**Аннотация к программе «ФОКСТРОТ»**

Программа спортивной смены «Фокстрот» направлена на создание условий для получения опыта подготовки к соревновательной деятельности в избранном виде спорта и для развития спортивных компетенций одарённых обучающихся Хабаровского края.

В Хабаровском крае как в одном из передовых регионов нашей страны прослеживается активная тенденция создания спортивной инфраструктуры, популяризации и развития детско-юношеского спорта.

Выстраиванию индивидуальной спортивной траектории способствуют опытные тренеры, имеющие опыт участия в спортивных соревнованиях различных уровней.

Программа смены включает в себя профильные образовательные программы:

1. «Плавание»
2. «Борьба»
3. «Регби»
4. «Спортивное ориентирование»
5. «Спортивный туризм»

**Актуальность программы**

Приоритетом социальной политики 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.

В нашем крае как в одном из передовых регионов нашей страны прослеживается активная тенденция создания спортивной инфраструктуры, популяризации и развития детско-юношеского спорта. Поэтому основной задачей для тренеров края становится повышение роли физической культуры и спорта, формирование интереса к здоровому образу жизни.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество человека, которое определяет возможность достижения человеком более высоких, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

В основе программы лежит идея воспитания замотивированного к высоким свершениям в сфере спорта, активного и амбициозного подрастающего поколения, формирующего молодёжное сообщество Хабаровского края. Выбранные направления образовательного блока программы смены помогут детям проявить себя в избранном виде спорта, изучить методику подготовки к соревновательной деятельности, получить практический опыт командной деятельности от ведущих тренеров Хабаровского края.

**Адресат программы:** программа ориентирована на одарённых обучающихся (13-17 лет) спортивных образовательных организаций Хабаровского края, имеющих достижения в соревнованиях городского, регионального, межрегионального, всероссийского уровней в избранных видах спорта, замотивированных на повышение индивидуального уровня спортивного мастерства.

**Образовательная цель** – повышение индивидуального уровня спортивного мастерства одарённых обучающихся, способствующего результативному участию в дальнейшей соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

**Задачи образовательной программы:**

*Метапредметные:*

- формировать и развивать навыки стратегического и критического мышления обучающихся;

- формировать и развивать навыки подготовки к соревновательной деятельности обучающихся;

- формировать и развить познавательные компетенции обучающихся (познавательный интерес, воспринимать, воспроизводить, перерабатывать информацию);

- формировать и развить навыки самоконтроля обучающихся.

*Личностные:*

- способствовать развитию лидерских компетенций обучающихся;

- способствовать развитию навыков коммуникации и межличностного общения обучающихся;

- способствовать формированию мотивации для саморазвития обучающихся;

- сформировать представление обучающихся о дальнейшем профессиональном становлении в области спорта на Дальнем Востоке и в России.

**Ожидаемые результаты:**

Участники смены погрузятся в спортивное пространство, в котором они получат опыт подготовки к соревновательной деятельности в избранном виде спорта от опытных тренеров Хабаровского края.

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

*Метапредметные:*

- сформированы и развиты навыки стратегического и критического мышления обучающихся;

- сформированы и развиты навыки подготовки к соревновательной деятельности обучающихся;

- сформированы и развиты познавательные компетенции обучающихся (познавательный интерес, воспринимать, воспроизводить, перерабатывать информацию);

- сформированы и развиты навыки самоконтроля обучающихся.

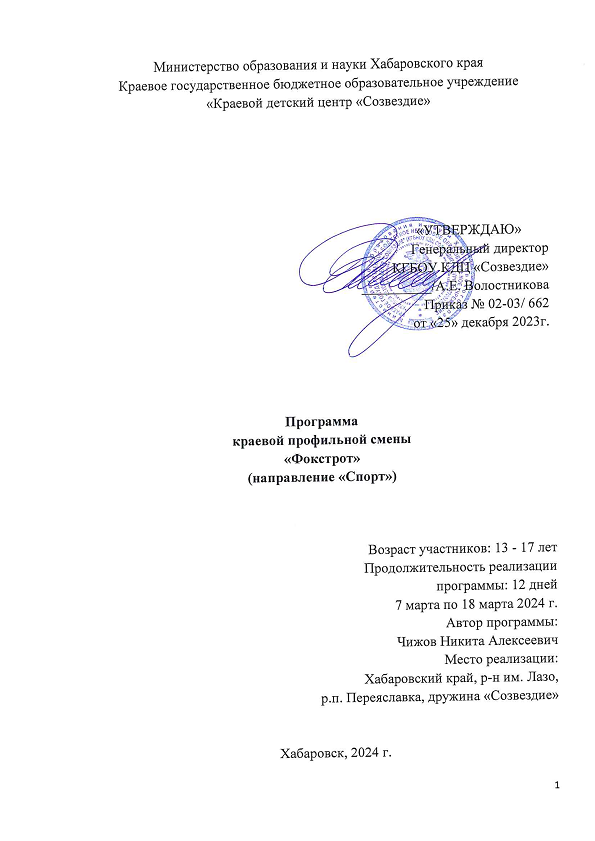
*Личностные*

- развиты лидерские компетенции обучающихся;

- развиты навыки коммуникации и межличностного общения обучающихся;

- сформирована мотивация для саморазвития обучающихся;

- сформировано представление обучающихся о дальнейшем профессиональном становлении в области спорта на Дальнем Востоке и в России.



1. **ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название программы** | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа краевой профильной смены «ФОКСТРОТ» |
| **Направленность программы** | Физкультурно-спортивная |
| **Аннотация к программе** | Программа спортивной смены «Фокстрот» направлена на создание условий для получения опыта подготовки к соревновательной деятельности в избранном виде спорта и для развития спортивных компетенций одарённых обучающихся Хабаровского края.  В Хабаровском крае как в одном из передовых регионов нашей страны прослеживается активная тенденция создания спортивной инфраструктуры, популяризации и развития детско-юношеского спорта.  В основе программы лежит идея воспитания замотивированного к высоким свершениям в сфере спорта, активного и амбициозного подрастающего поколения, формирующего молодёжное сообщество Хабаровского края.  Выстраиванию индивидуальной спортивной траектории способствуют опытные тренеры, имеющие опыт участия в спортивных соревнованиях различных уровней.  Программа смены включает в себя профильные образовательные программы:   1. «Плавание» 2. «Борьба» 3. «Регби» 4. «Спортивное ориентирование» 5. «Спортивный туризм» |
| **Цель и задачи программы** | **Цель:** повышение индивидуального уровня спортивного мастерства одарённых обучающихся, способствующего результативному участию в дальнейшей соревновательной деятельности в избранном виде спорта.  **Задачи:**  *Метапредметные:*  - формировать и развивать навыки стратегического и критического мышления обучающихся;  - формировать и развивать навыки подготовки к соревновательной деятельности обучающихся;  - формировать и развить познавательные компетенции обучающихся (познавательный интерес, воспринимать, воспроизводить, перерабатывать информацию);  - формировать и развить навыки самоконтроля обучающихся.  *Личностные:*  - способствовать развитию лидерских компетенций обучающихся;  - способствовать развитию навыков коммуникации и межличностного общения обучающихся;  - способствовать формированию мотивации для саморазвития обучающихся;  - сформировать представление обучающихся о дальнейшем профессиональном становлении в области спорта на Дальнем Востоке и в России. |
| **Предполагаемый результат** | Участники смены погрузятся в спортивное пространство, в котором они получат опыт подготовки к соревновательной деятельности в избранном виде спорта от опытных тренеров Хабаровского края.  В соответствии с целью и задачами программы произойдут следующие результативные изменения:  *Метапредметные:*  - сформированы и развиты навыки стратегического и критического мышления обучающихся;  - сформированы и развиты навыки подготовки к соревновательной деятельности обучающихся;  - сформированы и развиты познавательные компетенции обучающихся (познавательный интерес, воспринимать, воспроизводить, перерабатывать информацию);  - сформированы и развиты навыки самоконтроля обучающихся.  *Личностные*  - развиты лидерские компетенции обучающихся;  - развиты навыки коммуникации и межличностного общения обучающихся;  - сформирована мотивация для саморазвития обучающихся;  - сформировано представление обучающихся о дальнейшем профессиональном становлении в области спорта на Дальнем Востоке и в России. |
| **Целевая аудитория** | Программа ориентирована на одарённых обучающихся (13-17 лет) спортивных образовательных организаций Хабаровского края, имеющих достижения в соревнованиях городского, регионального, межрегионального, всероссийского уровней в избранных видах спорта, замотивированных на повышение индивидуального уровня спортивного мастерства. |
| **Количество участников** | 100 человек |
| **Сроки проведения** | 7 марта – 18 марта 2024 г. |
| **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. Дружина «Созвездие» |
| **Адрес исполнителя** | 680026, г. Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 75.  Краевое государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение «Краевой детский центр «Созвездие». |
| **Автор-составитель программы** | Чижов Никита Алесеевич – вожатый отдела воспитательной работы. |
| **Руководитель смены** | Чижов Никита Алесеевич – вожатый отдела воспитательной работы. |

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**
   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. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);
3. Распоряжение 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»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31.03.22г. №678-р)
5. 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";
6. 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.;
7. Приказ Минобрнауки России от 13.07.2017 N 656 "Об утверждении примерных положений об организациях отдыха детей и их оздоровления";
8. Приказ КГБНОУ КДЦ «Созвездие» от 17. 08.2021г. «Об утверждение Программы воспитания на 2021-2025 г.г.»;
9. Методические рекомендации:
   1. "Рекомендациями по порядку проведения смен в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков" (Письмо Минобрнауки РФ от 31.03.2011 N 06-614 "О направлении рекомендаций");
   2. "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** **программы**

Приоритетом социальной политики 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.

В нашем крае как в одном из передовых регионов нашей страны прослеживается активная тенденция создания спортивной инфраструктуры, популяризации и развития детско-юношеского спорта. Поэтому основной задачей для тренеров края становится повышение роли физической культуры и спорта, формирование интереса к здоровому образу жизни.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество человека, которое определяет возможность достижения человеком более высоких, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

Программа спортивной смены «ФОКСТРОТ» направлена на создание условий для получения опыта подготовки к соревновательной деятельности в избранном виде спорта и для развития спортивных компетенций одарённых обучающихся Хабаровского края.

В основе программы лежит идея воспитания замотивированного к высоким свершениям в сфере спорта, активного и амбициозного подрастающего поколения, формирующего молодёжное сообщество Хабаровского края. Выбранные направления образовательного блока программы смены помогут детям проявить себя в избранном виде спорта, изучить методику подготовки к соревновательной деятельности, получить практический опыт командной деятельности от ведущих тренеров Хабаровского края.

Данная программа отвечает приоритетным направлениям молодежной политики в Хабаровском крае и РФ, способствующим развитию всего общества.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Целевая аудитория:** программа ориентирована на одарённых обучающихся (13-17 лет) спортивных образовательных организаций Хабаровского края, имеющих достижения в соревнованиях городского, регионального, межрегионального, всероссийского уровней в избранных видах спорта, замотивированных на повышение индивидуального уровня спортивного мастерства.

**Форма проведения** – очная.

**Сроки реализации программы:** с 7 марта – 18 марта 2024 г.

**2.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** повышение индивидуального уровня спортивного мастерства одарённых обучающихся, способствующего результативному участию в дальнейшей соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

**Задачи:**

*Метапредметные:*

- формировать и развивать навыки стратегического и критического мышления обучающихся;

- формировать и развивать навыки подготовки к соревновательной деятельности обучающихся;

- формировать и развить познавательные компетенции обучающихся (познавательный интерес, воспринимать, воспроизводить, перерабатывать информацию);

- формировать и развить навыки самоконтроля обучающихся.

*Личностные:*

- способствовать развитию лидерских компетенций обучающихся;

- способствовать развитию навыков коммуникации и межличностного общения обучающихся;

- способствовать формированию мотивации для саморазвития обучающихся;

- сформировать представление обучающихся о дальнейшем профессиональном становлении в области спорта на Дальнем Востоке и в России.

**2.3. Педагогические принципы**

1. *Принцип учета индивидуальных особенностей* – содержание программы учитывает возрастные особенности развития участников. Именно это определяет содержание программы, методы, приемы, формы и средства воспитания, которые соответствуют возрастным и психолого-физиологическим особенностям ребёнка.
2. *Принцип гуманизации воспитания* – осуществление педагогического взаимодействия на основании уважения прав обучающихся и педагогов.
3. *Принцип доступности* - излагаемый педагогом материал будет основан на научно обоснованных данных, построен на актуальной терминологии и будет излагаться в доступной форме для данного возраста детей.
4. *Принцип систематичности* – программа основывается на формировании знаний, умений и навыков в определённом порядке, при котором каждый элемент логически связан друг с другом.
5. *Принцип включенности обучающихся в социально-значимые отношения* – обеспечение гарантии свободного выбора деятельности и права на информацию; создание возможностей переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены.
6. *Принцип профессиональной целесообразности* - обеспечение отбора содержания, методов, форм и средств подготовки специалистов с учетом особенностей выбранной специальности, с целью формирования профессионально важных качеств, знаний и умений.
7. *Принцип связи теории с практикой* – содержание программы ориентировано на получение теоретических знаний, которые можно применить в контексте реальной жизни и профессиональной деятельности.
8. *Принцип динамичности* предусматривает регулярное обновление учебного материала, а также увеличение объема и интенсивности нагрузок в соответствии с планом занятий.
9. *Принцип профессиональной целесообразности* предусматривает отбор содержания, методов, средств и форм подготовки образовательного блока с учетом особенностей выбранной специальности, с целью формирования профессионально важных качеств, знаний и умений.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3. 1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. ***Инвариантная часть*** | | | | |
| № п/п | Название Раздела/темы | Всего часов | | Форма аттестации |
| 1 | «Борьба» | 45 часов | сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Соревнования. | |
| 2 | «Плавание» | 45 часов | сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Соревнования | |
| 3 | «Регби» | 45 часов | сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Соревнования | |
| 4 | «Спортивное ориентирование» | 45 часов | сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Соревнования | |
| 5 | «Спортивный туризм» | 45 часов | сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Соревнования | |
| 4 | Междисциплинарные и научно-популярные лекции «Спортивные диалоги» | 3 часов |  | |
| 5 | Командообразование | 6 часов |  | |
| Итого | максимальная предельная нагрузка | **54 часа** |  | |
| ***II. Вариативная часть (клубы)*** | | | | |
| № п/п | Название Раздела/темы | Всего часов | | Форма аттестации |
| 1. | «Этно - штучки» | 1,5 часа | Творческая работа | |
| 2. | «Дудлинг» | 1,5 часа | Творческая работа | |
| 3. | «Сувениры из керамики» | 1,5 часа | Творческая работа | |
| 4. | «Художественная роспись по дереву» | 1,5 часа | Творческая работа | |
| 5. | «Скрапбукинг» | 1,5 часа | Творческая работа | |
| 6. | «Мем – иллюстрация» | 1,5 часа | Творческая работа | |
| 7. | «3D – шкатулка» | 1,5 часа | Творческая работа | |
| 8. | «Скаладром» | 1,5 часа | Соревнования | |
| 9. | «Коллаж» | 1,5 часа | Творческая работа | |
| 10. | «Волейбол» | 1,5 часа | Соревнования | |
|  | Интегрированная программа «Время открытий в спорте и жизни» | 14 часов |  | |
|  | **Максимальная предельная нагрузка** | **18, 5 часов** |  | |
| **Итого** | **максимальная нагрузка на 1 человека за смену** | **72,5 часа** |  | |

Обучающимся смены «ФОКСТРОТ» предоставляется возможность посещать программы дополнительного образования по выбору (клубы). За смену каждый обучающийся посетит 3 программы дополнительного образования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Профильная образовательная программа | Программы дополнительного образования (клубы) | Междисциплинарные и научно-популярные лекции | Командообра-зование | Интегрированная программа «Время открытий в спорте и жизни» |
| 45 часов | 4,5 часа | 3 часа | 6 часов | 14 часов |
| **Итого** | **72,5 часа на одного обучающего за смену** | | | |

**3.2 Содержание и средства реализации программы**

**3.2.1. Профильная образовательная программа «Борьба»**

**Авторы программы:** Шундик Антонина Александровна - старший методист ОРРП КДЦ «Созвездие»;

Докучаев Дмитрий Игоревич – тренер- преподаватель по спортивной борьбе, Краевой Центр единоборств.

**Целевая аудитория:** образовательная программа «Борьба» является программой спортивной подготовки по виду спорта «Борьба», предназначена для детей, проявивших одарённость в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (детских спортивных школах и т.п.) Хабаровского края по дополнительным образовательным программам. В образовательной программе могут принять участие школьники 13-17 лет из всех регионов Дальневосточного Федерального округа, обучающиеся в образовательных организациях.

**Аннотация к программе**

Борьба является одним из самых древних видов единоборств и имеет очень интересную историю. Борьба появилась в период становления человеческого рода как средство самозащиты от диких зверей, как способ добывания пищи и т.д. накопленный веками опыт с элементами единоборств передавалось из поколения в поколение, и со временем борьба была осознана как самобытное средство физического развития человека и воспитания у него нужных прикладных навыков.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена. Техника спортивной борьбы – это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Вольная борьба – олимпийский вид спорта, единоборство с применением различных приемов, таких как броски, захваты, перевороты и т.д. В вольной борьбе могут быть использованы приемы любого национального вида борьбы народов мира, а боевой раздел включает арсенал различных боевых систем, который позволяет успешно защищаться и нападать в рукопашной схватке.

Настоящая образовательная программа «Борьба» (далее - программа) является программой спортивной подготовки, предназначенной для детей, проявивших одарённость в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (детских спортивных школах и т.п.) Хабаровского края по дополнительным образовательным программам. 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 Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «борьба», разработана на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом РФ. Методические рекомендации:

* 1. "Рекомендации по порядку проведения смен в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков" (Письмо Минобрнауки РФ от 31.03.2011 N 06-614 "О направлении рекомендаций");

б). "Рекомендации 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

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».

**Сроки программы –** 7 марта – 18 марта 2024г.

**Цель программы**: подготовка юных борцов к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

**Задачи программы:**

* создать педагогическими средствами условия и предпосылки к достижению юными спортсменами - высокого уровня технико-­тактической, физической и психологической подготовленности для достижения высоких результатов соревновательной деятельности на предстоящих важнейших всероссийских и международных соревнованиях текущего сезона;
* совершенствовать качества техники юных самбистов, входящих в составы сборных команд Хабаровского края на основе интенсивной подготовки в режиме учебно-тренировочных сборов;
* ликвидировать слабые места в предсоревновательной подготовке;
* совершенствовать спортивную форму обучающихся на основе улучшения техники расчета вариантов;
* осуществить психологическую подготовку борцов;
* способствовать воспитанию морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов.

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

**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 сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Соревнования.

**Ожидаемые результаты**

* выполнение индивидуальных нормативов.
* **Организационные особенности программы:**

В программе предусмотрено 45 часов. Данный объем включает всю работу по направлениям, без учета общеобразовательных и научно-популярных лекций, мероприятий. Дополнительно реализуется программы дополнительного образования (клубы), вечерние и спортивно-оздоровительные мероприятия смены.

Отличительная особенность программы в том, что работа строится с высоким уровнем самостоятельности участников: руководители строят работу через совместную работу с участниками смены.

**Содержательная характеристика программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Технико-тактическая подготовка. Отработка приемов борьбы в партере: захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита. Контрприем. Учебно-тренировочные схватки. | 4,5 |
| 2 | Общая физическая подготовка. Круговая тренировка для развития силы. Учебно-тренировочные схватки. | 4,5 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка. Отработка приемов борьбы в стойке. Броски подворотом: захватом руки и другого плеча сверху. Защита. Контрприем. Учебно-тренировочные схватки | 4,5 |
| 4 | Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка для развития скорости. Учебно-тренировочные схватки | 4,5 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост». Учебно-тренировочные схватки. | 4,5 |
| 6 | Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка для развития двигательно-координационных способностей. Учебно-тренировочные схватки. | 4,5 |
| 7 | Технико-тактическая подготовка. Отработка приемов борьбы в партере: переворот забеганием. Защита. Учебно-тренировочные схватки | 4,5 |
| 8 | Общая физическая подготовка. Круговая тренировка для развития скоростных способностей. Учебно-тренировочные схватки | 4,5 |
| 9 | Технико-тактическая подготовка. Отработка приемов борьбы в стойке. Бросок поворотом (мельница) обратным захватом запястий. Защита. Контрприем. Учебно-тренировочные схватки. | 4,5 |
| 10 | Общая физическая подготовка. Круговая тренировка для развития выносливости. Учебно-тренировочные схватки | 4,5 |
| **Максимальная нагрузка на одного человека** | | **45 часов** |

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, соревновательная подготовка в форме тренировок, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Общее время тренировок 4,5 часа в день и 1-2 часа физическая подготовка (в свободном режиме активности) и активный отдых.

**Структура учебного занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование** | **Длительность проведение** |
| **1** | Организационный момент | До обеда: 4,5 академических часа (+перерыв 10 минут) |
| **2** | Тренировочное занятие |
| **3** | Перерыв |
| **4** | Учебное занятие |

**Требования к условиям организации образовательного процесса**

Образовательная программареализуется на базе КГНБОУ КДЦ Созвездие. Работа подразумевается в группах 18 человек.

**Оценка реализации программы и образовательные результаты программы**

Итогом программы предполагается модель оценивания участников по результатам сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

**3.2.2. Профильная образовательная программа «Плавание»**

**Авторы программы** - Шундик Антонина Александровна - старший методист ОРРП «Созвездие»,

Попова Вера Михайловна – тренер- преподаватель по плаванию.

**Целевая аудитория**

Образовательная программа «Плавание» является программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание», предназначенной для детей, проявивших способности в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (детских спортивных школах и т.п.) Хабаровского края по дополнительным образовательным программам в области спорта. В образовательной программе могут принять участие школьники 13-17 лет из всех районов Хабаровского края, обучающиеся в образовательных организациях.

**Аннотация к программе**

Плавание – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Плавание – один из самых популярных видов спорта.

Плавание – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных учреждениях. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Настоящая образовательная программа «Плавание» (далее - программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание», предназначенной для детей, проявивших способности в данном виде спорта и успешно 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, 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 Федеральный Закон 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»;

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Плавоние" № 164 от 03.04.2013;

Приказ КГБНОУ КДЦ «Созвездие» от 24.12.2020г. «Об утверждении Программы развития учреждения на 2021-2025гг»;

Приказ КГБНОУ КДЦ «Созвездие» от 17. 08.2021г. «Об утверждении Программы воспитания на 2021-2025 гг»;

Методические рекомендации:

а) "Рекомендации по порядку проведения смен в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков" (Письмо Минобрнауки РФ от 31.03.2011 N 06-614 "О направлении рекомендаций");

б) "Рекомендации 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);

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».

**Сроки программы-** 7 марта – 18 марта 2024г.

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

**Задачи программы:**

* создание педагогическими средствами условий и предпосылок к достижению юными спортсменами - высокого уровня физической и психологической подготовленности для достижения высоких результатов соревновательной деятельности на предстоящих важнейших всероссийских и международных соревнованиях текущего сезона;
* совершенствование качества техники юных пловцов, входящих в составы сборных команд Хабаровского края 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 пловцов;
* 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 микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применения восстановительных средств).

**Оценка результатов**

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

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Формат оценки по 100-балльной шкале.

**Ожидаемые результаты**

* выполнение индивидуальных нормативов.

Отличительная особенность программы в том, что работа строится с высоким уровнем самостоятельности участников: руководители строят через совместную деятельность с участниками смены.

**Содержательная характеристика программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Количество часов | Тема занятий |
| 1 | 4,5 | Развитие технических качеств. Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов.  Контрольный старт (начало смены) |
| 2 | 4,5 | Развитие МПК, переменное плавание.  Развитие силовых качеств. Плавание с отягощениями (сопротивление, лопатки, ласты, трубки, калабашки) |
| 3 | 4,5 | Развитие общей выносливости. Комплексная тренировка  Развитие специальной выносливости. Повторная тренировка |
| 4 | 4,5 | Развитие МПК, переменное плавание.  Развитие общей выносливости. Дистанционное плавание. |
| 5 | 4,5 | Развитие технических качеств. Совершенствование техники плавания. |
| 6 | 4,5 | Развитие соревновательной скорости. Курсовка, эстафетное плавание |
| 7 | 4,5 | Развитие МПК, переменное плавание.  Развитие силовых качеств. Плавание с отягощениями (сопротивление, лопатки, ласты, трубки, калабашки) |
| 8 | 4,5 | Развитие технических качеств. Совершенствование техники плавания.  Развитие специальной выносливости. Повторная тренировка |
| 9 | 4,5 | Развитие МПК, переменное плавание.  Развитие силовых качеств. Плавание с отягощениями (сопротивление, лопатки, ласты, трубки, калабашки) |
| 10 | 4,5 | Развитие технических качеств. Совершенствование стартов, поворотов  Развитие соревновательной скорости. Контрольный старт |
| Итого: 45 часов | | |

**Структура учебного занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование** | **Длительность проведение** |
| **1** | Организационный момент | До обеда: 4,5 академических часа (+перерыв 10 минут) |
| **2** | Тренировочное занятие |
| **3** | Перерыв |
| **4** | Учебное занятие |

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме тренировочных партий, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Стандартной структурной единицей спортивной подготовки юных волейболистов является недельный микроцикл: 6 дней тренировки + 1 день отдых.

Общее время тренировок - 4,5 часа в день и 1-2 часа подготовка к занятию (в свободном режиме активности) и активный отдых.

**Образовательные технологии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Форма организации образовательного процесса** | **Соотношение численности детей и преподавателей** |
| **1.** | Тренировочные занятия | Поток до 10 человек, 1 преподаватель на поток |
| **2.** | Встречи с мастерами спорта | Поток до 100 человек |

**Организационные особенности программы:**

В программе предусмотрено 45 часов. Данный объем включает всю работу по направлениям без учета общеобразовательных и научно- популярных лекций, мероприятий. Дополнительно реализуется программы дополнительного образования (клубы), вечерние и спортивно-оздоровительные мероприятия смены.

**Оценка реализации программы и образовательные результаты программы**

Итогом программы предполагается контрольный старт.

**Требования к условиям организации образовательного процесса**

Образовательная программареализуется на базе КДЦ «Созвездие».

Работа подразумевается в группах до 10 человек.

**3.2.3. Профильная образовательная программа «Регби»**

**Автор программы:** Твалчрелидзе Давид Джондоевич — тренер по регби.

**Целевая аудитория**

Образовательная программа «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 13-17 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 Федеральный Закон 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;

1. Приказ КГБНОУ КДЦ «Созвездие» от 24.12.2020г. «Об утверждении Программы развития учреждения на 2021-2025гг»;
2. Приказ КГБНОУ КДЦ «Созвездие» от 17. 08.2021г. «Об утверждении Программы воспитания на 2021-2025 гг»;
3. Методические рекомендации:
   1. "Рекомендации по порядку проведения смен в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков" (Письмо Минобрнауки РФ от 31.03.2011 N 06-614 "О направлении рекомендаций");

б)."Рекомендации 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

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:

* 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;
* 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****:** 7 марта– 18 марта 2024 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** | **Количество часов** |
|  | Инструктаж по технике безопасности. Передвижение игрока при приеме и передаче мяча на месте. | 4,5 часа |
|  | Строевые упражнения, Общая физическая подготовка, специальные упражнения. |  |
|  | Обучение технике регби стоя и в движении. | 4,5 часа |
|  | Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения на площадке. | 4,5 часа |
|  | Движение команды веером уступом влево, вправо.  Индивидуальные и групповые упражнения с мячом в движении и на месте. | 4,5 часа |
|  | Развитие силовых способностей в круговой тренировке.  Передачи мяча двумя руками снизу. Отработка передачи дальнего паса на месте. | 4,5часа |
|  | Групповые действия в нападении. Отработка технических приемов. Учебно-тренировочная игра. | 4,5 часа |
|  | Отработка навыков по работе в индивидуальной зоне действия на месте и в движении.  Отработка распознавания обманно-тактических действий в регби и тэг-регби. | 4,5часа |
|  | Сдача технических элементов на оценку. Итоговая игра. | 4,5 |
|  | Соревнования по Регби | 4,5 |
| **Максимальная нагрузка на 1 человека за смену** | | **45 часов** |

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме тренировочных партий, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Общее время тренировок - 4,5 часа в день и 1-2 часа физическая подготовка (в свободном режиме активности) и активный отдых.

**Образовательные технологии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Форма организации образовательного процесса** | **Соотношение численности детей и преподавателей** |
| **1.** | Тренировочные занятия | Поток до 15 человек, 1 преподаватель на поток |
| **2.** | Встречи с мастерами спорта | Поток до 100 человек |

**Организационные особенности программы:**

В программе предусмотрено 45 часов. Данный объем включает всю работу по направлениям без учета общеобразовательных и научно- популярных лекций, мероприятий. Дополнительно реализуется программы дополнительного образования (клубы), вечерние и спортивно-оздоровительные мероприятия смены.

**Оценка реализации программы и образовательные результаты программы**

Итогом программы предполагается модель оценивания участников по результатам сдачи технических элементов на оценку и финальной игры.

**3.2.4. Профильная образовательная программа «Спортивное ориентирование»**

**Авторы программы**– Кузнецов Дмитрий Борисович, тренер – преподаватель спортивной школы района им.Лазо

**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. Приказ КГБНОУ КДЦ «Созвездие» от 24.12.2020г. «Об утверждении Программы развития учреждения на 2021-2025гг»;

Приказ КГБНОУ КДЦ «Созвездие» от 17. 08.2021г. «Об утверждении Программы воспитания на 2021-2025 гг»;

Методические рекомендации:

А)"Рекомендации по порядку проведения смен в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков" (Письмо Минобрнауки РФ от 31.03.2011 N 06-614 "О направлении рекомендаций");

Б)"Рекомендации 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

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

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

* создание педагогическими средствами условий и предпосылок к достижению юными спортсменами - высокого уровня физической и психологической подготовленности для достижения высоких результатов соревновательной деятельности на предстоящих важнейших всероссийских и международных соревнованиях текущего сезона;
* ликвидация слабых мест в предсоревновательной подготовке;
* совершенствование спортивной формы на основе улучшения техники расчета вариантов;
* психологическая подготовка спортсменов;
* 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 микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применения восстановительных средств).

**Сроки программы:** 7 марта– 18 марта 2024 г.

**Оценка результатов**

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

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Соревнования.

**Ожидаемые результаты**

* выполнение индивидуальных нормативов.

Отличительная особенность программы в том, что работа строится с высоким уровнем самостоятельности участников: руководители строят через совместную деятельность с участниками смены.

**Организационные особенности программы:**

соревнование.

**Содержательная характеристика программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Вводный урок. Основы безопасности при проведении занятий. Знакомство со спортивным ориентированием. Карты. Основы топографии. | 4,5 |
| 2 | Виды карт. Масштаб карты. Изучение условных знаков по спортивному ориентированию. | 4,5 |
| 3 | Знакомство с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Определение азимута. | 4,5 |
| 4 | Изучение условных знаков по спортивному ориентированию. Линейное и точечное ориентирование. Измерение расстояния на местности. Развитие глазомера | 4,5 |
| 5 | Тактические действия на старте, пункте выдачи карт( К), дистанции, контрольных пунктов (КП). Составление тактики КП и распределение сил на дистанции. | 4,5 |
| 6 | Азимут. Определение азимута. Спортивное снаряжение ориентировщика | 4,5 |
| 7 | Контрольный пункт. Его оформление и принцип установки на местности. Ознакомление с дистанциями соревнований на маркированной трассе в заданном направлении, по выбору | 4,5 |
| 8 | Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности | 4,5 |
| 9 | Различные виды учебных соревнований по выбору в заданном направлении, на маркированной трассе | 4,5 |
| 10 | Соревнования. | 4,5 |
|  | **Итого** | **45 часов** |

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме тренировочных партий, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Стандартной структурной единицей спортивной подготовки юных спортсменов является недельный микроцикл: 6 дней тренировки + 1 день отдых.

Общее время тренировок - 4,5 часа в день и 1-2 часа физическая подготовка (в свободном режиме активности) и активный отдых.

**Образовательные технологии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Форма организации образовательного процесса** | **Соотношение численности детей и преподавателей** |
| **1.** | Тренировочные занятия | Поток до 20 человек, 1 преподаватель на поток |
| **2.** | Встречи с мастерами спорта | Поток до 100 человек |

**Организационные особенности программы:**

В программе предусмотрено 45 часов. Данный объем включает всю работу по направлениям без учета общеобразовательных и научно - популярных лекций, мероприятий. Дополнительно реализуется программы дополнительного образования (клубы), вечерние и спортивно-оздоровительные мероприятия смены.

**Оценка реализации программы и образовательные результаты программы**

Итогом программы предполагается модель оценивания участников по результатам ориентирование по карте. Соревнования.

**3.2.5. Профильная образовательная программа «Спортивный туризм»**

**Автор программы:** Кондратюк Марина Александровна **-** тренер – преподаватель спортивной школы района им. Лазо

**Целевая аудитория**

Образовательная программа «Спортивный туризм» предназначена для детей, проявивших способности в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (детских спортивных школах и т.п.) Хабаровского края по дополнительным образовательным программам в области спорта. В образовательной программе могут принять участие школьники 13-17 лет из всех районов Хабаровского края, обучающиеся в образовательных организациях всех территорий Хабаровского края.

**Аннотация к программе**

Обучающийся в процессе занятий спортивным туризмом совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры, ОБЖ. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества. Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанция» (далее - соревнования), проводятся с целью выявления сильнейших обучающихся и повышения их технического и тактического мастерства. Целью соревнований является прохождение обучающимися без нарушения Правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы. Соревнования, спортивные мероприятия по спортивному туризму проводятся в основном на открытой местности, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в закрытых помещениях. Спортивный туризм вместе с другими видами спорта включен в единую всероссийскую спортивную систематизацию (ЕВСК), имеет характерные признаки вида спорта - соревновательную деятельность

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;

Приказ КГБНОУ КДЦ «Созвездие» от 24.12.2020г. «Об утверждении Программы развития учреждения на 2021-2025гг»;

Приказ КГБНОУ КДЦ «Созвездие» от 17. 08.2021г. «Об утверждении Программы воспитания на 2021-2025 гг»;

Методические рекомендации:

А)"Рекомендации по порядку проведения смен в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков" (Письмо Минобрнауки РФ от 31.03.2011 N 06-614 "О направлении рекомендаций");

Б)"Рекомендации 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

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей

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

**Задачи программы:**

* создание педагогическими средствами условий и предпосылок к достижению юными спортсменами - высокого уровня физической и психологической подготовленности для достижения высоких результатов соревновательной деятельности на предстоящих важнейших всероссийских и международных соревнованиях текущего сезона;
* ликвидация слабых мест в предсоревновательной подготовке;
* совершенствование спортивной формы на основе улучшения техники расчета вариантов;
* психологическая подготовка спортсменов;
* воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов.

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

**Сроки программы:** 07марта- 18 марта 2024 г.

**Оценка результатов**

В течение образовательной смены осуществляется педагогический тренерский

контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Соревнования.

**Ожидаемые результаты**

* выполнение индивидуальных нормативов.

Отличительная особенность программы в том, что работа строится с высоким уровнем самостоятельности участников: руководители строят через совместную деятельность с участниками смены.

**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** | **Количество часов** |
| 1 | Техника безопасности в туристских походах и на занятиях. Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма. | 4,5 |
| 2 | Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу. | 4,5 |
| 3 | Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. | 4,5 |
| 4 | Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентирования. | 4,5 |
| 5 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. | 4,5 |
| 6 | Общественно-полезный труд в походе. Охрана природы и памятников культуры в походе. | 4,5 |
| 7 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приёмы оказания доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего. | 4,5 |
| 8 | Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений. Физическая подготовка туриста. | 4,5 |
| 9 | Технико-тактическая подготовка туриста. Навыки работы с туристическим оборудованием. | 4,5 |
| 10 | Проведение зачётных соревнований по спортивному туризму | 4,5 |
| **Максимальная нагрузка на одного человека** | | **45 часов** |

**Структура учебного занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование** | **Длительность проведение** |
| **1** | Организационный момент | До обеда: 4,5 академических часа (+перерыв 10 минут) |
| **2** | Тренировочное занятие |
| **3** | Перерыв |
| **4** | Учебное занятие |

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме тренировочных партий, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Стандартной структурной единицей спортивной подготовки юных волейболистов является недельный микроцикл: 6 дней тренировки + 1 день отдых.

Общее время тренировок - 4,5 часа в день и 1-2 часа подготовка к занятию (в свободном режиме активности) и активный отдых.

**Образовательные технологии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Форма организации образовательного процесса** | **Соотношение численности детей и преподавателей** |
| **1.** | Тренировочные занятия | Поток до 10 человек, 1 преподаватель на поток |
| **2.** | Встречи с мастерами спорта | Поток до 100 человек |

**Организационные особенности программы:**

В программе предусмотрено 45 часов. Данный объем включает всю работу по направлениям без учета общеобразовательных и научно - популярных лекций, мероприятий. Дополнительно реализуется программы дополнительного образования (клубы), вечерние и спортивно-оздоровительные мероприятия смены.

**Оценка реализации программы и образовательные результаты программы**

Итогом программы предполагается контрольный старт.

**Требования к условиям организации образовательного процесса**

Образовательная программареализуется на базе КДЦ «Созвездие».

Работа подразумевается в группах до 20 человек.

**4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И МЕХАНИЗМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Участники смены погрузятся в спортивное пространство, в котором они получат опыт подготовки к соревновательной деятельности в избранном виде спорта от опытных тренеров Хабаровского края.

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

*Метапредметные:*

- сформированы и развиты навыки стратегического и критического мышления обучающихся;

- сформированы и развиты навыки подготовки к соревновательной деятельности обучающихся;

- сформированы и развиты познавательные компетенции обучающихся (познавательный интерес, воспринимать, воспроизводить, перерабатывать информацию);

- сформированы и развиты навыки самоконтроля обучающихся.

*Личностные*

- развиты лидерские компетенции обучающихся;

- развиты навыки коммуникации и межличностного общения обучающихся;

- сформирована мотивация для саморазвития обучающихся;

- сформировано представление обучающихся о дальнейшем профессиональном становлении в области спорта на Дальнем Востоке и в России.

**Форма промежуточного контроля** – сдача нормативов по избранному виду спорта.

**Механизм оценивания** – тренерский состав выставляет баллы за сдачу нормативов.

**Расписание дня**

|  |  |
| --- | --- |
| 8.00 | Подъем |
| 8.30 | Завтрак |
| 10.00-13.00. | Профильная программа |
| 13.00.-13.30 | Обед |
| 13.30 -15.00 | Время отдыха |
| 15.30.-17.00. | Общеобразовательная программа (школа) |
| 17.00-19.00 | Междисциплинарные лекции/ посещение клубов |
| 19.00.-20.00. | Ужин |
| 20.00.-21.30. | Спорт, отдых, самостоятельная работа, иные мероприятия Центра, самоподготовка, свободное время. |

**5. Игровая модель смены**

Для того чтобы достичь высот в каком-либо виде спорта необходима огромная подготовка, как физическая, так и психологическая. Профессиональный спортсмен всегда завоёвывает всё новые и новые высоты, начиная от местных соревнований, заканчивая соревнованиями международными. Однако, чтобы пройти этот путь и не быть сломленным, спортсмену необходима должная подготовка и поддержка со стороны.

Делегации юных спортсменов Хабаровского края приглашены на спортивный форум, проходящий в КДЦ «Созвездие». На его территории имеется физкультурно-оздоровительный комплекс, внутри которого в течение 10 дней они проходят комплексную подготовку: совершенствуют свои физические характеристики, морально-волевые качества, развивают навыки работы в команде, а также получают все актуальные знания о спорте на информационных встречах «Лица страны» и «Спортивный диалог».

Итоговым результатом смены является сдача нормативов по всем направлениям и финальное мероприятие «Лаборатория спорта», на котором дети различных спортивных направлений проведут мастер-класс по своему виду спорта для других делегаций. В судейский состав входят опытные тренеры. Они выберут 3-х спортсменов в каждом виде спорта, набравших наибольшее количество баллов по избранному виду спорта.

**6 Логика развития смены**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период смены | Содержание | Основные мероприятия смены |
| 1.Организационный период | * Удовлетворение потребности детей в информации о Центре, о людях, которые в нем работают; * Предъявление ЕПТ; * Заложение основ соуправления; * Перспектива совместной деятельности с отрядом; * Погружение детей в программу смены; * Создание необходимых условий для адаптации к новым условиям жизнедеятельности; * Получение необходимую информацию о каждом ребенке; * Организация выборов органов соуправления. * Обеспечение выполнения программы смены; * Начало работы основных секций и направлений. | Игры на знакомство, экскурсии по дружине и ФОКСТРОТу, инструктаж по ТБ и ПБ, командообразующий квест огонек знакомств, Открытие проекта, ОД «Выборы ОСУ», ОД «Оформление отрядного места», ВМ «Я и Созвездие», ВМ «Визит шоу», огонёк орг. периода, развлекательный комплекс. |
| 2. Основной период | * Контроль состояния здоровья детей; * Контроль органов соуправления; * Создание условий для развития лидерских качеств; * Обеспечение выполнения программы смены; * Организация деятельности, способствующей раскрытию творческого потенциала детей; * Проведение обучающих занятий по основным дисциплинам, работа основных направлений; * Проведение главных мероприятий и подготовка к итоговым соревнованиям * Организация разнообразного досуга детей | Профильная программа «Быстрее, выше, сильнее», междисциплинарные лекции «Спортивные диалоги», вечерние клубы, ВМ «ТелеМикс», ВМ «Народы России», ВМ «ФортБоярд», ВМ «По страницам истории». |
| 3. Итоговый период | * Усиление контроля за жизнью и здоровьем детей; * Обеспечение выполнения программы смены; * Подведение итогов работы основных направлений * Проведение итоговых соревнований; * Подведение итогов пребывания детей на смене; * Закрепление достигнутого ребенком результата, мотивация к продолжению развития в выбранном направлении; * Изменения отношений детей в отряде за смену; * Проведение прощального огонька. | Сдача нормативов «Время рекордов», итоговый и прощальный огоньки, мероприятие «Лаборатория спорта», ВМ «Звёздный вожатый», ВМ «Вечер талантов  закрытие смены, награждение по итогам смены, акция «100 слов обо мне», акция «Спасибо», акция «Нас здесь не было». |

**6.2. Система соуправления**

В начале смены дети выбирают капитана спортивной делегации и трёх ответственных за различные секторы: спортивный, творческий, хозяйственный сектор. Совместно с другими участниками они определяют систему и схему взаимодействия внутри отряда. Ответственные за направления, в свою очередь, решают задачи на день, поставленные вожатым. Капитан отряда курирует всех «ответственных за направления», помогая им в выполнении дел и контролируя их реализацию.

|  |  |
| --- | --- |
| **Должность** | **Функции** |
| Капитан | Является главным помощником вожатого; осуществляет контроль за выполнением обязанностей ответственных всех трёх секторов. |
| Ответственный за чистоту | Осуществляет контроль за соблюдением правил чистоты в отряде. |
| Ответственный за спорт | Осуществляет контроль за проведением ежедневных зарядок и других спортивных мероприятий. |
| Ответственный за творчество | Осуществляет контроль за подготовку к вечерним мероприятиям; за разработкой и реализацией творческих мероприятий смены. |

**7. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**7.1. 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.

**7.2. Кадровое обеспечение**

Для реализации смены «ФОКСТРОТ» необходимо следующее кадровое обеспечение:

* руководитель программы (1 человек);
* воспитатели педагогического отряда (1 старший, 6-дневных, 2 ночных);
* педагоги образовательного блока (5 человек);
* художественный руководитель смены (1 человек);
* видеорежиссёр (1 человек);
* фотограф (1 человек);
* спорт-инструктор (4 человека).

**7.3. Комплексно-методическое обеспечение программы**

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

*1) информационное обеспечение:*

* информационный вкладыш в путевку смены;
* библиотека, фонотека, медиатека Центра;
* буклетная продукция с информацией о смене;
* информационные стенды (презентация и расписание образовательных программ, стенды рейтинга взводов);
* дизайн программы с логотипом смены (наклейки, значки, дипломы);
* сайт Центра с информацией о смене: реклама смены, репортажи и фотоотчеты в ходе реализации смены.

*2) дидактическое обеспечение:*

Видеоматериалы:

* ролики КДЦ «Созвездие»;
* дайджест по смене;

Аудиоматериалы:

* Общая музыкальная фонотека.

3) методическое обеспечение:

* программы образовательного блока;
* программы клубов;
* сценарии общелагерных вечерних мероприятий;
* отрядные дела.

*4) техническое обеспечение:*

* шахматные доски;
* волейбольные мячи;
* столы и стулья;
* проекторы;
* экраны для проектора;
* маты для единоборств;
* светомузыкальная аппаратура;
* БУЗ и МУЗ;
* бассейн и тренажёрный зал.

**7.4.Партнёрский компонент смены**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название учреждения** | **Выполняемые функции** |
| Краевое государственное автономное учреждение "Центр спортивной подготовки сборных команд Хабаровского края" | Привлечение педагогов для реализации профильной программы, спортивных направлений; набор детей по спортивным направлениям: борьба и плавание |
| Региональная физкультурно-спортивная общественная организация "Федерация регби Хабаровского края" | Привлечение педагогов для реализации профильной программы, спортивных направлений; набор детей по спортивному направлению – регби. |
| Дальневосточная государственная академия физической культуры г. Хабаровска  Лектор – Крамаренко Алексей Леонидович | Организация лекций по основам спортивного питания. |
| Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа Муниципального Района имени Лазо Хабаровского края рабочего посёлка Переяславка | Привлечение педагогов для реализации профильной программы, спортивных направлений; набор детей по спортивному направлению – спортивное ориентирование и спортивный туризм |
| Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края. | Привлечение педагогов для реализации профильной программы, спортивных направлений; набор детей по спортивному направлению – плавание. |
| Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования Спортивная школа "Краевой центр единоборств" | Привлечение педагогов для реализации профильной программы, спортивных направлений; набор детей по спортивному направлению – борьба. |

**7.5. Возможные риски и способы их преодоления.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период** | **Факторы риска** | **Способы преодоления** |
| Подготовительный | Нехватка необходимого спортивного инвентаря и оборудования для реализации смены; | Подготовка спортивного инвентаря и оборудования совместно с Краевым центром образования Хабаровского края, информирование будущих участников о необходимости иметь на смене собственный спортивный инвентарь. |
| Нехватка кадров/партнеров. | Нахождение партнеров и кадрового состава. |
| Организационный | Недостаточный уровень физической и психологической подготовленности у участников смены; | Предварительный отбор участников смены по спортивным заслугам; прохождение потенциальных участников смены медицинского осмотра; активное взаимодействие с ЦРКК в дружине «Созвездие». |
| Неприятие участника смены коллективом. | Работа вожатых над сплочением коллектива, индивидуальные беседы. |
| Низкая самооценка, неуверенность в себе. |
| Основной | Утомляемость участников смены. | Смена деятельности с пассивной на активную, подготовка и участие в мероприятиях смены. |
| Итоговый | Упадок эмоционального состояния детей в связи с окончанием смены | Работа на последействие (индивидуальные беседы, консультации). |

**8. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Сластенин В.А. и др. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 576 с.

2. Бердеханова, В.П. Проблемы воспитания и развития личности. Совместная проектировочная деятельность как средство развития детей и взрослых // Развитие личности. – 2000.

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970.

4. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

5. Куницына В. Н. Межличностное общение. – СПб: Питер, 2001.

6. Маркина Н.В., Качуро И.Л. Социальная активность учащихся: теоретические конструкты, психологическая диагностика, прикладные исследования: учебное пособие. Челябинск: Полиграф-мастер, 2019. — 84 с.

7. Смеркович Л.Е., Городецкий А.А., Забирова Д.Д. Справочник игропрактика. Учебно-методическое пособие / Под ред. Д.Д. Забирова, Л.С. Смеркович. – Екатеринбург: Издательские решения, 2017. – 210 с.

8. Шиянов Е.Н., Котова И.Б. Развитие личности в обучении – М.: Изд. центр «Академия», 2000.

9. Эльконин Б.Д. Психология развития – М.: Изд. центр «Академия», 2001.

**8.1. Список литературы программы «Борьба»:**

1. Аникеева Н. П. Воспитание игрой. Психологическая наука школе. Просвещение 1997.

2. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., 1974.

3. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути её формирования у самбиста. Л., 1976.

4. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских Романенко А.И. – К., 1971

5. Булычев А.И., «Борьба»: учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими)", Москва, изд-во "Физкультура и спорт", 1965 г., 200 с

6. Гетье А.Ф., "БОКС", Москва, изд. "ОГИЗ - Физкультура и Туризм", 1936 г., 135 с.

7. Качурин А.И. Обучение и совершенствование тактики ближнего боя. Метод. Разработки. М., 1994.

8. Матвеев Л.П. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. М., 1976.

10.Мокеев Г.И. Предсоревновательная подготовка спортсменов в структуре тренировочного макроцикла. СПб., 1998.

11. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М., 1984. 13.Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.,2000.

**8.2.** **Список литературы программы «Плавание»:**

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: спортсменов. – М.: Владос-пресс, 2.

4. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд. перераб. и доп. – Минск: Высшая школа. 1

5. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. – М.: Владос, 2002

6.Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоров, я, 1990.

7.Зенов Б.Д., Кошкин И.М., ВайцеховскийС.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

8.Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт.

9.Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медикобиологические исследования/под ред. Т.М.Абсолямова, Т.С.Тимаковой. – М: Ф.

10.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.

11.Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П.Макаренко и Т.М Абсалямова. - М., 1977.

12.Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П.Макаренко. – М., 1983.

13.Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В.Козлова. – М..1993.

14. Плавание: Учебник / под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. 15.Плавание: Учебник для вузов / Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой. – М., Физкультура и спо

16.Система подготовки спортивного резерва/под ред. В.Г.Никитушкина. – М., 1993.

17.Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. 18. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки.

**8.3 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.

**8.4 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.

**8.5 Список литературы программы «Спортивный туризм»:**

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.

