

Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования города Москвы  
**«Дворец творчества детей и молодежи  
«Преображенский»»**

«Утверждаю»

---

Директор Е.Б.Коминова  
«30» мая 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Учебно- тренировочный сбор»**

Автор: Морозова О.А, Синицин М.Г.,  
*педагоги дополнительного образования*

Возраст обучающихся: 9-17 лет  
Срок реализации программы: 3 недели

Утверждена  
программно-методической комиссией  
« 29 » мая 2018 г. Протокол № 8

г. Москва

2018 год

## **І. Пояснительная записка.**

**Направленность программы** *физкультурно-спортивная*

**Уровень программы** *вводный*

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Данная программа является продолжением дополнительной общеразвивающей программы «Водно-спортивное многоборье», реализуемой с обучающимися водно-спортивного клуба «Дельфин».

Разработка программы в период летнего каникулярного отдыха, вызвана рядом причин:

- повышением спроса детей и родителей на организованный отдых с образовательным досугом;*
- необходимостью укрепления здоровья и совершенствования спортивного мастерства обучающихся клуба;*
- необходимостью развития творческого потенциала подростков и педагогов, создания коллектива единомышленников.*

Учебно-тренировочный сбор- одна из интереснейших и важнейших форм работы с обучающимися в летний период. Это, с одной стороны, форма организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой, - пространство для развития и совершенствования физических качеств личности, для поддержания здорового образа жизни, а так же спортивного совершенствования.

Спортивные занятия предусматривают систему тренинга для обучающихся освоившим годовую программу на «среднем» и «высоком» уровне. Обучающиеся смогут отработать технику стилевого плавания, усовершенствовать технику прикладного плавания, провести игровые занятия по водному поло. Для обучающихся, освоившим программу на «низком» уровне, педагоги проведут серии по отработке пяти основных элементов плавательной подготовки: дыхание, скольжение, продвижение, ныряние, прыжки.

В период свободный от учебных занятий в школе появляется возможность уделять немало внимания для развития интеллектуальных, познавательных интересов детей, развития их творческих способностей.

Неформальное общение детей между собой, с взрослыми людьми разного возраста и общественного положения в конкретной деятельности обогащает опыт социального общения обучающихся. Радость общения, рождение творческих оригинальных идей, познание окружающего мира насыщает детей духовно, развивает чувства, обогащает память.

Все направления учебно-тренировочного сбора – спортивное, гражданственно-патриотическое, интеллектуальное, досуговое – имеют развивающий характер.

**Цель:** *совершенствование спортивных навыков обучающихся, обогащение опыта интеллектуального, творческого и социального общения*

**Задачи:**

В обучении

- углубление навыков техники плавания и ее прикладной направленности.
- совершенствование технико-тактических приемов и способов водного поло.
- формирование познавательного интереса к истории, культуре, этносу Крыма.

В развитии

- развитие физических качеств обучающихся
- развитие творческих способностей
- развитие навыков социального взаимодействия

В воспитании

- воспитание потребности в здоровом образе жизни
- воспитание экологической культуры
- воспитание культуры общения, доброжелательности и толерантности.

**Характеристика обучающихся, для которых предназначена программа.**

Программа «Учебно-тренировочный сбор» предназначена обучающимся водно-спортивного клуба «Дельфин» возраста с 9 до 17 лет. Группа формируются разновозрастные, с равным количеством мальчиков и девочек. Количественный состав группы 15-25 человек.

**Срок реализации программы.**

Программа реализуется в период с 3 по 23 июня 2018 года

**Формы и режим учебной деятельности**

Данная программа реализуется через использование групповых и индивидуальных форм работы.

Режим занятий : -учебно-тренировочные занятия – 1 по 2 часа;- досугово-просветительские – 1 по 3 часа.

## **2. Содержание программы**

**Учебно-тематический план**

| № п/п                     | Направление деятельности               | Количество часов на теорию | Количество часов на практику | Всего часов |
|---------------------------|----------------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------|
|                           | Вводное занятие                        | 1                          | 1                            | 2           |
| 1.                        | Спортивное совершенствование           | 1                          | 37                           | 38          |
| 2.                        | Гражданско-патриотическая деятельность | 3                          | 12                           | 15          |
| 3.                        | Познавательно-развивающая деятельность |                            | 24                           | 24          |
| 4.                        | Досугово-просветительская деятельность | 1                          | 21                           | 22          |
| 5.                        | Подведение итогов.                     |                            | 4                            | 4           |
| Итогов часов на программу |                                        |                            |                              | 105         |

## **Вводное занятие**

**Теория:** Знакомство с программой учебно-тренировочного сбора. Инструктаж по Правилам поведения, технике безопасности.

**Практика:** Выработка общих норм поведения и взаимодействия. Распределение по группам, выбор организаторов жизнедеятельности в коллективе.

### **1. Спортивное совершенствование.**

**Теория:** Закаливание организма в летний период. Гигиена спортсмена. Комплексы занятий.

**Практика :** Утренняя зарядка, разминка, общая физическая подготовка, плавательная подготовка в бассейне и на море, соревновательная практика; спортивные игры и турниры. Практика поведения в экстремальных ситуациях на воде.

### **2. Гражданско-патриотическая деятельность.**

**Теория:** История, традиции Крыма. Государственные праздники и памятные даты России. Охрана окружающей среды

**Практика :** Участие в экскурсионной программе, посещение музея. Беседы на темы: народных традиций и обычаев, истории страны, края. Организация и проведение патриотических акций. Экологическая площадка «Природа и я». Трудовые десанта по благоустройству помещений и территории.

### **3. Познавательно-развивающая деятельность**

**Практика:** Познавательные игры, турниры эрудитов, интеллектуальные диспуты и дискуссии. Викторины. Просмотры фильмов и спектаклей. Изучение растений, животных и взаимоотношений их с окружающей средой.

### **4. Досугово-просветительская деятельность.**

**Теория:** культура общения. Правила этикета.

**Практика:** Тематические вечера. Конкурсы. Выставки работ обучающихся. Творческие задания. Ярмарки идей и проектов. Танцевальные марафоны.

### **5.Подведение итогов.**

1.Тестирование по нормативам стилевого, прикладного плавания. Зачетная игра в водное поло.

2.Заключительный праздник.

### Примерный календарный план

| Дата                     | Наименование мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ответственные    |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 03 июня<br>(воскресенье) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приезд на базу Республика Крым, г. Евпатория, п.г.т. Заозерное, ДСК «Прометей»</li> <li>2. Расселение</li> <li>3. Операция «Уют»</li> <li>4. Вечер знакомств</li> </ol>                                                                                                          | Вожатые педагоги |
| 04 июня<br>(понедельник) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медицинский осмотр.</li> <li>2. Инструктаж по ТБ</li> <li>3. Торжественная линейка открытия . Открытие Спартакиады.</li> <li>4. Формирование отрядов. Анкетирование. Составление отрядного плана «Ярмарка идей». Оформление отрядного альбома «Летопись нашей жизни».</li> </ol> | Вожатые педагоги |
| 05 июня<br>(вторник)     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренинг «Эвакуация при ЧС».</li> <li>2. Турнир по футболу.</li> <li>3. Трудовой десант «Дом в котором я живу».</li> <li>4. Конкурсно - игровая программа «Нам вместе весело»</li> </ol>                                                                                          | Вожатые педагоги |
| 06 июня<br>(среда)       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс «Фабрика звезд».</li> <li>2. Турнир по футболу.</li> <li>3. Конкурс «Танцевальный марафон».</li> </ol>                                                                                                                                                                   | Вожатые педагоги |
| 07 июня<br>(четверг)     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренинг – «Экстремальная ситуация на воде».</li> <li>2. Турнир по пионерболу.</li> <li>3. Экскурсия по набережной «Беседы о море»</li> </ol>                                                                                                                                     | Вожатые педагоги |
| 08 июня<br>(пятница)     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс на лучшую эмблему команды</li> <li>2. Конкурс кричалок «Наше поколение выбирает спорт»</li> <li>3. Турнир по пионерболу.</li> </ol>                                                                                                                                      | Вожатые педагоги |
| 09 июня<br>(суббота)     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Турнир по пионерболу.</li> <li>2. Математическая игра «Счастливый случай»</li> <li>3. Конкурс «Мастер кроссворда»</li> <li>4. Трудовой десант.</li> </ol>                                                                                                                        | Вожатые педагоги |
| 10 июня<br>(воскресенье) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Клип- Арт». Создание клипа по любимой сказке.</li> <li>2. Конкурсно - игровая программа «У Лукоморья».</li> <li>3. Экскурсия.</li> </ol>                                                                                                                                        | Вожатые педагоги |
| 11 июня<br>(понедельник) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Викторина «Знатоки этикета»</li> <li>2. Конкурс «Мисс и мистер «Лето- 2018»</li> <li>3. Соревнования по спортивному многоборью</li> </ol>                                                                                                                                        | Вожатые педагоги |
| 12 июня<br>(вторник)     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. День России – «Мой город Москва»</li> <li>2. Фильмы военных лет.</li> <li>3. Трудовой десант.</li> </ol>                                                                                                                                                                         | Вожатые педагоги |
| 13 июня<br>(среда)       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс фигур из песка.</li> <li>2. Соревнования по спортивному многоборью.</li> <li>3. Трудовой десант.</li> </ol>                                                                                                                                                              | Вожатые педагоги |
| 14 июня<br>(четверг)     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. День медика «Здоровье берегу – сам себе помогу»</li> <li>2. Тренинг « Первая доврачебная помощь»</li> <li>3. Живой журнал. «Зеленая аптечка» первая помощь при укусах насекомых.</li> </ol>                                                                                      | Вожатые педагоги |
| 15 июня<br>(пятница)     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Веревоочный конкурс (на взаимодействия)</li> <li>2. Веселые старты на море.</li> </ol>                                                                                                                                                                                           | Вожатые педагоги |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                          | 3. Вечер сказок «Сказка с продолжением».                                                                                                                                                                                                                |                     |
| 16 июня<br>(суббота)     | 1. Конкурсная игра «Кругосветное путешествие».<br>2. Соревнования по плаванию.<br>3. Трудовой десант                                                                                                                                                    | педагоги            |
| 17 июня<br>(воскресенье) | 1. Конкурс рисунков « Наше лето».<br>2. Подготовка ко «Дню Нептуна».<br>3. Конкурс «Танцы, танцы, танцы!».                                                                                                                                              | Вожатые             |
| 18 июня<br>(понедельник) | 1. Театрализованное представление «Мы все так ждали Нептуна»<br>2. Игровая программа «Нептуновы потехи».<br>3. Бой на водяных пистолетах.<br>4. Конкурс на лучший аква- грим «Водная феерия»<br>5. Конкурс юных стилистов «Образ Русалочки- 2018».      | педагоги            |
| 19 июня<br>(вторник)     | 1. Шашечный турнир – 1 тур<br>2. Беседа «История плавания с древности до наших дней»<br>3. Трудовой десант                                                                                                                                              | Вожатые             |
| 20 июля<br>(среда)       | 1. Шашечный турнир – 2 тур<br>2. Турнир по пляжному волейболу.                                                                                                                                                                                          | педагоги            |
| 21 июня<br>(четверг)     | 1. Игра «Форд Боярд»<br>2. Викторины, конкурсные задания на пляже.<br>3. Турнир по пляжному волейболу.                                                                                                                                                  | Вожатые<br>педагоги |
| 22 июня<br>(пятница)     | 1. День памяти – «Завтра была война»<br>2. Фильмы военных лет.<br>3. Трудовой десант.                                                                                                                                                                   | Вожатые<br>педагоги |
| 23 июня<br>(суббота)     | 1. Игра - путешествие по станциям «Остров сокровищ».<br>2. Конкурс отрядных альбомов.<br>3. Торжественная линейка закрытия смены «Мы - дети России!»<br>4. Праздник «Расстаются друзья, остается в сердце нежность...»<br>Выезд с базы, прилет в Москву | Вожатые<br>педагоги |

*Тренировочные занятия, занятия в кружках, секциях и клубах по интересам проводятся ежедневно по отдельному расписанию.*

### **3. Методическое обеспечение программы.**

Программа базируется на следующих *педагогических принципах*:

1. Личностный подход в воспитании:

- признание личности развивающегося человека высшей социальной ценностью;
- добровольность включения детей в ту или иную деятельность

2. Природосообразность воспитания:

- обязательный учет возрастных, половозрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

3. Гуманизация межличностных отношений

- уважительные демократические отношения между взрослыми и детьми;
- уважение и терпимость к мнению детей;

- самоуправление в сфере досуга;
- создание ситуаций успеха;
- приобретение опыта организации коллективных дел и самореализация в ней;
- защита каждого члена коллектива от негативного проявления и вредных привычек;
- создание ситуаций, требующих принятия коллективного решения;
- формирование чувства ответственности за принятое решение, за свои поступки и действия.

#### 4. Принцип экологического образования.

- принцип целостности окружающей среды, формирующий понимание единства окружающего мира.
- принцип взаимосвязи регионального и глобального подходов, способствующий вовлечению учащихся в практическую деятельность.
- принцип направленности, способствующий развитию гармоничных отношений с окружающей средой.
- принцип непрерывности, дающий возможность использовать каждый возрастной период.

#### **Организация детского коллектива.**

Все обучающиеся разбиваются на группы, внутри которых избираются ответственные за организацию коллектива на день, организаторы творческих дел.  
Режим дня:

| №/<br>п/п | Мероприятие                                                                        | Время проведения |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.        | Подъем, зарядка, утренние процедуры                                                | 8.00 - 9.00      |
| 2.        | Общий сбор, план на день                                                           | 9.00 - 9.15      |
| 3.        | Завтрак                                                                            | 9.15 - 10.00     |
| 4.        | Работа по плану групп - тренировочные занятия; море, пляж; работа кружков и секций | 10.00 - 13.00    |
| 5.        | Обед                                                                               | 13.00 - 14.00    |
| 6.        | Отдых                                                                              | 14.00 - 16.00    |
| 7.        | Полдник                                                                            | 16.00-16.15      |
| 8.        | Работа по плану групп - тренировочные занятия; море, пляж; работа кружков и секций | 16.15 – 18.00    |
| 9.        | Самостоятельная подготовка, свободное время                                        | 18.00-19.00      |
| 10.       | Ужин                                                                               | 19.00-19.30      |
| 11.       | Познавательные, досугово-просветительские мероприятия                              | 19.30-22.00      |
| 12.       | Подготовка ко сну, отдых                                                           | 22.00-8.00       |

#### **Список литературы для педагогов**

- Акимов В.А., Дурнев Р.А., Миронов С.К.** Основы безопасности жизнедеятельности. Защита от чрезвычайных ситуаций: энциклопедический справочник. 5 – 11 классы.- М.: Дрофа, 2008.-285с.
- Аникеева Н.П.** Психологический климат в коллективе. - М.: Просвещение, 1989.
- Гостюшин А.В., С.И. Шубина** Азбука выживания. М., «Знание», 1995. – 272 с. ISBN 5-07-002703-4
- Грачев Б.** «Постоять за себя». М., «Астрель АСТ», 2001.
- Гривцов А.Г.** Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. - СПб.:Питер, 2007.- 208 с.
- Дарман П.** Учебник выживания в экстремальных ситуациях. М., «Яуза», 2001.-352 с. ISBN 5-8153-0223-6

- Дебаты:** Учебно-методический комплект.- М.:Изд-во «Бонфи» 2004.-296 с ISBN5-93085-011-9
- Ильин А.**Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях. М., «Эксмо-Пресс», 2001. 384 с. – ISBN 5-04-008345-9
- Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М.** Социальная психология малой группы. - М., 2001.
- Макнаб К.** Руководство по оказанию первой помощи. М., 2002.
- Миллер Д.** Выживание по методам САС Практическое руководство. М., АСТ, 2002.- 448с. ISBN 5-17-001824-X
- Мудрик, А.В.** Социальная педагогика [Текст] / А.В. Мудрик; под ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2000. – 194 с.
- Психология экстремальных ситуаций.** Хрестоматия. /сост. А.Е.Тарас/ М., АСТ, 2000.- 480с. ISBN 985-433-739-1
- Тен Е.Е.** Основы медицинских знаний: Учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. - 4-е изд. стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 256 с. - (Среднее профессиональное образование).
- Уроки выживания.** Сост. К. Рогов М., «Астрель АСТ», 2001
- Чумаков Б.Н.** 10 заповедей сохранения жизни. - М.: Пед. общество России, 2005. - 64 с.
- Штейнберг Е.Б.** Педагог и подростки: трудности и радости совместного бытия./ / Под ред. Б.М. Бим-Бада, Т.М. Ковалёвой, И.И. Зарецкой. – М.:МЗ-Пресс, 2002. 272 с.
- Эльконин, Д. Б.** Психология игры / Д. Б. Эльконин. – 2-е изд. – М. : Гумант. центр ВЛАДОС, 1999. – 360 с. (88.8 Э-53 К797031 ч/з)