1500м, СФП круговая тренировка	А/О	Ср
10.07.16	понедельник	борцовская( работа на захватах, подвороты)	бассейн	М
11.07.16	вторник	кросс 2000м, СФП круговая тренировка	Ускорения в парах 60 метров 15 раз, ОФП(турник, брусья )	М
12.07.16	среда	бассейн	Игровая (футбол)	
13.07.16	четверг	кросс 1500м ускорения по 100м, ОФП(турник, брусья)	борцовская( работа на захватах, подвороты)	М
14.07.16	пятница	кросс 3000м, СФП круговая тренировка	бассейн	Ср
15.07.16	суббота	Игровая(волейбол)	сауна	
16.07.16	воскресенье	А/О	-	
17.07.16	понедельник	борцовская( работа на захватах, подвороты)	бассейн	Ср
18.07.16	вторник	кросс 3000м, СФП круговая тренировка	Ускорения в парах 60 метров 25 раз, ОФП(турник, брусья )	Ср
19.07.16	среда	бассейн	Игровая (футбол)	
20.07.16	четверг	кросс 6000м, ОФП(турник, брусья)	борцовская( работа на захватах, подвороты)	Б
21.07.16	пятница	кросс 3000м, ОФП круговая тренировка	бассейн	Б
22.07.16	суббота	Игровая (регби)	сауна	
23.07.16	воскресенье	А/О	-	
24.07.16	понедельник	борцовская( работа на захватах, подвороты)	бассейн	Б
25.07.16	вторник	кросс 8000м, ОФП(турник, брусья)	кросс 1500м, СФП круговая тренировка	Б
26.07.16	среда	прием контрольных нормативов	А/О	

А/О - активный отдых

ОФП - общефизическая подготовка

## **6.Ожидаемые результаты**

В ходе реализации данной программы ожидается:

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья (антропометрическое тестирование детей в начале и в конце сезона).
2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности (сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП, наблюдение, тестирование).
3. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
4. Приобретение новых знаний и умений.
5. Расширение кругозора детей.
6. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.
7. Личностный и спортивный рост участников смены (сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП).