

Приложение № 1
к приказу МБУ «СК «Дружба»
от «11» марта 2024г. № 88

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Муниципального бюджетного учреждения
«Спортивный комплекс «Дружба»
2024г.
_____ А.В. Пилипас



ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»**

ПРОГРАММА

Лагерь с дневным пребыванием детей

«ДРУЖБА»

г. Ханты-Мансийск

2024 год

Содержание

1.	Информационная карта программы.....	3
2.	Пояснительная записка.....	4
2.1.	Цели и задачи программы.....	5
2.2.	Механизм осуществления и направления программы.....	5
3.	Принципы спортивно-оздоровительной работы в осеннем лагере.....	7
4.	Порядок контроля и управления реализацией программы.....	10
5.	Условия реализации программы.....	10
6.	Методологические основы программы.....	11
7.	Рекомендации по организации и проведению спортивно - оздоровительной работы в лагере.....	13
8.	Календарный план работы смены.....	14
9.	Список литературы.....	15
10.	Приложения.....	16

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Программа лагеря с дневным пребыванием детей «Дружба» в период весенних каникул 2024 года
Автор проекта	Начальник ОСММ МБУ «СК «Дружба» Крушинский И.А.
Руководитель проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивный комплекс «Дружба»
Адрес организации	628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Рознина, 104
Телефон, факс	8(3467) 388-200
Цель проекта	Массовое привлечение детей и подростков к активному проведению весеннего отдыха, повышение уровня спортивного мастерства, укрепление здоровья и развитие физических качеств
Специализация проекта	Физическая культура и спорт
Срок реализации	Не ограниченно
Место проведения	МБУ «СК «Дружба»
Общее количество участников проекта	180 человек
География участников	г. Ханты-Мансийск, обучающиеся по видам спорта
Условия участия в проекте	Желание стать здоровым и сильным, желание общаться, двигаться, дружить, с пользой провести время и повысить свои физические способности
История осуществления проекта	Программа создана в 2017 году и используется по настоящее время
Особая информация и примечание	Внедрение в практику работы весеннего оздоровительного лагеря, мероприятий направленных на сезонную профилактику ОРВИ, правил личной гигиены в период гриппа

2. Пояснительная записка

Весенние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

Весенние каникулы предоставляют возможность отдыха после начального учебного периода. Помогают сменить вид деятельности и набраться сил на учебный год. Эти функции выполняет весенний спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей.

Ежегодно МБУ "СК "Дружба" организует спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и с честью выходить из непростых ситуаций.

Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Здоровье – бесценный дар природы, источник счастья. Лагерь с дневным пребыванием для юного спортсмена – это сфера активного отдыха, разнообразия, общественно-значимая, спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности, которая даёт возможность, оздоровления организма юных спортсменов и не прерывать учебно-тренировочный процесс.

Поэтому особое внимание в лагере уделяется физической культуре и спорту.

Лагерь – это новый образ жизни детей, новый режим с его особым стилем и тоном. Это жизнь в новом коллективе. Это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия напряжения, восполнения сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей.

Кроме физкультурно-спортивного направления программа предусматривает и разностороннее развитие детей: интеллектуальное, спортивно-оздоровительное, нравственно-эстетическое, профилактическое.

Актуальность данной программы заключается в том, что организация осеннего отдыха детей позволяет осуществлять непрерывный тренировочный процесс и решает существующие противоречия:

- между потребностью семьи и государства иметь здоровое, сильное подрастающее поколение и неудовлетворительным состоянием здоровья современных детей;
- между потребностью детей в практическом познании мира и теоретизированным характером обучения;

- между педагогической опекой, контролем и желанием детей иметь свободу, заниматься саморазвитием, самостоятельным творчеством.

Таким образом, с помощью данной программы будут решаться задачи оздоровления и укрепления здоровья, развития физических качеств и повышение уровня спортивного мастерства,

Понятийный аппарат программы.

Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Спортивная деятельность - определенный вид деятельности людей, направленный на достижение заданного результата в физическом развитии человека.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности ребенка, подготовку его к жизни, привитие ему определенных навыков поведения, личностных качеств.

Гражданственность – это один из неперенных нравственных ориентиров благородного человека, любящего свое Отечество.

Интеллект - это способность мышления. Интеллект не дается от природы, его надо развивать на протяжении всей жизни.

Нравственное воспитание является важнейшей стороной формирования и развития личности ребенка и предполагает его отношения к родителям, окружающим, коллективу, обществу, Родине, отношений к труду, своим обязанностям, и к самому себе.

Сроки реализации программы: не ограничена

2.1 Цель программы - массовое привлечение детей и подростков к активному проведению осеннего отдыха, повышение уровня спортивного мастерства, укрепление здоровья и развитие физических качеств, воспитание патриотизма.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
2. Развитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности и ЗОЖ;
3. Привлечение детей и подростков к массовым занятиям физической культурой и спортом;
4. Повышение уровня спортивного мастерства, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
5. Сформировать потребность в занятиях физической культурой у занимающихся;

6. Закрепление стойкого негативного отношения детей и подростков к приёму алкоголя, табачных и наркотических средств и другим вредным привычкам.

2.2. Механизм осуществления и направления программы

Проведение в лагере системы мероприятий, направленных на осознание детьми важности разумного и ответственного отношения к своему здоровью, пропаганда среди подростков здорового образа жизни через организацию системы спортивных мероприятий и игр, обучение подростков социально-приемлемым формам организации досуга.

Программа состоит из 3 основных направлений:

Учебно-тренировочное	Оздоровительное	Познавательное
1. Проведение ежедневных тренировочных занятий по видам спорта	1. Проведение ежедневных оздоровительных процедур: <ul style="list-style-type: none"> • утренняя зарядка 2. Рациональное питание 2 раза в день, с ежедневной выдачей фруктов в обед	1. Ознакомление детей с техникой безопасности по видам мероприятий (при занятии в бассейне, тренажерном зале, спортивном зале и т.д.), с техникой пожарной безопасности. 2. Проведение беседы по ПДД (правила дорожного движения) в зимний период. 3. Проведение беседы на тему «социально-негативные явления в подростковой среде». 4. Проведение викторины РУСАДА.

Данная программа может проводиться в школах образовательного учреждения, где обучаются школьники различных национальностей, особенно она актуальна для классов со спортивным уклоном.

Программа рассчитана на 7 часов спортивно и культурно массовых занятий, 5 раз в неделю.

Программа может быть использована как в полном объеме, так и частично, в зависимости от поставленных задач.

3. Принципы спортивно - оздоровительной работы в осеннем лагере:

1. Принцип оздоровительной направленности обязывает тренера так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо, во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

Реализуется этот принцип путем выполнения основных требований:

- Средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
- Физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями детей;
- Врачебно-педагогический контроль должен быть обязательным элементов учебно-тренировочного процесса;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональное использование солнца, воздуха и воды – все это следует учитывать при организации каждого занятия физическими упражнениями.

2. Принцип всестороннего развития личности.

Всестороннее развитие личности отражает биологическую закономерность, потребность в гармоническом развитии систем и органов человека, который, как в общественном отношении, так и в своих биологических особенностях, всегда везде единая социальная личность. Все это обуславливает многосторонний характер воздействий на человека в процессе физического воспитания и предопределяет органическую связь между различными видами воспитания, которые должны учитываться и целеустремленно использоваться во всех случаях физического воспитания.

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности раскрывается в двух основных положениях:

1 Положение – обеспечение единства всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность. В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры, необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания. Только в этом случае высокоразвитые физические качества и навыки человека, его рекордные достижения в спорте общественную ценность и глубокое содержание;

2 Положение – обеспечение широкой общей физической подготовленности. Комплексное использование факторов физической культуры необходимо для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств (и основанных на них двигательных способностях), наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах

физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки. Духовный мир человека складывается под влиянием внешней и, в первую очередь, социальной среды, а также благодаря активным действиям человека, направленным на изменение окружающей среды и самого себя. В процессе физического воспитания - в силу физического и духовного развития человека - существуют огромные возможности для реализации задач умственного нравственного и эстетического воспитания.

Требования общей физической подготовленности опираются на одну из главных закономерностей развития человека - неразрывную взаимосвязь систем и органов. Всесторонняя физическая подготовка составляет непреложную основу любого вида деятельности, служит неиссякаемым источником моральных и физических сил человека.

3. Принцип прикладного значения физического воспитания.

Данный принцип раскрывает связь физического воспитания с практикой жизни. Этот принцип выражает основную социальную закономерность физического воспитания, его главную служебную функцию - готовить детей и подростков к деятельности, к жизни. Некоторые ученые видят основную функцию физической культуры и спорта в том, чтобы с их помощью ликвидировать скованность современной жизни. Но есть и другая точка зрения - что физическое воспитание призвано готовить людей, способных высокопроизводительно трудиться и самоотверженно защищать свою Родину. Человек, подготовленный к жизни - это человек, обладающий высоким уровнем развития физических качеств и большим запасом разнообразных двигательных навыков. В единстве оба этих фактора гарантируют нужную для жизни физическую подготовленность.

Физическое воспитание должно обеспечивать соответствующий уровень здоровья членов общества, развития их силы и выносливости. Принципом связи физического воспитания с практикой жизни необходимо руководствоваться всех частных задач физического воспитания, в том числе и спортивной тренировки, включая в нее физические упражнения, имеющие непосредственно прикладное значение. В итоге можно вывести следующие конкретизирующие положения (требования) принципа связи физического воспитания с практикой жизни:

- решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно трудового характера;
- в любых формах физической деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение как можно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также всестороннее развитие физических способностей;

- постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

4. Принцип гуманизма:

Физическое, психическое и социальное благополучие лежат в основе любого педагогического процесса, где построение всех отношений строится на уважении и доверии к человеку, на стремлении привести его к успеху.

5. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

Данный принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. в соответствии со сменяющимися периодами онтогенеза и особенно периодами возрастного физического развития организма (дошкольный, младший, средний, старший возраст). При построении физического воспитания необходимо учитывать наиболее благоприятные (чувствительные, сенситивные) периоды (временные зоны) для развития тех или иных физических качеств.

6. Принципы систематичности

Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередований нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами содержания.

7. Принципы постепенного повышения нагрузки

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, который заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ним нагрузок.

Организм приспособляется к той или иной нагрузке не сразу. Необходимо определенное время, чтобы успели произойти адаптационные перестройки, позволяющие подняться на новый, более высокий уровень тренированности. При этом для различных функциональных и структурных изменений требуются неодинаковые сроки.

8. Принцип доступности и индивидуализации

Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают, по существу, одно и то же – необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

4. Порядок контроля и управления реализацией программы:

Директор МБУ СК «Дружба» осуществляет координацию и контроль работ по выполнению программы детского спортивно – оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Дружба», а также обеспечивает контроль над целевым расходованием средств.

Начальник лагеря с дневным пребыванием детей «Дружба» представляет в установленные сроки содержательный и финансовый отчет реализации мероприятий программы директору МБУ «СК «Дружба» согласно договору. Целевое использование средств программы подлежит постоянному контролю со стороны директора МБУ «СК «Дружба».

О ходе исполнения программы МБУ «СК «Дружба» готовит итоговый отчет в Управление по физической культуре и спорту Администрации города Ханты-Мансийска на рассмотрение предложения по повышению эффективности реализации и корректировки программ.

Требования к начальнику лагеря. Начальником лагеря могут быть тренер-преподаватель, педагог-психолог, социальный педагог, заместитель директора по учебно-воспитательной и спортивной работе, учитель физической культуры и спорта. Начальнику лагеря необходимо иметь представления о психологии спорта и физической культуры, навыки групповой и организаторской работы, знание правил основных видов спорта.

5. Условия реализации программы

Место проведения лагеря:

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивный комплекс «Дружба», по адресу: ул. Рознина, 104; ул. Г. Величко, 3.

Планируемое кадровое обеспечение программы:

- ✓ Начальник лагеря с дневным пребыванием детей - 1 единица
- ✓ Заместитель начальника лагеря – 1 единица
- ✓ Тренер-преподаватель (воспитатель) – 11 единиц
- ✓ Медицинские работники – 4 единицы
- ✓ Уборщик служебных помещений – 2 единиц

Материально-техническое обеспечение:

- **Помещения:**
 - ✓ Спортивный зал
 - ✓ Бассейн
 - ✓ Зал сухого плавания
 - ✓ Зал настольного тенниса
 - ✓ Игровая комната

Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня заинтересованности в здоровом образе жизни
- Укрепление здоровья и привитие знаний о поддержании здоровья
- Отсутствие или снижение количества конфликтов и повышение сплоченности коллектива

- Укрепление дружбы и взаимоотношений между детьми разных возрастов и национальностей
- Формирование умений, навыков, приобретение жизненного опыта адекватного поведения в экстремальных ситуациях
- Развитие творческих способностей, инициативы и активности ребёнка
- Закрепление стойкого негативного отношения детей и подростков к вредным привычкам
- Тренировочная работа, не потеряет своего значения, продолжится работа по повышению физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных спортсменов. Повысив своё спортивное мастерство, станет возможным показать высокие спортивные результаты на соревнованиях окружного и Российского масштаба
- Тестирование общей физической подготовки
- Сравнение антропометрических показателей детей в начале и в конце смены

6. Методологические основы программы

Для эффективного управления программой спортивно – оздоровительных занятий по формированию здорового образа жизни и повышению спортивного мастерства у занимающихся 7 – 17 лет, в рамках всего спортивного учреждения целесообразно назначить куратора из состава администрации учреждения, определить ответственных за различные направления работы в рамках программы. Куратор программы и ответственные формируют рабочую группу, которой необходимо регулярно собираться с целью взаимного информирования о ходе профилактической и оздоровительной работы.

Участники рабочей группы планируют профилактическую и оздоровительную работу с учащимися и родителями, однако это не означает, что члены рабочей группы должны сами осуществлять преподавание всего курса. Чем больше специалистов будет вовлечено в эту работу, тем лучше. Руководство спортивного учреждения и рабочая группа совместно отвечают, как за информированность сотрудников относительно целей, задач и методов работы по спортивно - оздоровительной программе, так и за анализ и оценку ее результатов.

Куратор сообщает о начале программы в течение весенних каникул информирует о ее ходе. План работы направлен на деятельность в направлении профилактики ЗОЖ и спортивного воспитания подростков, на устойчивость спортивно – оздоровительной модели поведения и стимулирует дальнейшее ее развитие. План может выполнять эту функцию тогда, когда он постоянно пересматривается и обновляется, он должен стать отправной точкой в работе. План работы указывает основное направление, которое может корректироваться. Предлагаемый план программы спортивно – оздоровительных занятий по формированию здорового образа жизни у занимающихся 7 – 17 лет, рассчитан на весенние каникулы и включает следующие виды работ:

- Спортивное направление
- Оздоровительное направление
- Познавательное направление

Программа составлена таким образом, что предусматривает часть лекций, которые могут быть прочитаны привлеченными специалистами, так как специалисты образовательно-спортивного учреждения не всегда могут владеть актуальной информацией по рассматриваемой теме. При этом большую часть программы проводят ведущие специалисты спортивного учреждения: начальник лагеря, заместитель начальника лагеря, тренеры-преподаватели (воспитатели), фельдшеры.

Метод наблюдения (включенное наблюдение) используется тренерами-преподавателями в своей деятельности и позволяет составить мнение об эффективности спортивно – педагогической деятельности и скорректировать формы, методики или конкретное содержание работы.

Работа по программе по профилактике ЗОЖ и спорта воспитывает у занимающихся модель поведения (препятствующая распространению вредных привычек) требует долгосрочных усилий. Одноразовые мероприятия менее эффективны, чем систематические. Отдельный тематический день не несет в себе особого смысла, если он не включен в контекст более продолжительной работы. Поэтому преподавание данного курса должно быть достаточно протяженным во времени и вестись в каждой учебной группе. По мере роста и взросления детей и подростков у них появляется необходимость еще и еще раз обсудить свои знания, свой опыт и ценностные ориентации в группе сверстников. Многие вопросы эмоционально заряжены или касаются лично значимых ценностей, поэтому на их осознание и переработку необходимо время. Кроме того, подростки находятся на разных стадиях своего личностного развития и, поэтому некоторым из них требуется более продолжительное время для осмысления полученных знаний и изменения своего поведения.

Одной из основных задач проведения осеннего спортивно-оздоровительного сбора является обеспечение необходимых условий для личностного развития детей и подростков. Содержание мероприятий культурно-массовой и воспитательной работы спортивно-оздоровительного тренировочного сбора с дневным пребыванием определяется основной спортивной направленностью с обязательным проведением оздоровительных мероприятий.

Главным в содержании культурно-массовой и воспитательной работы весеннего лагеря с дневным пребыванием детей (сбора) является широкое использование знаний, умений и навыков педагогического коллектива в различных областях социального, художественного, научно-технического творчества, реализация намеченных программ, выполнение коллективных и индивидуальных творческих работ, дополняемые обязательной системой мер по формированию здорового образа жизни. Культурно-массовая и воспитательная работа, проводимая в рамках сбора очень разнообразна и включает в себя мероприятия, направленные на формирование личностных

качеств, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

В программе проведения весеннего спортивно-оздоровительного лагеря педагогическим коллективом обеспечивается высокий уровень трудового и нравственного воспитания, направленных на освоение общечеловеческих принципов творчества и созидания, развитию сознательной дисциплины, трудолюбия, дружбы, чувства товарищества, коллективизма, ответственности за свои поступки.

7. Рекомендации по организации и проведению спортивно – оздоровительной работы в лагере.

Данная работа в лагере должна начинаться с создания нормативно-правовой базы, издания приказа директора, закрепления определенного помещения, участка для работы лагеря, разработки положения о спортивном лагере.

Обязательно наличие информационного стенда о создании в спортивном комплексе весеннего лагеря, о месте и времени его работы, режиме дня и т.д.

В лагере могут проходить встречи с тренерами – представителями разных видов спорта, сообществ, династии, организовываться дискуссии на различные темы, спортивные праздники, тематические дни.

8. Примерный календарный план работы смены

ПЛАН-СЕТКА				
культурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий в лагере с дневным пребыванием детей «Дружба» в период весенних каникул с 25 по 29 марта 2024г.				
ул. Розина, 104				
Понедельник 25 марта	Вторник 26 марта	Среда 27 марта	Четверг 28 марта	Пятница 29 марта
Открытие СОЛ «Дружба» Завтрак Ознакомление детей с техникой безопасности Тренировочные занятия Обед Подведение итогов	Утренняя зарядка Завтрак Тренировочные занятия Беседа Обед Подведение итогов	Утренняя зарядка Завтрак Тренировочные занятия Викторина Обед Подведение итогов	Утренняя зарядка Завтрак Тренировочные занятия Беседа Обед Подведение итогов	Утренняя зарядка Завтрак Тренировочные занятия Беседа Обед Закрытие СОЛ «Дружба»
ул. Георгия Величко, 3				
Понедельник 25 марта	Вторник 26 марта	Среда 27 марта	Четверг 28 марта	Пятница 29 марта
Открытие СОЛ «Дружба» Завтрак Ознакомление детей с техникой безопасности Тренировочные занятия Обед Подведение итогов	Утренняя зарядка Завтрак Тренировочные занятия Беседа Обед Подведение итогов	Утренняя зарядка Завтрак Тренировочные занятия Беседа Подведение итогов	Утренняя зарядка Завтрак Тренировочные занятия Беседа Обед Подведение итогов	Утренняя зарядка Завтрак Тренировочные занятия Викторина Обед Закрытие СОЛ «Дружба»
<i>Примечание:</i> в течение смены возможны изменения и дополнения плана.				

Список литературы:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.: изд. «Академия», 1999. – 672с.
2. Алексеев А.В. Психическая подготовка в спорте, преодолей себя – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2006. – 352с.
3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт, методология, теория, практика – М.: изд. «Академия», 2009. – 528с.
4. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика – М.: изд. «ЛИБРОКОМ», 2010. – 200с.
5. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса – М.: изд. «Олимпия пресс», 2007. – 272с.
6. Васильков А.А. Теория и методика спорта – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2008. – 379с.
7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2008. – 381с.
8. Волкова И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов – СПб.: изд. «Питер», 2002. – 384с.
9. Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии – СПб.: изд. «Питер», 2002. – 288с.
10. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта – М.: изд. «Академия», 2009. – 320с.
11. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта – М.: изд. «Академия», 2004. – 224с.
12. Гогунев. Е.Н., Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта – М.: изд. «Академия», 2009. – 256с.
13. Григорович Е.С., Переверзева В.С. Физическая культура – Минск.: изд. «Высшая школа», 2009. – 245с.
14. Начинская С.В. Спортивная метрология – М.: изд. «Академия», 2008. – 240с.
15. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта – М.: изд. «Академия», 2010. – 336с.
16. Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб.: изд. «Питер», 2005. – 300с.
17. Прокофьева В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2008. – 190с.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта – М.: изд. «Академия», 2009. – 480с.

Режим дня Лагеря с дневным пребыванием детей (дошколя)

08.00 - встреча детей

08.10 - утренняя зарядка

8.30-09.30 – завтрак

09.30 - 11.00 – учебно-тренировочный процесс

11.00-12.30 – познавательные
(развлекательные) мероприятия

12.30-14.00 – обед

14.00 – линейка, подведение итогов