

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное негосударственное образовательное учреждение
«Краевой детский центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

КГБНОУ КДЦ Созвездие

А.Е. Волостикова

Приказ № 01-09/775

от 26.12. 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа краевой профильной смены
«ФОКСТРОТ»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 13–17 лет

Продолжительность реализации: 12 дней

Руководитель программы:

Князев Роман Сергеевич ,

Радченко Ольга Сергеевна

Место реализации:

Хабаровский край, р.п. Переяславка,

дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2023 г

Аннотация к программе «ФОКСТРОТ»

Приоритетом социальной политики, определенным Стратегией социального и экономического развития Хабаровского края на период до 2025 года, является формирование условий, обеспечивающих привлекательность территории края для проживания населения, привлечения новых жителей, закрепления проживающего и прибывающего населения.

Говоря о настоящем, мы не можем не думать о будущем. А будущее Хабаровского края в её детях. И то, каким оно будет, напрямую зависит от широты общественных взглядов на образование, от внимания социума к подрастающему поколению. Поэтому основной задачей становится обучение и воспитание молодых людей как будущего человеческого ресурса для развития физической культуры и спорта Хабаровского края.

В настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти наиболее результативные формы и методы укрепления здоровья подрастающего поколения.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Физическое воспитание способствует развитию его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Программа смены «ФОКСТРОТ» включает в себя профильную образовательную программу (модули):

1. «Водное поло»
2. «Флорбол»
3. «Групповые занятия»
4. «Кросс-Кид»
5. «Основы туристической подготовки»
6. «Спортивное ориентирование»
7. «Регби»

Программа позволит охватить максимальное количество районов Хабаровского края.

Все направления программы являются актуальными, современными и «модными» в сфере спорта. Участникам смены будет предложена возможность попробовать себя в новом виде физической активности, в направлениях спорта, которых нет у них в той местности, где проживают. Программа направлена не на тренировочный процесс, а на получение новых знаний и умений, формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Актуальность программы

Гигантскими темпами развиваются в последние десятилетия физическая культура и спорт высших достижений, постепенно превращаясь в целую индустрию спортивных и зрелищно-массовых мероприятий. Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья.

Адресат программы:

Программа ориентирована на обучающихся 13-17 лет всех территорий Хабаровского края.

Образовательная цель – формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, мотивации к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи образовательной программы:

предметные

- повысить общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, подвижных игр.

метапредметные:

- развивать физические способности обучающихся (силовые, скоростные, координационные, выносливость);
- обучать способам контроля физической нагрузки на занятиях;
- развивать коммуникативные способности, умение работать в команде.

личностные:

- мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
- развивать смелость, активность, способствовать преодолению страхов и чувства неловкости.

Ожидаемые результаты:

Участники на смене сформировали основы здорового образа жизни, мотивированы к занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с целью и задачами программы у участников смены произойдут следующие результативные изменения:

предметные

- повысили общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, подвижных игр.

метапредметные:

- развили физические способности обучающихся (силовые, скоростные, координационные, выносливость);
- обучились способам контроля физической нагрузки на занятиях;
- развили коммуникативные способности, умение работать в команде.

личностные:

- обучающиеся мотивированы к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- развили смелость, активность, способствовать преодолению страхов и чувства неловкости.

1. Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа краевой профильной смены «ФОКСТРОТ»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Аннотация к программе	<p>Приоритетом социальной политики, определенным Стратегией социального и экономического развития Хабаровского края на период до 2025 года, является формирование условий, обеспечивающих привлекательность территории края для проживания населения, привлечения новых жителей, закрепления проживающего и прибывающего населения.</p> <p>Говоря о настоящем, мы не можем не думать о будущем. А будущее Хабаровского края в её детях. И то, каким оно будет, напрямую зависит от широты общественных взглядов на образование, от внимания социума к подрастающему поколению. Поэтому основной задачей становится обучение и воспитание молодых людей как будущего человеческого ресурса для развития физической культуры и спорта Хабаровского края.</p> <p>В настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти наиболее результативные формы и методы укрепления здоровья подрастающего поколения.</p> <p>Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Физическое воспитание способствует развитию его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.</p> <p>Программа смены «ФОКСТРОТ» включает в себя профильную образовательную программу (модули):</p> <ol style="list-style-type: none">8. «Водное поло»9. «Флорбол»10. «Групповые занятия»11. «Кросс-Кид»12. «Основы туристической подготовки»13. «Спортивное ориентирование»14. «Регби» <p>Программа позволит охватить максимальное количество районов Хабаровского края.</p> <p>Все направления программы являются актуальными, современными и «модными» в сфере спорта. Участникам смены будет предложена возможность попробовать себя в</p>

	<p>новом виде физической активности, в направлениях спорта, которых нет у них в той местности, где проживают. Программа направлена не на тренировочный процесс, а на получение новых знаний и умений, формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).</p>
	<p>Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, мотивации к активным занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Задачи:</p> <p><i>предметные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повысить общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом; - формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, подвижных игр. <p><i>метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать физические способности обучающихся (силовые, скоростные, координационные, выносливость); - обучать способам контроля физической нагрузки на занятиях; - развивать коммуникативные способности, умение работать в команде. <p><i>личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья. - развивать смелость, активность, способствовать преодолению страхов и чувства неловкости.
<p>Предполагаемый результат</p>	<p>Участники на смене сформировали основы здорового образа жизни, мотивированы к занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>В соответствии с целью и задачами программы у участников смены произойдут следующие результативные изменения:</p> <p><i>предметные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повысили общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом; - сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, подвижных игр. <p><i>метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развили физические способности обучающихся (силовые, скоростные, координационные, выносливость); - обучились способам контроля физической нагрузки на занятиях; - развили коммуникативные способности, умение работать в команде. <p><i>личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающиеся мотивированы к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; - развили смелость, активность, способствовать преодолению страхов и чувства неловкости.

Требование к участникам программы	Программа ориентирована на обучающихся 13-17 лет всех территорий Хабаровского края.
Количество участников	120 человек
Сроки проведения	24.02.2023 – 07.03.2023
Продолжительность	12 дней
Место проведения	Хабаровский край, район им. Лазо, р.п. Переяславка, 369 м по направлению на юго-запад от ориентира жилого дома, адрес ориентира: ул. Клубная, д 74.
Адрес исполнителя	680026, г. Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 75. Краевое государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение «Краевой детский центр «Созвездие».
Авторы-составители программы	Кригер Михаил Витальевич, Старший методист отдела разработки и реализации проектов
Руководители смены	Князев Роман Сергеевич – методист отдела разработки и реализации проектов. Радченко Ольга Сергеевна – начальник отдела физкультурно – оздоровительной деятельности.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1 Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) "Об образовании в Российской Федерации";
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
3. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2018 "Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления", утвержденный приказом Росстандарта от 31 июля 2018 г. N 444-ст.;
4. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Минобрнауки России от 13.07.2017 N 656 "Об утверждении примерных положений об организациях отдыха детей и их оздоровления";
6. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
7. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта"
8. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
9. Методические рекомендации:
 - а). Письмом Минобрнауки России № 09–3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
 - б). "Рекомендациями по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей" (Письмо Минобрнауки России от 01.04.2014 N 09-613 "О направлении методических рекомендаций").

Актуальность

Гигантскими темпами развиваются в последние десятилетия физическая культура и спорт высших достижений, постепенно превращаясь в целую индустрию спортивных и зрелищно-массовых мероприятий. Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по

укреплению общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья.

В настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти наиболее результативные формы и методы укрепления здоровья подрастающего поколения.

Говоря о настоящем, мы не можем не думать о будущем. А будущее Хабаровского края в её детях. И то, каким оно будет, напрямую зависит от широты общественных взглядов на образование, от внимания социума к подрастающему поколению. Поэтому основной задачей становится обучение и воспитание молодых людей как будущего человеческого ресурса для развития физической культуры и спорта Хабаровского края.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Физическое воспитание способствует развитию представлений ребенка о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Программа смены «ФОКСТРОТ» включает в себя профильную образовательную программу (модули):

1. «Водное поло»
2. «Флорбол»
3. «Групповые занятия»
4. «Кросс-Кид»
5. «Основы туристической подготовки»
6. «Спортивное ориентирование»
7. «Регби»

Программа позволит охватить максимальное количество районов Хабаровского края.

Все направления программы являются актуальными, современными и «модными» в сфере спорта. Участникам смены будет предложена возможность попробовать себя в новом виде физической активности, в направлениях спорта, которых нет у них в той местности, где проживают. Программа направлена не на тренировочный процесс, а на получение новых знаний и умений, формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Целевая аудитория - программа ориентирована на обучающихся 13-17 лет со всех территорий Хабаровского края.

Форма проведения – очная.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Сроки реализации программы: с 24 февраля по 07 марта 2023 г.

2.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, мотивации к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

предметные

- повысить общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, подвижных игр.

метапредметные:

- развивать физические способности обучающихся (силовые, скоростные, координационные, выносливость);
- обучать способам контроля физической нагрузки на занятиях;
- развивать коммуникативные способности, умение работать в команде.

личностные:

- мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
- развивать смелость, активность, способствовать преодолению страхов и чувства неловкости.

2.3. Педагогические принципы

Принципы сознательности и активности.

- Принципы сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях:
- формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий.
- стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений.
- воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям.
- Принцип наглядности.
 - В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач – всестороннее развитие органов чувств:
 - наглядность – необходимая предпосылка освоения движений.
 - наглядность – неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности.
 - взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности.
- Принцип доступности и индивидуализации.
 - Суть данного принципа в области физического воспитания раскрывают следующие основные положения:
 - определение меры доступного
 - методические условия доступности
 - индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания.

- Принципы систематичности
 - Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередований нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами содержания:
- непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.
- повторяемость и вариативность
- последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.
- Принципы постепенного повышения динамичности
 - Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ним нагрузок:
- необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок.
- условия усложнения заданий и формы повышения нагрузок.
- организм приспособляется к той или иной нагрузке не сразу. Необходимо определенное время, чтобы успели произойти адаптационные перестройки, позволяющие подняться на новый, более высокий уровень тренированности. При этом для различных функциональных и структурных изменений требуются неодинаковые сроки.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

<i>I. Инвариантная часть</i>			
№ п/п	Название Раздела/темы	Всего часов	Форма аттестации
1	«Основы туристической подготовки»	12 часов	сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.
2	«Водное поло»	12 часов	сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.
3	«Флорбол»	12 часов	сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.
4	«Групповые занятия»	12 часов	сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.
5	«Спортивное ориентирование»	12 часов	сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке

6	«Кросс-Кид»	12 часов	сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке
7	«Регби»	12 часов	сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке
6	Междисциплинарные и научно-популярные лекции «Спортивный диалог»	10 часов	
7	Командообразование	7 часов	
Итого	максимальная предельная нагрузка	29 часа	

II. Вариативная часть

№ п/п	Название Раздела/темы	Всего часов	Форма аттестации
1.	«Твое декоративное пространство»	10 часов	Выставка творческих работ
2.	«Живопись акрилом»	10 часов	Выставка творческих работ
3.	«Интерьерный сувенир»	10 часов	Выставка творческих работ
4.	«Мастерская hand- made»	10 часов	Выставка творческих работ
5.	«Мир 3D»	10 часов	Выставка творческих работ
6.	«3D значок»	10 часов	Выставка творческих работ
7.	«Спортивная журналистика»	10 часов	Презентация работ
8.	«Кулинарная мастерская»	10 часов	Конкурс: презентация кулинарных изделий

Мастер-классы

1.	«Брелоки из самоотвердевающего пластилина»	2 часа	Практическая работа
2.	«Художественная керамика»	2 часа	Практическая работа
3.	«Живопись в стили пуантилизм»	2 часа	Творческая работа
4.	«Объемная открытка»	2 часа	Творческая работа
5.	«Скрапбукинг»	2 часа	Практическая работа
6.	«Изонить»	2 часа	Практическая работа
7.	«Игрушка 3 D»	2 часа	Практическая работа

8.	«Студийная фотосъемка»	2 часа	Практическая работа
9.	«3-D пряник «Подарок маме»»	2 часа	Презентация блюда
10.	«Дорога безопасности»	2 часа	Игра-соревнование
11	«Скалолазание»	2 часа	Восхождение на высоту
12	«Волейбол»	2 часа	Игра-соревнование
Итого	максимальная предельная нагрузка	12 часов	
	Интегрированная программа «Увлекательный мир в цифрах и задачах»	12 часов	
	Физическое развитие, спорт	8 часов	
Итого	максимальная предельная нагрузка	32 часа	
Итого	максимальная нагрузка на 1 человека за смену	61 час	

Профильная образовательная программа	Программы дополнительного образования	Междисциплинарные и научно-популярные лекции, мастер-классы.	мандообразование	Интегрированная программа «Увлекательный мир в цифрах и задачах»	Физическое развитие, спорт
12 часов.	12 часов.	10 часов	7 часов	12 часов	8 часов
Итого	61 час на одного обучающего				

3.2. Содержание и средства реализации программы

3.2.1. Профильная образовательная программа «Регби»

Название программы: «Регби 7 и тэг-регби»

Автор программы: Твалчрелидзе Давид Джондоевич — тренер по регби.

Целевая аудитория

Образовательная программа «Регби 7 и тэг-регби» является программой спортивной подготовки по виду спорта регби, предназначенной для детей, проявивших одарённость в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных секциях и

школах Хабаровского края по дополнительным образовательным программам в области спорта. В образовательной программе могут принять участие школьники 11-13 лет.

Аннотация к программе

Тэг-регби – неконтактный, комбинированный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Здесь выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо не играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен не играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Такая специфика определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, личностным качествам, характеру действий в состязании. Еще одна особенность тэг-регби состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов в игре. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности для достижения спортивного результата обуславливает требование надежности и стабильности навыков, слаженной работы действий (индивидуальных, групповых, командных). Отличительная черта тэг-регби – сложность и быстрота двигательных задач в игровых ситуациях.

Регби – контактный, силовой комбинированный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Всё, сказанное выше, справедливо и для регби. Тэг-регби обучает принципам игры в регби — технике, дисциплине, философии игры.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно-одарённых детей.

Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726 ; Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242; Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби" № 680 от 30.08.2013; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ; «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель программы: подготовка юных регбистов к успешному выступлению на важнейших краевых, всероссийских и международных соревнованиях.

Задачи программы, решаемые в рамках программы по регби 7 и тэг-регби:

- создание педагогическими средствами условий и предпосылок к достижению юными спортсменами высокого уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности для достижения высоких результатов соревновательной деятельности на предстоящих важнейших краевых, всероссийских и международных соревнованиях текущего сезона;

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в регби 7 и тэг-регби;
- совершенствование качества техники юных регбистов, входящих в составы сборных команд Хабаровского края, России на основе интенсивной подготовки в режиме учебно-тренировочных сборов;
- ликвидация слабых мест в предсоревновательной подготовке;
- совершенствование спортивной формы на основе улучшения техники расчета вариантов;
- психологическая подготовка юных регбистов;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программы спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклов. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применения восстановительных средств).

Сроки программы: 24 февраля – 07 марта 2023 г.

Оценка результатов

В течение образовательной смены осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений и в тренировочных спаррингах.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества игры.

Содержательная характеристика программы

№ п/п	Тема	Часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение игрока при приеме и передаче мяча на месте.	2 часа
2.	Движение команды веером уступом влево, вправо. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом в движении и на месте.	2 часа
3.	Развитие силовых способностей в круговой тренировке. Передачи мяча двумя руками снизу. Отработка передачи дальнего паса на месте.	2 часа
4.	Групповые действия в нападении. Отработка технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	2 часа
5.	Отработка навыков по работе в индивидуальной зоне действия на месте и в движении. Отработка распознавания обманно-тактических действий в регби и тэг-регби.	2 часа

6.	Итоговое занятие. Сдача технических элементов на оценку. Итоговая игра.	2 часа
Максимальная нагрузка на 1 человека за смену		12 часов

3.2.2 Профильная образовательная программа «Водное поло»

Автор программы: Олейников Владимир Нифонтович – тренер – преподаватель ОФОД.

Целевая аудитория

Программа ориентирована на обучающихся 13-17 лет со всех территорий Хабаровского края.

Аннотация к программе

Водное поло – командный водный олимпийский вид спорта, целью в котором является заброс мяча в ворота соперника большее число раз, чем это сделает оппонент в установленное время. Игра проходит в воде, а мяч держат и забрасывают в ворота одной рукой. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водное поло» направлена на развитие личности ребенка, формирование навыков здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой. На занятиях дети изучают правила игры в водное поло, технику спортивных способов плавания, основы техники и тактики игры в водное поло, знакомятся с правилами судейства соревнований по водному поло. Образовательная программа «Водное поло» является общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности по виду спорта водное поло, предназначенной для детей, обучающихся в спортивных организациях (детских спортивных школах и т.п.) Хабаровского края по дополнительным образовательным программам в области спорта. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно - одарённых детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий: Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»; Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБНОУ КДЦ Созвездие.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи программы, решаемые в рамках программы по водному поло:

- обучить основам техники и тактики водного поло и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.

- расширение знаний обучающихся о водном поло в целом, его особенностях;

- повысить общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;

- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, подвижных игр;

- развивать физические способности обучающихся (силовые, скоростные, координационные, выносливость);

- развивать коммуникативные способности, умение работать в команде;

- формировать дисциплинированность, взаимопомощь;

- мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программы осуществляется соответствующий подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузок, производится рациональное построение учебного процесса. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применения восстановительных средств).

Сроки программы: 24 февраля – 07 марта 2023 г.

Оценка результатов

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический контроль в форме экспертной оценки выполнения базовых упражнений техники владения мячом, участие в играх, опрос, соревнование, выполнение контрольного упражнения. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является соревнование – организация и проведение спортивной игры.

Содержательная характеристика программы

№ п/п	Тема	Часов
1.	Правила поведения в бассейне. Способы передвижения ватерполиста.	2
2.	Правила игры, техника приемов владения мячом.	2
3.	Ловля и переносы мяча. Поднимание мяча с воды.	2
4.	Ведение мяча. Перемещение с мячом в руке.	2
5.	Тактические действия в защите и нападении.	2

6.	Выполнение контрольного упражнения. Организация и проведение соревнований.	2
	Максимальная нагрузка на 1 человека за смену	12

3.2.3. Профильная образовательная программа «Флорбол»

Авторы программы: Плешенков Олег Владимирович – тренер-преподаватель ОФОД.

Целевая аудитория: программа ориентирована на обучающихся 13-17 лет со всех территорий Хабаровского края.

Аннотация к программе

Флорбол – является контактной игрой, разновидностью хоккея с мячом. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» направлена на ознакомление учащихся со спортивной игрой флорбол, укрепление здоровья учащихся и повышение уровня развития физических способностей при помощи спортивной игры (флорбола), обучение основным техническим приемам спортивной игры флорбол. Также фактором реализации данной программы является привитие устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей с использованием средств спортивной игры флорбол. Образовательная программа «Флорбол» является общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности по виду спорта флорбол, предназначенной для детей, обучающихся в спортивных организациях (детских спортивных школах и т.п.) Хабаровского края по дополнительным образовательным программам в области спорта.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно - одарённых детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий: Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»; Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБНОУ КДЦ Созвездие.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей обучающихся, совершенствование технических приемов и действий в флорболе, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия флорболом.

Задачи программы, решаемые в рамках программы по флорболу:

- обучить техническим и тактическим навыкам игры в флорбол;
- обучить правилам игры;
- обучить комплексам общефизических и специальных упражнений;
- обучить правилам судейства и жестам судей;
- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;
- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»;
- воспитать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать пунктуальность, дисциплинированность.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузок, производится рациональное построение учебного процесса. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применения восстановительных средств).

Сроки программы: 24 февраля – 07 марта 2023 г.

Оценка результатов

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение. Формой подведения итогового и промежуточного контроля является выполнение контрольных упражнений (испытаний)- сдача контрольных нормативов по ОФП. Оценке подлежит уровень знаний и умений, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня). Оценить обучающиеся возможно по номинациям: самый быстрый, самый ловкий и т.д.

Оценка достижений обучающихся базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Оценку обучающийся получает по выполнению заданий различного уровня сложности и при положительной динамике. Большинство обучающихся могут оценить свою работу самостоятельно (самооценка).

Содержательная характеристика программы

№ п/п	Тема	Часов
1	Инструктаж по ТБ. Правила игры в флорбол.	2
2	Общая и специальная подготовка.	2
3	Техника и тактика игры.	2
4	Тактика игры вратаря.	2
5	Тактика нападения.	2
6	Игра – Соревнование.	2
	Максимальная нагрузка на 1 человека за смену	12

3.2.4. Профильная образовательная программа «Основы туристической подготовки»

Автор программы: Тропин Максим Владимирович – инструктор по физической культуре ОФОД.

Целевая аудитория

Образовательная программа «Основы туристической подготовки» является общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности, предназначенной для детей 13-17 лет со всех территорий Хабаровского края.

Аннотация к программе

Программа «Основы туристической подготовки» направлена на удовлетворение возрастной потребности обучающихся в физической активности разной направленности. Ребята смогут попробовать свои силы в организации и прохождении различных этапов туризма, освоят элементы скалолазания, разовьют основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, координацию, силу, повысят функциональные возможности организма, сформируют различные двигательные навыки. Занятия повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности, укрепляют здоровье, способствуют обучению учащихся двигательным действиям спортивной направленности, побуждают к проявлению творческих и лидерских качеств.

Программа разработана с учетом использования современных технологий и предусматривает занятия с детьми разного уровня подготовленности. Ребята освоят навыки туристической деятельности, и это позволит им стать участниками соревнований и этапов соревнований патриотической направленности по спортивному туризму. Программа «Основы туристической подготовки» имеет общеразвивающую направленность и прикладное значение. Программа сочетает в себе факторы воздействия на организм физических упражнений, эмоционально-позитивной атмосферы соревновательной деятельности, закалывающий эффект занятий на свежем воздухе; направлена на развитие общефизических навыков обучающихся, умения работать в команде, определение интересов детей и знакомство с туристической подготовкой.

Образовательная программа «Основы туристической подготовки» является общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий: Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»; Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБНОУ КДЦ Созвездие.

Цель программы: развитие общефизических навыков обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни посредством освоения основ туристической подготовки.

Задачи программы, решаемые в рамках программы по основам туристической подготовки:

- повысить общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, туристические умения;
- развивать физические способности обучающихся (силовые, скоростные, координационные, выносливость);
- развивать коммуникативные способности, умение работать в команде.
- формировать дисциплинированность, взаимопомощь;
- мотивировать обучающихся к укреплению своего здоровья.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузок, производится рациональное построение учебного процесса. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применения восстановительных средств).

Сроки программы: 24 февраля – 07 марта 2023 г.

Оценка результатов

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение, а также участие в играх, опрос, соревнование, выполнение контрольного упражнения. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы является выполнение контрольного упражнения, организация и проведение туристической полосы препятствий.

Содержательная характеристика программы

№ п/п	Тема	Часов
1	Введение в туризм. Работа с веревкой.	2
2	Безопасность туриста. Виды страховки.	2
3	Типы препятствий, снаряжение туриста.	2
4	Этапы пешеходного туризма. Подъем и спуск.	2
5	Горизонтальная навесная переправа.	2
6	Спортивная игра	2
	Максимальная нагрузка на 1 человека за смену	12

3.2.5.Профильная образовательная программа «Кросс-Кид»

Название программы: «Кросс-Кид»

Автор программы: Ардагин Никита Сергеевич – тренер-преподаватель ОФОД

Целевая аудитория

Образовательная программа «Кросс-Кид» является общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, предназначенной на обучающихся 13-17 лет со всех территорий Хабаровского края.

Аннотация к программе

«Кросс-Кид» – это программа, разработанная специально для детей на базе популярной программы КроссФит, состоящей из силовых упражнений, «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности». Кросс-Кид игры – это не спорт и даже не вид фитнеса, это система общей физической подготовки, основанная на чередующихся, базовых движениях из различных видов спорта, подготавливающая к сдаче норм ГТО.

В программе КроссФит комбинируются такие виды деятельности, как бег (спринтерские забеги), прыжки (со скалкой или на препятствия), залезание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга), упражнения на кольцах и многое другое. Типичный тренировочный день включает в себя разминку, изучение и отработку новых движений, непосредственно саму тренировку и работу над ошибками.

Кросс-Кид рекомендуется всем, кто хочет быть в хорошей физической форме. Программа привлекает своей доступностью, безопасностью и гибкостью. Для тренировок совершенно не обязательно ходить в спортзал, большую часть комплексов можно выполнять на улице. Система упражнений дает максимальный эффект за минимальное время (это и подтянутая фигура, и увеличение мышечной массы). Образовательная программа «Кросс-Кид» разработана с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий: Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об

образовании в Российской Федерации»; Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»; Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБНОУ КДЦ Созвездие.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортом, укрепление здоровья и общей физической подготовки в формате «Кросс–Кид».

Задачи программы, решаемые в рамках программы «Кросс-Кид»:

- сформировать систему знаний, умений, навыков в области тренировок и здорового образа жизни;
- развивать координацию, гибкость, изучить технику выполнения упражнений и элементов спортивных дисциплин - «Гимнастика», «Легкая атлетика», способствующих развитию физических качеств организма;
- изучить технику выполнения упражнений, включенных во Всероссийский комплекс «ГТО» и сдачу нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузок, производится рациональное построение учебного процесса. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применения восстановительных средств).

Сроки программы: 24 февраля – 07 марта 2023 г.

Оценка результатов

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Оценке подлежит уровень знаний и умений, технической и физической подготовки. При обучении элементам упражнения результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Содержательная характеристика программы

№ п/п	Тема	Часов
----------	------	-------

1	Техника безопасности. Понятие направления «Кросс-Кид». Обучение правильного выполнения физических упражнений.	2
2	Изучение техники выполнения упражнений на гибкость.	2
3	Изучение техники выполнения упражнений на скорость.	2
4	Изучение техники выполнения упражнений на силу.	2
5	Выполнение основных испытаний ВФСК ГТО.	2
6	Соревнования «КроссФит батл»	2
	Максимальная нагрузка на 1 человека за смену	12

3.2.6. Профильная образовательная программа «Групповые занятия»

Авторы программы: Радченко Ольга Сергеевна – начальник ОФОД.

Целевая аудитория

Образовательная программа «Групповые занятия» является общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Имеет стартовый уровень освоения программы. В образовательной программе могут принять участие 90 школьников 13-17 лет со всех территорий Хабаровского края.

Аннотация к программе

«Групповые занятия» – это программа, разработанная специально для знакомства и освоения самых популярных направлений фитнеса. Программа включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, стретчинг и степ-аэробику. Программа направлена на общую физическую подготовку обучающихся, развитие гибкости, координации движения. Фитнес способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию детей и подростков, формированию правильной осанки, развитию хореографических и музыкальных навыков. Обучающиеся развивают грацию, пластику, суставную подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Формируется музыкальность и чувство ритма. В спортивно-досуговой деятельности происходит снятие напряжения и накопившегося утомления. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность. Фитнес-программа способствует повышению мышечного тонуса, увеличению выносливости, улучшению настроения. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.

Другим положительным эффектом программы можно назвать простое и эффективное снятие стресса.

Образовательная программа «Групповые занятия» разработана с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий: Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее

реализации»; Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБНОУ КДЦ Созвездие.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям фитнесом, укрепление здоровья и общей физической подготовки.

Задачи программы, решаемые в рамках программы «Групповые занятия»:

- Формировать первоначальное представление о фитнесе и его роли в физической культуре, а также его роли в укреплении здоровья человека;
- Обучить новым видам движений, обогатить двигательный опыт детей, а через него и опыт эстетический, эмоциональный, нравственный, волевой, трудовой, общения и др.;
- Сформировать правильную осанку через изучение танцевальных упражнений, развивать гибкость и пластичность тела;
- Укрепить здоровье обучающихся, содействовать их физическому развитию, физической подготовленности;
- Воспитывать осознанное добросовестное отношение к учебным и спортивным занятиям, приучить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Способствовать воспитанию социально активной личности, позитивно воспринимающей жизнь.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузок, производится рациональное построение учебного процесса. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применения восстановительных средств).

Сроки программы: 24 февраля – 07 марта 2023 г.

Оценка результатов

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Оценке подлежит уровень знаний и умений, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Формой подведения итогов является итоговое выступление.

Содержательная характеристика программы

№ п/п	Тема	Часов
1	ТБ. Вводное занятие. Обучение музыкальной грамоте. Знакомство с базовыми шагами в аэробике.	2
2	Комплекс аэробики.	2
3	Комплекс упражнений по направлению «Стретчинг»	2
4	Знакомство с базовыми шагами в степ-аэробике.	2
5	Комплекс степ-аэробики.	2
6	Итоговое выступление.	2
	Максимальная нагрузка на 1 человека за смену	12

3.2.7. Профильная образовательная программа «Спортивное ориентирование»

Авторы программы: Велигоцкий Анатолий Григорьевич – тренер – преподаватель ОФОД.

Целевая аудитория

Образовательная программа «Спортивное ориентирование» предназначена для обучающихся 13-17 лет со всех территорий Хабаровского края.

Аннотация к программе

«Спортивное ориентирование» – вид деятельности, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Программа раскрывает перед обучающимися большие перспективы. Ориентирование объединяет в себе занятия в помещении, увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе. Таким образом, оказывает разноплановое положительное влияние на ребенка, поэтому «Ориентирование» по-другому называют «шахматами на ходу». Ведь доказано, что при занятии ориентированием у детей развиваются аналитические, прогностические и другие умственные способности в такой же степени, как и в шахматах. Качества, которые развивает ориентирование в ребенке - физическая активность. Во время пересечения незнакомой местности у детей тренируются не только ноги, но и плечевой корпус. Кроме того, улучшается работа сердца, аналитические и умственные способности. При занятии ориентированием детям приходится постоянно думать и принимать ответственные решения. Это помогает им в жизни; развивается умение работать с картой и компасом. Обучающиеся ориентируются по карте, на которой условными обозначениями показаны дороги, леса, поляны, болота, скалы, ямы и возвышенности, в некоторых случаях даже деревья. Мозг решает при этом сразу несколько задач.

Наряду с оздоровительным и спортивным эффектом ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему защитнику Родины.

Образовательная программа «Спортивное ориентирование» разработана с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий: Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»; Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБНОУ КДЦ Созвездие.

Цель программы: создание условий для развития творчески активной, социально-адаптивной личности через туристско-краеведческую деятельность.

Задачи программы, решаемые в рамках программы «Спортивное ориентирование»:

- формировать основы знаний по спортивному ориентированию;
- привлечь обучающихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием и ведению здорового образа жизни;
- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- научить основам ориентирования на местности: умению опознавать ориентиры на местности и сопоставлять их с картой и наоборот, умению пользоваться компасом;
- воспитывать волевые и морально-этические качества.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузок, производится рациональное построение учебного процесса. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применения восстановительных средств).

Сроки программы: 24 февраля – 07 марта 2023 г.

Оценка результатов

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Оценке подлежит уровень знаний и умений, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Формой подведения итогов является соревнование.

Содержательная характеристика программы

№ п/п	Тема	Часов
1	Вводный урок. Основы безопасности при проведении занятий. Знакомство со спортивным ориентированием. Карты. Основы топографии.	2
2	Виды карт. Масштаб карты. Изучение условных знаков по спортивному ориентированию.	2
3	Знакомство с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Определение азимута.	2
4	Изучение условных знаков по спортивному ориентированию. Линейное и точечное ориентирование. Измерение расстояния на местности. Развитие глазомера	2
5	Контрольный пункт. Его оформление и принцип установки на местности. Ознакомление с дистанциями соревнований на маркированной трассе в заданном направлении, по выбору	2
6	Ориентирование по карте. Соревнования.	2
	Максимальная нагрузка на 1 человека за смену	12

3.3. Игровая модель

Участникам смены «ФОКСТРОТ» предстоит окунуться в атмосферу фитнес индустрии, активного и здорового образа жизни.

Большинство людей в детстве равнялись на своих спортивных кумиров и хотели быть на них похожими, желали добиться спортивных результатов, но не у всех получилось это реализовать. Нужно понять, что физкультура и спорт- верные спутники здоровья и хорошего настроения. Регулярные занятия спортом отдалают приход старости и повышают уверенность в собственных силах. Так что нужно не только интересоваться спортом, но и впустить его в свою жизнь.

В нашей стране большое количество выдающихся спортсменов, на которых действительно стоит равняться современному подрастающему поколению. В рамках информационной рубрики «Лица страны», участники смены каждый день будут знакомиться с великими спортсменами России из разных видов спорта.

На протяжении смены ребятам будут предложены 7 направлений образовательного блока, которые являются основополагающими составными финального мероприятия «Будь в спорте». Каждый участник будет иметь возможность посещать одно из направлений, на котором приобретет новые или улучшит имеющиеся у него спортивные навыки.

Участники смены станут настоящими сотрудниками фитнес-клуба. За период смены им предстоит выяснить, кто же из них достоин звания «Лучший фитнес-клуб».

3.4 Система соуправления

Структура ФК



Индивидуальные клубы

Очки отряда – бюджет ФК

Валюта: фиткоин

Топ-менеджер – капитан отряда, первый помощник вожатого.

Фитнес-менеджер – отвечает за спортивную составляющую фитнес-клуба.

Менеджер хозяйственного сектора – отвечает за бытовое состояние фитнес-клуба.

PR – менеджер – отвечает за творческий сектор фитнес-клуба.

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И МЕХАНИЗМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Участники на смене сформировали основы здорового образа жизни, мотивированы к занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с целью и задачами программы произойдут следующие результативные изменения:

предметные

- повысили общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, подвижных игр.

метапредметные:

- развили физические способности обучающихся (силовые, скоростные, координационные, выносливость);
- обучились способам контроля физической нагрузки на занятиях;
- развили коммуникативные способности, умение работать в команде.

личностные:

- обучающиеся мотивированы к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- развили смелость, активность, способствовать преодолению страхов и чувства неловкости.

Форма промежуточного контроля – соревнования по видам спорта, практические работы.

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

5.1 Материально-техническое обеспечение.

В КГБНОУ КДЦ «Созвездие» созданы все условия для обеспечения образовательной деятельности оснащёнными зданиями, строениями, сооружениями, помещениями и территориями. Перечень оснащенных зданий, строений, сооружений, помещений (учебных, учебно-лабораторных, объектов для проведения практических занятий, административных, подсобных, помещений для занятия физической культурой и спортом, иных), территорий с указанием площади полностью соответствуют всем требованиям Роспотребнадзора РФ и МЧС.

Материально-техническое обеспечение дополнительных общеобразовательных программ осуществляется в соответствии с указанным перечнем в утвержденных программах.

5.2 Кадровое обеспечение.

Учитывая возрастной состав участников смены, для её реализации необходимо следующее кадровое обеспечение:

Специалист	Роль в реализации программы
Руководитель смены («Созвездие»)	<ul style="list-style-type: none">✓ согласует режим дня, выходные дни, расписание;✓ обеспечивает все организационное сопровождение программы;✓ обеспечивает взаимодействие руководителя программы и педагога с другими службами центра;✓ собирает отчетные документы;✓ отвечает за безопасность детей, реализацию программы, расписание, соблюдение распорядка дня;✓ обеспечивает организацию самостоятельной работы по предметам школьной программы и участие в дополнительных и досуговых программах;✓ информирует детей о событиях дня, знакомит их с содержанием предстоящих научно-популярных лекциях, встреч с учеными, гостями центра.
Сектор психолого-педагогической работы	<ul style="list-style-type: none">✓ индивидуальная работа с детьми;✓ индивидуальная работа с воспитателями;✓ проведение тренингов;✓ проведение рефлексов.
Педагоги программы	<ul style="list-style-type: none">✓ проводят занятия;✓ разрабатывают программы отдельных курсов/модулей;✓ оценивают качество образовательной деятельности обучающихся;

Художественный руководитель	<ul style="list-style-type: none"> ✓ организация и проведение вечерних мероприятий на смене; ✓ постановка вожатского спектакля
Фотограф	<ul style="list-style-type: none"> ✓ фотосопровождение дневных и вечерних мероприятий на смене; ✓ монтирование дайджестов (раз в 3 дня)
Видеооператор	<ul style="list-style-type: none"> ✓ видеосопровождение вечерних мероприятий смены ✓ монтаж дайджестов
Старший вожатый	<ul style="list-style-type: none"> ✓ контроль жизни и здоровья участников смены (организация питания, медицинского осмотра); ✓ контроль проведение огоньков на смене; ✓ контроль соблюдения режимных моментов; ✓ контроль образовательного процесса;
Вожатые (8 человек)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ контроль жизни и здоровья участников смены; ✓ организация и реализация дневных и вечерних мероприятий смены; ✓ помощь в реализации государственного заказа; ✓ контроль соблюдения режимных моментов; ✓ помощь в организации учебного процесса; ✓ проведение отрядной деятельности; ✓ организация творческой деятельности: подготовка, взаимодействие со звукорежиссером, костюмером, художественным руководителем во время подготовки и проведения мероприятий; ✓ отслеживание эмоционального состояния детей: организация проведение диагностики, наблюдение, взаимодействие с руководителем смены, методистом, психологом; ✓ контроль личного рейтинга участников смены; ✓ осуществление контроля организационных моментов смены: подъем, прием пищи, соблюдение питьевого режима, организация смены одежды участников, принятие детьми водных процедур (в корпусе)
Ночные вожатые (2 человека)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ контроль жизни и здоровья участников смены; ✓ осуществление контроля организационных моментов смены; ✓ помощь в организации мероприятий смены

5.3 Партнерский компонент программы

Название учреждения	Выполняемые функции
Министерство физической культуры и спорта	Организуют лекции, мастер-классы для участников программы.

Хабаровского края	
Федерация регби Хабаровского края	Разработка образовательной программы и ее реализация по направлению регби, а также проведение мастер-класса для участников смены.
Центр подготовки юных футболистов Ассоциация «ФК «СКА – Хабаровск»	Проведение мастер- класса по футболу.
Спортивный центр «Самбо-90»	Проведение междисциплинарной и научно-популярные лекции «Нейро-гимнастика в условиях цифрового мира»

5.4 Комплексно-методическое обеспечение программы

По информационному, дидактическому, методическому и техническому обеспечению программы используются следующие материалы:

1) информационное обеспечение:

- информационные стенды;
- дизайн программы с логотипом смены (бейджи, аккредитации, значки, дипломы);
- справочная информация (информационные стенды);
- сайт Центра с информацией о смене «ФОКСТРОТ».

2) дидактическое обеспечение:

Видеоматериалы:

- видеоролики о профессиональной ориентации подростков и профессиях, представленных в программе смены;
- ролики Центра «Краевой детский центр «Созвездие», «Учитесь у детства».
- дайджесты по смене.

Аудиоматериалы:

- музыкальная фонотека по тематике смены,
- общая музыкальная фонотека.

3) методическое обеспечение:

- программы образовательного блока;
- программы мастер-классов;
- сценарии общелагерных вечерних мероприятий;
- отрядные дела;
- методические разработки общелагерных мероприятий;
- интернет – ресурсы.

4) техническое обеспечение:

- спортивный инвентарь;
- спортивное оборудование;
- мультимедийный проектор;
- фото и видеотехника;
- компьютерный класс;

- кабинеты школы;
- конференц-зал
- дискозал;
- оргтехника;
- светомузыкальная аппаратура.

5.5 Логика развития смены

Период смены	Содержание	Структурное подразделение
1.Организационный период	<ul style="list-style-type: none"> ✓ обеспечение выполнения программы смены; ✓ удовлетворение потребности детей в информации о центре, о людях, которые в нем работают; ✓ заложение основ самоуправления; ✓ перспектива совместной деятельности с отрядом; ✓ погружение детей в программу смены; ✓ создание необходимых условий для адаптации к новым условиям жизнедеятельности; ✓ получение необходимой информацию о каждом ребенке; ✓ организация выборов органов самоуправления. 	Игры на знакомство, экскурсии по дружине, инструктаж по ТБ и ПБ, огонек знакомств, квест на сплочение, Открытие смен, «Я и Созвездие», «Визит-шоу».
2.Основной период	<ul style="list-style-type: none"> ✓ контроль состояния здоровья детей; ✓ контроль органов самоуправления; ✓ создание условий для развития лидерских качеств; ✓ обеспечение выполнения программы смены; ✓ организация деятельности, способствующей раскрытию творческого потенциала детей; ✓ проведение для обучающихся занятий по основным дисциплинам, работа основных направлений; ✓ проведение главных мероприятий и подготовка к итоговым соревнованиям ✓ организация разнообразного досуга детей 	Профильная образовательная программа, локации, тематические огоньки, вечерние мероприятия: «Битва умов», «Хиты поколений», «ФОКбойрд», «Звёздный вожатый», дневные мероприятия: Отрядное дело, Час приключений.
3.Итоговый период	<ul style="list-style-type: none"> ✓ усиление контроля за жизнью и здоровьем детей; ✓ обеспечение выполнения программы смены; 	Профильные занятия, локации, итоговый и прощальный огонек, вечерние мероприятия: «Квиз PRO-спорт», закрытие смены.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ подведение итогов работы основных направлений ✓ подведение итогов пребывания детей на смене; ✓ закрепление достигнутого ребенком результата, мотивация к продолжению развития в выбранном направлении; ✓ огонька. 	
--	--	--

5.6 Возможные риски

Период	Факторы риска	Формы работы
Подготовительный	Нехватка технического обеспечения для реализации смены;	Подготовка компьютерного класса, информирование будущих участников о необходимости иметь на смене собственный ноутбук.
	Нехватка кадров/партнеров.	Нахождение партнеров и кадрового состава.
Организационный	Недостаточный уровень знаний по направлениям у участников смены;	Анкетирование участников на уровень знаний. Последующее распределение их на соответствующее их уровню направление образовательного блока.
	Неприятие участника смены коллективом.	Работа вожатых на сплочение коллектива, индивидуальные беседы.
	Низкая самооценка, неуверенность в себе.	Работа вожатых и педагогов на поднятие самооценки.
Основной	Утомляемость участников смены, усталость глаз при длительной работе за компьютером.	Смена деятельности с пассивной на активную, подготовка и участие в мероприятиях смены.

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы программы «Водное поло»:

1. Билык Д.М., Сергиевич Е.А. Организация и методика проведения занятий в бассейне. - Омск, 2001. - 24 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФКиС, 2001. -400 с.
3. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М., 2003.
4. Водное поло: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства– М.:
5. Советский спорт, 2005. – 184с.
6. Костикова Л.В. Шестюк А.А. Грегорович И.Н. особенности обучение и обучения волейболистов 10-13 лет. – М., 1999.
7. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой». Волгоград. Учитель, 2008 г
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с
9. Рыжак М. М. Водное поло: История развития игры в СССР и России — М., 2002.

Список литературы программы «Флорбол»:

1. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы в флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
2. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)/ Под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2009.
3. <https://www.floorballunion.ru/>-Национальная Федерация флорбола России
4. <http://rusfloorball.com/>-Флорбол- России
5. <http://knnvs.com/> -Комитет национальных и неолимпийских видов спорта

Список литературы программы «Основы туристической подготовки»:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
3. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
4. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
5. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 2014.

Список литературы программы «Кросс-кид»:

1. Физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 34.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением от 7 августа 2009 г., № 1101р / Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2009. – № 10. – С. 1432.
3. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО : учеб. пособие для общеобразоват. орг. / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2017. - 128 с.
4. Погадаев, Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учеб.-метод. пособие / Г. И. Погадаев. - М. : Дрофа, 2016. - 191 с.

Список литературы программы «Групповые занятия»

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации <http://bmsi.ru/>
2. Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
4. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.2014г

Список литературы программы «Спортивное ориентирование»

1. Абраменкова В. В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. М.: «Модэк», 2000. 416 с.
2. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2004. 131 с.
3. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) / Составитель Константинов Ю.С. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 312 с.
4. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. СПб.: изд-во Питер Год, 2008. 282 с.
5. Квартальнов В.А. Теория и практика туризма. М.: Финансы и статистика, 2003. 320 с.
6. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 600 с.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 600 с.
8. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.

Список литературы программы «Регби»:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
3. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. – М., - 1983.
4. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. – М.,1981
5. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
6. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
7. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г.
9. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
 Генеральный директор
 КТБНОУ КДЦ «Созвездие»
 /Волостникова А. Е.
 « _____ » _____ 2023 г.

Краевая профильная смена «ФОКСТРОТ» 24.02–07.03.2023

	24.02 1 день Пятница	25.02 2 день Суббота	26.02 3 день Воскресенье
<p>Руководитель Краевой профильной смены: Князев Роман Сергеевич 89098001252</p> <p>8:00/8:30 – Подъем 8:20/8:50 – Орг. сбор 8:50 – Зарядка 9:00/9:30 – Завтрак 9:30/10:00 – Час-пик 10:00 – Профильная программа/Локация(регби) 12:00 - Локации 13:30 – Обед 14:00 – Time out 15:30 – Wiki-time/Междисциплинарная лекция 17:00 – Полдник 17:30 – Подготовка к ВМ/ «На старт» 19:00 – Ужин 20:00 – Вечернее мероприятие 20:45 – 2 ужин 21:00 – Развлекательный комплекс/Огонёк 22:00 – Подготовка ко сну 23:00 – Отбой</p>	<p>10:00 – 12:00 /Расселение/Игры на знакомство 13:30 – Обед 14:00 – Инструктажи/ЕПТ/Постельное белье 15:00 – Од «Наш дом Созвездие» 16:30 – Полдник 17:00 – Эстафета «23 февраля» 19:00 – Ужин 20:00 – Открытие проектов 21:00 – 2 ужин 21:15 – Подготовка ко сну 22:00 – Огонёк знакомств 23:00 – Отбой</p>	<p>8:00 – Подъем 8:20 – Орг. сбор 8:50 – Зарядка 9:00 – Завтрак 9:30 – Час-пик 10:00 – Профильная программа 12:00 – Игры на командообразование, знакомство 13:30 – Обед 14:00 – Time out 15:00 – Отрядное дело «Наши победы» 17:00 – Полдник 17:30 – Подготовка к ВМ/Оформление Отрядного пространства 19:00 – Ужин 20:00 – ВМ «Я и Созвездие» 20:45 – 2 ужин 21:15 – Рефлексия по дню 22:00 – Подготовка ко сну 23:00 - Отбой</p>	<p>8:30 – Подъем 8:50 – Орг. сбор 9:20 – Зарядка 9:30 – Завтрак 10:00 – Час-пик 10:30 – Фотокросс 12:00 – Междисциплинарная лекция 13:30 – Обед 14:00 – Time out 15:30 – Масленица 17:00 – Подготовка к ВМ 19:00 – Ужин 20:00 – ВМ «Визит-шоу» 20:45 – 2 ужин 21:00 – Подготовка ко сну 22:00 – Огонёк организационного периода 23:00 – Отбой</p>

27.02 4 день Понедельник	28.02 5 день Вторник	01.03 6 день Среда	02.03 7 день Четверг	03.03. 8 день Пятница	04.03 9 день Суббота	05.03 10 день Воскресенье
8:00 – Подъем 8:20 – Орг. сбор 8:50 – Зарядка 9:00 – Завтрак 9:30 – Час-пик 10:00 – Профильная программа/ Локации(регби) 12:00 - Локации 13:30 – Обед 14:00 – Time out 15:30 – Wiki-time 17:00 – Полдник 17:30 – Подготовка к ВМ/ «На старт» 19:00 – Ужин 20:00 – ВМ «Битва умов» 20:45 – 2 ужин 21:00 – РК «Тема» 22:00 – Подготовка ко сну 23:00 – Отбой	8:00 – Подъем 8:20 – Орг. сбор 8:50 – Зарядка 9:00 – Завтрак 9:30 – Час-пик 10:00 – Профильная программа/ Локации(регби) 12:00 – Локации 13:30 – Обед 14:00 – Time out 15:30 – Wiki-time 17:00 – Полдник 17:30 – Подготовка к ВМ/ «На старт» 19:00 – Ужин 20:00 – ВМ «Хиты поколений» 20:45 – 2 ужин 21:00 – Свободное время 22:00 – Подготовка ко сну 23:00 – Отбой	8:00 – Подъем 8:20 – Орг. сбор 8:50 – Зарядка 9:00 – Завтрак 9:30 – Час-пик 10:00 – Профильная программа/ Локации(регби) 12:00 – Локации 13:30 – Обед 14:00 – Time out 15:30 – Wiki-time 17:00 – Полдник 17:30 – Подготовка к ВМ/ «На старт» 19:00 – Ужин 20:00 – Развлекательный комплекс 21:00 – 2 Ужин 22:00 – Тематический огонёк 23:00 - Отбой	8:00 – Подъем 8:20 – Орг. сбор 8:50 – Зарядка 9:00 – Завтрак 9:30 – Час-пик 10:00 – Профильная программа/ Локации(регби) 12:00 – Локации 13:30 – Обед 14:00 – Time out 15:30 – Wiki-time 17:00 – Полдник 17:30 – «На старт» 19:00 – Ужин 20:00 – «ФОКБоярд» 20:45 – 2 ужин 21:00 – Дискоoteca/ Свободное время 22:00 – Подготовка ко сну 23:00 – Отбой	8:00 – Подъем 8:20 – Орг. сбор 8:50 – Зарядка 9:00 – Завтрак 9:30 – Час-пик 10:00 – Профильная программа/ Локации(регби) 12:00 – Мастер-класс (локации) 13:30 – Обед 14:00 – Time out 15:30 – Wiki-time 17:00 – Полдник 17:30 – Подготовка к ВМ/ «На старт» 19:00 – Ужин 20:00 – Квиз «PRO-спорт» 20:45 – 2 ужин 21:00 – Подготовка ко сну 22:00 – Итоговый огонёк 23:00 – Отбой	8:00 – Подъем 8:20 – Орг. сбор 8:50 – Зарядка 9:00 – Завтрак 9:30 – Час-пик 10:00 – Профильная программа/ Локации(регби) 12:00 – Мастер-класс (локации) 13:30 – Обед 14:00 – Time out 15:30 – Wiki-time 17:00 – Полдник 17:30 – Подготовка к ВМ/ «На старт» 19:00 – Ужин 20:00 – Квиз «PRO-спорт» 20:45 – 2 ужин 21:00 – Подготовка ко сну 22:00 – Свободное время 23:00 – Отбой	8:30 – Подъем 8:50 – Орг. сбор 9:20 – Зарядка 9:30 – Завтрак 10:00 – Спортивный фестиваль «Будь в спорте» 13:30 – Обед 14:00 – Time out 15:00 – Большие тонки 17:00 – Полдник 17:30 – Подготовка к ВМ 19:00 – Ужин 20:00 – Квиз «PRO-спорт» 20:45 – 2 ужин 21:00 – Подготовка ко сну 22:00 – Итоговый огонёк 23:00 – Отбой

<p>06.03 11 день Понедельник</p> <p>8:00 – Подъем 8:20 – Орг. сбор 8:50 – Зарядка 9:00 – Завтрак 9:30 – Час-пик 10:00 – 12:00 – Соревнования 13:30 – Обед 14:00 – Time out 15:00 - ??? 17:00 – Полдник 17:30 - ??? 19:00 – Ужин 19:45 – Закрытие проектов 20:45 – 2 ужин 21:00 – Подготовка ко сну 21:45 – Прощальный огонёк 23:00 – Отбой</p>	<p>07.03. 12 день Вторник</p> <p>ВЫЕЗД</p>									
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

«СОГЛАСОВАНО»:
Начальник отдела разработки
и реализации проектов
_____ В. С. Соболева
« ____ » _____ 2023 Г.

Заместитель генерального
директора - начальник
комплекса «Созвездие» -
_____ Н.Б. Занка
« ____ » _____ 2023 г.

Главный врач медицинской части
_____ Е.В. Привалова
« ____ » _____ 2023 г.

Заместитель генерального
директора – начальник
физкультурно-оздоровительного
комплекса
_____ С.С. Колендо
« ____ » _____ 2023 г.