

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»  
(МБУ ДО СШОР «Старт»)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ ДО СШОР «Старт»



А.Н. Найко

«9» апреля 2025 г.

**Программа**  
**первой смены лагеря с дневным пребыванием детей «Юность-2025»**

г. Зеленогорск  
2025 г.

## Содержание

|                                                                                                                      |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1. Введение.....                                                                                                     | 3 |
| 2. Информационная карта .....                                                                                        | 3 |
| 3. Цели и задачи.....                                                                                                | 3 |
| 4. Актуальность программы.....                                                                                       | 4 |
| 5. Ожидаемые результаты.....                                                                                         | 4 |
| 6. Режим отдельного дня.....                                                                                         | 4 |
| 7. Содержание программы.....                                                                                         | 4 |
| 8. Основные направления воспитания.....                                                                              | 5 |
| 9. План основных мероприятий.....                                                                                    | 6 |
| 10. Мероприятия, направленные на обеспечение безопасности жизнедеятельности<br>участников реализуемой программы..... | 7 |
| 11. Кадровое обеспечение.....                                                                                        | 8 |
| 12. Материально-техническое обеспечение.....                                                                         | 9 |

## 1. Введение

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых. Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие физических качеств и творческого потенциала. Эти функции выполняет лагерь с дневным пребыванием детей «Юность-2025», который ежегодно открывает на базе МБУ ДО СШОР «Старт» для своих обучающихся (далее — Лагерь).

Данная Программа первой смены лагеря с дневным пребыванием детей «Юность-2025» на базе МБУ ДО СШОР «Старт» (далее — Программа) по своей направленности является комплексной, включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания обучающихся в условиях Лагеря. Но приоритетным направлением является учебно-тренировочный процесс и спортивно-массовые мероприятия. Программа позволит создать благоприятные возможности для роста каждого ребенка, формирования стойкого положительного отношения к физической культуре и спорту.

Программа направлена на воспитание и формирование у детей и подростков таких качеств, как товарищеская взаимопомощь, физическое развитие, осознание ответственности перед коллективом. Работа в лагере является продолжением учебно-тренировочного процесса.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что занятия спортом способствуют укреплению здоровья, снятию нагрузок, развитию креативности, координации, проявлению положительной эмоциональности, воспитывают настойчивость, силу воли, коллективизм.

## 2. Информационная карта

|                                         |                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Название лагеря                         | Лагерь с дневным пребыванием детей «Юность-2025»                                                                                                                                                                  |
| Вид лагеря                              | Лагерь с дневным пребыванием детей                                                                                                                                                                                |
| Сроки проведения лагеря                 | 02.06.2025 - 26.06.2025 (не рабочими днями считать 08.06.2025 г., 12.06.2025 г., 15.06.2025 г., 22.06.2025 г.)                                                                                                    |
| Количество дней фактического пребывания | 21 календарный день                                                                                                                                                                                               |
| Количество детей                        | 90 человек                                                                                                                                                                                                        |
| Возраст детей                           | 8 - 14 лет                                                                                                                                                                                                        |
| Количество взрослых                     | 13 человек                                                                                                                                                                                                        |
| Образовательное учреждение              | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт» (МБУ ДО СШОР «Старт») 663690, г. Зеленогорск, ул. Гоголя, 22а<br>Директор – Найко Андрей Николаевич |
| Ответственный за подготовку документов  | Панкова Дарья Николаевна;<br>инструктор-методист, т. 8(39169)4-41-89                                                                                                                                              |

## 3. Цели и задачи

Целью Программы является формирование системы знаний и умений, навыков по виду спорта «волейбол», повышение уровня физической подготовленности обучающихся, их социализация, развитие коммуникативных и лидерских качеств, формирование у них культуры и навыков здорового и безопасного образа жизни, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания.

Задачи Программы:

1. укрепление здоровья обучающихся;

2. развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость;
3. обучение технико-тактическим действиям по виду спорта «волейбол»;
4. выявление и развитие индивидуальных способностей и самостоятельности;
5. формирование стойкого интереса к учебно-тренировочным занятиям;
6. расширение кругозора и развитие познавательных интересов, касающихся себя и окружающего мира;
7. обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания.

#### **4. Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает сочетание тренировочных занятий под руководством квалифицированных тренеров-преподавателей и различных игровых, развлекательных и познавательных программ, в содержание которых включаются упражнения из профилирующего вида спорта и других видов спорта. Учебно-тренировочные занятия проводятся один раз в день в соответствии с планом работы опытных тренеров-преподавателей. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания.

#### **5. Ожидаемые результаты**

Ожидаемые результаты Программы:

1. общее оздоровление обучающихся, укрепление их здоровья;
2. развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний;
3. развитие творческих способностей и самостоятельности;
4. повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
5. развитие коммуникативных способностей и толерантности;
6. профилактика безнадзорности, правонарушений среди несовершеннолетних;
7. повышение общей культуры детей и подростков, привитие им социально-нравственных норм.

Критерии эффективности Программы:

1. постановка реальных целей и планирование результата программы;
2. благоприятный психологический климат в детском и взрослом коллективах;
3. удовлетворенность участников смены предложенными разнообразными видами деятельности, формами работы.

#### **6. Режим отдельного дня**

- 1 08:30 – 09:00 – сбор обучающихся, зарядка;
- 2 09:00 – 09:40 – завтрак;
- 3 09:40 – 12:30 – учебно-тренировочные занятия, профилактические, патриотические и культурно-досуговые мероприятия согласно расписанию;
- 4 12:30 – 13:00 – гигиенические процедуры, восстановительные мероприятия;
- 5 13:00 – 14:00 – обед;
- 6 14:00 – 14:30 – подведение итогов дня, уход домой.

#### **7. Содержание программы**

По продолжительности программа является краткосрочной, то есть реализуется в течение одной смены (июнь). В Лагере сформированы пять отрядов, которые посещают обучающиеся 8 – 14 лет. Состав Лагеря – это обучающиеся МБУ ДО СШОР «Старт».

В основе Программы лежит физкультурно-оздоровительная деятельность и непрерывность учебно-тренировочного процесса. Программа предусматривает оптимальное сочетание физических нагрузок и восстановительных мероприятий.

Программа включает в себя три микроцикла, каждый из которых характеризуется повторным применением разнонаправленных упражнений, чередованием нагрузки и отдыха.

- Первый микроцикл длится восемь дней, и суммарный уровень нагрузки в нём достигает средних величин. Это необходимо для того, чтобы организм смог адаптироваться к предстоящей работе.
- Второй микроцикл продолжается семь дней, а суммарный уровень нагрузки достигает средне-больших величин. Этот период служит основой для решения основных задач подготовительного этапа: повышения уровня физической подготовки и совершенствования физических качеств.
- Третий микроцикл также длится шесть дней, и суммарный уровень нагрузки постепенно достигает больших величин. В этот период происходит целенаправленная работа по улучшению функциональной и физической подготовленности обучающихся.

Находясь в Лагере, обучающиеся ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни.

Также в Программе запланированы мероприятия по предупреждению детского дорожного травматизма, дорожно-транспортных происшествий, пожарной безопасности, несчастных случаев; профилактические тематические мероприятия, беседы.

Воспитательная работа ведется в течение всей смены, которая создаёт условия для удовлетворения потребностей обучающихся в новизне впечатлений, творческой самореализации, общении и самостоятельности в разнообразных формах, включающих труд, познание, искусство, культуру, игру и другие сферы возможного самоопределения.

## 8. Основные направления воспитания

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

- **гражданское воспитание** – формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;
- **патриотическое воспитание** – воспитание любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности;
- **духовно-нравственное воспитание** – формирование традиционных российских семейных ценностей, воспитание честности, доброты, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
- **эстетическое воспитание** – формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- **экологическое воспитание** – формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей;
- **трудовое воспитание** – воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность,

получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности;

- **физическое воспитание и воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности** – развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности;
- **познавательное направление воспитания** – стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию.

Достижение цели и решение задач воспитания осуществляется в рамках всех направлений деятельности Лагеря. Содержание, виды и формы воспитательной деятельности представлены в соответствующих модулях. Реализация конкретных форм воспитательной работы воплощается в План основных мероприятий Лагеря.

**«Будущее России».** Модуль направлен на формирование сопричастности к истории, географии Российской Федерации, ее этнокультурному, географическому разнообразию, формирование национальной идентичности.

Предполагает участие во всероссийских патриотических акциях и мероприятиях. Экскурсии и познавательные программы. Знакомство с Общероссийским общественно-государственным движением детей и молодежи «Движение Первых», с целью формирования у обучающихся представления о его назначении, месте и роли в достижении приоритетных национальных целей Российской Федерации.

Основные мероприятия:

- 1 июня – День защиты детей;
- 5 июня – День Эколога;
- 12 июня – День России;
- 22 июня – День памяти и скорби.

**Модуль «Здоровый образ жизни»** Модуль предполагает восстановление физического и психического здоровья, освоение способов восстановления и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения к собственному здоровью, способов его укрепления.

Основными составляющими здорового образа жизни являются: оптимальный уровень двигательной активности, рациональное питание, соблюдение режима дня, личная гигиена, соблюдение правил поведения, позволяющих избежать травм и других повреждений.

Система мероприятий Лагеря, направленных на воспитание ответственного отношения у детей к своему здоровью и здоровью окружающих, включает:

- физкультурно-спортивные мероприятия: зарядка, учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования;
- просветительские беседы, направленные на профилактику вредных привычек и привлечение интереса детей к занятиям физкультурой и спортом.

## 9. План основных мероприятий

| Учебно-тренировочные, спортивные мероприятия                                    | Профилактические мероприятия                                                                                                     | Патриотические мероприятия                                                          | Культурно-массовые и досуговые мероприятия                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Зарядка.<br>2 Учебно-тренировочное занятие по плану.<br>3 Матчевые встречи по | 1 Инструктаж на тему «Безопасность жизнедеятельности в летнем лагере».<br>2 Инструктаж на тему: «Правила пожарной безопасности». | 1 «Движение Первых» – 05.06. День Эколога, квесты, настольные игры (МБУ «Молодежный | 1 Развлекательная программа для детей «Ура! Зажигай детвора!» (МБУК «ЗГДК», большой зал).<br>2 Киносеанс |

|                                                                                                                                               |                                                                                           |                                                                                                  |                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <p>волейболу среди отрядов.</p> <p>4 Участие в городском физкультурно-спортивном мероприятии, посвящённом Всероссийскому Олимпийскому дню</p> | 3 Инструктаж на тему: «Безопасность дорожного движения».                                  | центр»).                                                                                         | (кинотеатр «Мир»).                    |
|                                                                                                                                               | 4 Инструктаж на тему: «Правила поведения при обнаружении подозрительных предметов».       | 2 12.06. День России – познавательная программа «День России» (МБУ «Библиотека им. Маяковского). | 3 Мастер-классы, квесты (МБУ «ЗМВЦ»). |
|                                                                                                                                               | 5 Беседа на тему: «Как избежать солнечного удара и солнечных ожогов».                     | 3 22 июня День Памяти и скорби – Акция «Свеча памяти».                                           |                                       |
|                                                                                                                                               | 6 Беседа на тему: «Правила поведения в воде и возле водоёмов».                            | 4 Экскурсии на тему 80-летие Великой Победы. (Военно-исторический музей).                        |                                       |
|                                                                                                                                               | 7 Беседа на тему «Ровная спина – красивая осанка».                                        |                                                                                                  |                                       |
|                                                                                                                                               | 8 Беседа на тему: «Правильное питание».                                                   |                                                                                                  |                                       |
|                                                                                                                                               | 9 Беседа на тему: «Правила поведения с незнакомыми людьми».                               |                                                                                                  |                                       |
|                                                                                                                                               | 10 Беседа на тему: «Первая помощь при укусах насекомых».                                  |                                                                                                  |                                       |
|                                                                                                                                               | 11 Познавательные программы: квест-игра «Внимание! Каникулы! Дорога!» и «Нет наркотикам!» |                                                                                                  |                                       |

**10. Мероприятия, направленные на обеспечение безопасности жизнедеятельности участников реализуемой программы**

**План противопожарных мероприятий**

| № п/п | Мероприятия                                                                            | Сроки           | Ответственный                                                                   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Инструктаж работников лагеря по правилам пожарной безопасности                         | до начала смены | Заместитель директора по учебно-методической работе, специалист по охране труда |
| 2     | Инструктаж обучающихся, зачисленных в лагеря «Старт» по правилам пожарной безопасности | начало смены    | Тренеры-преподаватели                                                           |
| 3     | Профилактические мероприятия согласно плану ПБ                                         | в течение смены | Специалист по охране труда                                                      |

### План санитарно-эпидемиологических мероприятий

| №<br>п/п | Мероприятия                                                                                                            | Сроки                | Ответственный                                                 |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1        | Проверка наличия медицинских справок детей, проверка отметок о допуске тренеров к работе в лагере (медицинские книжки) | начало смены         | Ответственный за подготовку документов, медицинские работники |
| 2        | Проверка меню в столовой, отбор суточных проб                                                                          | ежедневно            | Медицинские работники                                         |
| 3        | Уборка и обработка мест принятия пищи, занятий детей                                                                   | ежедневно по графику | Уборщики производственных помещений                           |
| 4        | Осмотр детей при обращении, направление в лечебные и вспомогательные учреждения                                        | по ситуации          | Медицинские работники                                         |
| 5        | Систематический контроль за санитарным состоянием и соблюдением правил личной гигиены детьми и взрослым персоналом     | ежедневно            | Медицинские работники                                         |

### 11. Кадровое обеспечение

| №<br>п/п | Должность            | Обязанности                                                                                                                                                          | Ф.И.О.                        |
|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1        | Инструктор-методист  | Подготовка необходимой документации, предоставление отчетности, общий контроль соблюдения тренерами-преподавателями режима дня и реализации Программы лагеря «Старт» | Панкова Дарья Николаевна      |
| 2        | Педагог-организатор  | Организация и проведение спортивно-массовых, досуговых, воспитательных мероприятий в режиме дня лагеря «Старт»                                                       | Макушева Елена Михайловна     |
| 3        | Тренер-преподаватель | Проведение учебно-тренировочных занятий, физкультурных, спортивно-массовых, воспитательных мероприятий в режиме дня лагеря «Старт»                                   | Ододворцева Светлана Павловна |
| 4        | Тренер-преподаватель | Проведение учебно-тренировочных занятий, физкультурных, спортивно-массовых, воспитательных мероприятий в режиме дня лагеря «Старт»                                   | Брушневский Егор Петрович     |
| 5        | Тренер-преподаватель | Проведение учебно-тренировочных занятий, физкультурных, спортивно-массовых, воспитательных мероприятий в режиме дня лагеря «Старт»                                   | Каськова Екатерина Андреевна  |
| 6        | Тренер-преподаватель | Проведение учебно-тренировочных занятий, физкультурных, спортивно-массовых, воспитательных мероприятий в режиме дня лагеря «Старт»                                   | Куприянова Екатерина Ивановна |
| 7        | Тренер-преподаватель | Проведение учебно-тренировочных занятий, физкультурных, спортивно-массовых, воспитательных мероприятий в режиме дня лагеря «Старт»                                   | Ремова Инна Евгеньевна        |

|    |                    |                                                                                                                                                                                                    |                             |
|----|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 8. | Медицинская сестра | Систематический контроль за санитарным состоянием и соблюдением правил личной гигиены детей и взрослых, оказания доврачебной помощи при обращении, проверка меню в столовой и отбор суточных проб. | Закирова Алёна Георгиевна   |
| 9. | Врач-специалист    | Систематический контроль за санитарным состоянием и соблюдением правил личной гигиены детей и взрослых, оказания доврачебной помощи при обращении, проверка меню в столовой и отбор суточных проб. | Козлов Александр Николаевич |

## 12. Материально-техническое обеспечение

Место размещения лагеря:

1. Спортивный зал объекта спорта, находящийся в оперативном управлении МБУ ДО СШОР «Старт», расположенный по адресу: ул. Гагарина, д.54, пом. 5
2. Спортивный зал д/с «Олимпиец» им. В.Н. Верещагина, находящийся в оперативном управлении МБУ «Спортивный комплекс», расположенный по адресу: ул. Гагарина, д. 4;
3. Спортивный зал д/с «Нептун», находящийся в оперативном управлении МБУ «Спортивный комплекс», расположенный по адресу: ул. Гагарина, д. 6
4. Спортивный зал, находящийся в оперативном управлении МБОУ СОШ № 175, расположенный по адресу: ул. Парковая, д.6.

Вышеуказанные спортивные залы обеспечены спортивным инвентарем: сетки волейбольные, волейбольные мячи, набивные мячи, скакалки, легкоатлетические барьеры, футбольные мячи, эспандеры резиновые.