

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ФУРМАНОВА**

155520 г. Фурманов, Ивановская область, ул. Возрождения, дом 10«А»,
ОГРН 1023701358691 ИНН 3705003824 / КПП 370501001 тел. (49341) 3-42-08; 2-60-79

СОГЛАСОВАНА

на педагогическом совете
МАУ ДО ДЮСШ,
протокол № 3 от 20.04.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор внешкольного учреждения
_____ А.С.Карпанов
приказ № 38 от 20.04.2026 года

ПРОГРАММА

летнего спортивно-оздоровительного
лагеря дневного пребывания детей «Спортивное лето»,
реализуемая на базе МАУ ДО ДЮСШ г. Фурманова,
в 2026 году посвящена «Году единства народов»

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Раздел I. ЦЕННОСТНО-ЦЕЛЕВЫЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ	6
1.1. Цель и задачи воспитания	7
1.2. Пути решения поставленных задач	7
1.3. Методологические основы и принципы воспитательной деятельности	8
1.4. Основные направления воспитания	10
1.5. Основные традиции и уникальность воспитательной деятельности	11
1.6. Принципы реализации программы	12
Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ, ВИДЫ И ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	13
2.1. Основные воспитательные мероприятия	14
2.2. Модуль «Будущее России»	16
2.3. Модуль «Ключевые мероприятия детского лагеря»	17
2.4. Модуль «Отрядная работа»	18
2.5. Модуль «Здоровый образ жизни»	20
2.6. Модуль «Профилактика и безопасность»	20
2.6. Модуль «Работа с родителями»	21
2.9. Модуль «Социальное партнерство»	22
Раздел III. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	23
3.1. Обеспечение программы	23
3.1.1. Материально-техническое обеспечение	23
3.1.2. Финансовое обеспечение	23
3.1.3. Кадровое обеспечение	24
3.2. Механизмы реализации	24

3.3. Ожидаемые результаты	25
3.4. План работы	25
3.5. План учебно-тренировочных занятий	28
Приложения	30

Пояснительная записка

Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди детей и подростков является не просто чрезвычайно важной, но и одной из ключевых для всей нашей страны.

Всего лишь около 10% школьников можно признать здоровыми. От первого к выпускному классу здоровье их значительно ухудшается. Как показывают последние исследования, у основной массы детей наблюдается снижение иммунитета, которое резко проявляется у мальчиков к 12-14 годам. В частности, как показывают данные Министерства образования РФ, только один дошкольник из трех приходит в школу практически здоровым. После окончания школы только около 5 % молодых людей выходит из ее стен в полной мере здоровыми людьми. Более того, сегодня группу риска составляют 77 % обучающихся, треть из которых имеют дисфункциональные нарушения, выходящие за пределы нормы.

По данным Минздрава РФ около 80% детей, обучающихся в школах, имеют хронические заболевания, по прогнозу к 2030 году хроническая заболеваемость может достигнуть 95%. В структуре заболеваемости 31% составляют болезни органов дыхания, на втором месте - болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена, на третьем - болезни органов пищеварения. В 2-3 раза увеличилась распространенность болезней костно-мышечной системы, в 1,6-сердечно-сосудистой системы, в 1,2 раза заболеваний глаза и его придаточного аппарата.

Дети - особый контингент в составе населения, состояние здоровья которого является «барометром» социального благополучия и уровня медицинского обеспечения предшествующего периода детства, а также предвестником изменений в здоровье населения в последующие годы.

В связи с этим актуализируются проблемы ориентации детей и подростков на саморазвитие культуры здоровья. У многих из них в подходе к собственному здоровью почти совсем отсутствуют вопросы, связанные с формированием здоровья, решение которых, как известно, требует от человека значительных волевых усилий.

Программа подготовлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

- Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

- Федеральным законом от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».

- Приказы №№ 286, 287 Министерства просвещения Российской Федерации об утверждении ФГОС начального общего образования и ФГОС основного общего образования от 31 мая 2021 года.

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

- Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

- Планом основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р).

- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642).

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.).

Согласно Федеральному закону от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) к **организациям отдыха детей и их оздоровления** (далее – детский лагерь) относятся организации (независимо от их организационно-правовых форм) сезонного или круглогодичного действия, стационарного и (или) нестационарного типа, с круглосуточным или дневным пребыванием, оказывающие услуги по организации отдыха и оздоровления детей: организации отдыха детей и их оздоровления сезонного или круглогодичного действия, лагеря, организованные образовательными организациями, осуществляющими организацию отдыха и оздоровления обучающихся в каникулярное время (с круглосуточным или дневным пребыванием), детские лагеря труда и отдыха, детские лагеря палаточного типа, детские специализированные (профильные) лагеря, детские лагеря различной тематической направленности.

Вооружившись знаниями об основах здорового образа жизни, ребёнок сможет целенаправленно и верно построить свою жизнь так, чтобы оградить себя от нервных стрессов, болезней и преждевременной смерти.

В воспитательном процессе образовательного учреждения все психолого-педагогические технологии, программы, методы направлены на воспитание у детей и подростков культуры здорового образа жизни, на развитие потребности сохранить и укрепить своё здоровье.

Летние каникулы – самая лучшая и незабываемая пора для развития физкультурно-спортивных способностей и совершенствования возможностей ребёнка, вовлечение детей в новые социальные связи, укрепления его здоровья и привития навыков здорового образа жизни. Именно такие возможности для ребёнка открывает детский оздоровительный лагерь «Спортивное лето» МАУ ДО ДЮСШ г. Фурманова.

Программа летнего оздоровительного лагеря призвана помочь семье восстановить здоровье каждого конкретного ребёнка через комплекс

оздоровительных мероприятий и организацию физкультурно-спортивной деятельности. Программа является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.

Программа ЛДП «Спортивное лето» является краткосрочной, реализуется в течение лагерной смены и является продолжением комплексной программы МАУ ДО ДЮСШ.

Основной состав лагеря – это учащиеся образовательных учреждений, воспитанники спортивных направлений ДЮСШ в возрасте 6-15 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, и семей, имеющих родителей-пенсионеров, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Центром воспитательной работы лагеря является ребёнок и его стремление к самореализации.

Педагогический процесс в лагерной смене включает в себя несколько этапов, взаимосвязанных между собой и являющихся ступенями достижения поставленных целей, и соответственно, результатов.

Раздел I. ЦЕННОСТНО-ЦЕЛЕВЫЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ

С учетом мировоззренческого, этнического, религиозного многообразия российского общества ценностно-целевые основы воспитания детей включают духовно-нравственные ценности культуры народов России, традиционных религий народов России в качестве вариативного компонента содержания воспитания, реализуемого на добровольной основе, в соответствии с мировоззренческими и культурными особенностями и потребностями родителей (законных представителей) несовершеннолетних детей.

Воспитательная деятельность в детском лагере реализуется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, зафиксированными в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является

развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. В 2026 году уделено особое внимание Единству народов России — это исторически сложившаяся общность более 190 народов, объединенных общей судьбой, государственностью, уважением к культурному многообразию и традициям друг друга. Это основа силы страны, сплоченность ради общего будущего, защиты Родины, сохранения мира и согласия.

1.1. Цель и задачи воспитания

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих **задач**:

В области обучения:

- прививать дух партнерства и сотрудничества
- развивать навыки самоопределения и самореализации

В области воспитания:

- формировать основы человеческого достоинства
- воспитывать уважение прав других

В области психического развития:

- формировать способность поставить себя на место другого
- формировать доминанту самосовершенствования личности и уважение права быть иным

В области социализации:

- способствовать умению принять другого таким, какой он есть
- формировать умение адаптироваться в различных жизненных ситуациях

Основная цель:

Воспитание социально адаптированной личности через спорт и пропаганду здорового образа жизни.

1.2. Пути решения поставленных задач:

- создание оптимальных условий для укрепления здоровья и организации досуга детей во время летних каникул с привлечением педагогов дополнительного образования, сотрудников ГБДД, МЧС, учреждений микросоциума;
- обновление содержания и форм организации летнего лагеря и оздоровления детей с учётом поставленной цели;
- совершенствование уровня кадрового обеспечения и деятельности летнего лагеря;
- профилактика детской безнадзорности в каникулярное время;
- создание благоприятных условий для развития социально-адаптированной личности в современных жизненных условиях, для развития физической культуры, овладение навыками доврачебной помощи, совершенствования знаний, умений навыков по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма;
- формирование и актуализация психологической готовности у детей к адекватным действиям в экстремальной ситуации;
- развитие навыков здорового образа жизни;
- раскрытие творческого потенциала воспитанников;
- формирование у воспитанников навыков общения и толерантности.

1.3. Методологические основы и принципы воспитательной деятельности

Методологической основой Программы воспитания являются антропологический, культурно-исторический и системно-деятельностный подходы.

Воспитательная деятельность в детском лагере основывается на следующих принципах:

- **принцип гуманистической направленности.** Каждый ребенок имеет право на признание его как человеческой личности, уважение его достоинства, защиту его человеческих прав, свободное развитие;

- **принцип ценностного единства и совместности.** Единство ценностей и смыслов воспитания, разделяемых всеми участниками образовательных отношений, содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение;

- **принцип культуросообразности.** Воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные особенности региона;

- **принцип следования нравственному примеру.** Пример, как метод воспитания, позволяет расширить нравственный опыт ребенка, побудить его к открытому внутреннему диалогу, пробудить в нем нравственную рефлексия, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать ребенку реальную возможность следования идеалу в жизни;

- **принцип безопасной жизнедеятельности.** Защищенность важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения;

- **принцип совместной деятельности ребенка и взрослого.** Значимость совместной деятельности взрослого и ребенка на основе приобщения к культурным ценностям и их освоения;

- **принцип инклюзивности.** Организация воспитательного процесса, при котором все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования.

Данные принципы реализуются в укладе детского лагеря, включающем воспитывающие среды, общности, культурные практики, совместную деятельность и события.

Уклад – общественный договор участников образовательных отношений, опирающийся на базовые национальные ценности, содержащий традиции региона и детского лагеря, задающий культуру поведения сообществ, описывающий предметно-эстетическую среду, деятельности и социокультурный контекст.

Воспитывающая среда – это особая форма организации образовательного процесса, реализующего цель и задачи воспитания. Воспитывающая среда определяется целью и задачами воспитания, духовно-нравственными и социокультурными ценностями, образцами и практиками. Основными характеристиками воспитывающей среды являются ее насыщенность и структурированность.

Воспитывающие общности (сообщества) в детском лагере:

- **детские (одновозрастные и разновозрастные отряды).** Ключевым механизмом воспитания в детском лагере является временный детский коллектив. Чтобы эффективно использовать воспитательный потенциал временного детского коллектива, необходимо учитывать особенности и закономерности развития временного детского коллектива.
- **детско-взрослые.** Основная цель – содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение, наличие общих ценностей и смыслов у всех участников. Главная детско-взрослая общность в детском лагере – «Дети-Тренер».

1.4. Основные направления воспитания

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

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

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

- **физическое воспитание и воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности:** развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности;

- **познавательное направление воспитания:** стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию.

1.5. Основные традиции и уникальность воспитательной деятельности

Основные традиции воспитания в детском лагере являются:

- совместная деятельность детей и взрослых, как ведущий способ организации воспитательной деятельности;

- создание условий, при которых для каждого ребенка предполагается роль в совместных делах (от участника до организатора, лидера того или иного дела);

- создание условий для приобретения детьми нового социального опыта и освоения новых социальных ролей;

- проведение общих мероприятий детского лагеря с учетом конструктивного межличностного взаимодействия детей, их социальной активности;

- включение детей в процесс организации жизнедеятельности временного детского коллектива;

- формирование коллективов в рамках отрядов, кружков, студий, секций и иных детских объединений, установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений;

- обмен опытом между детьми в формате «дети-детям»;

- ключевой фигурой воспитания является ребенок, главную роль в воспитательной деятельности играет педагог, реализующий по отношению к детям защитную, личностно развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции.

Уникальность воспитательного процесса в детском лагере заключается в кратковременности, автономности, сборности.

Кратковременность – короткий период лагерной смены, характеризующийся динамикой общения, деятельности, в процессе которой ярче высвечиваются личностные качества.

Автономность – изолированность ребенка от привычного социального окружения, «нет дневника», вызова родителей – все это способствует созданию обстановки доверительности.

Сборность – предполагает объединение детей с разным социальным опытом и разным уровнем знаний, не скованных «оценками» прежнего окружения, каждый ребенок имеет возможность «начать все сначала».

1.6. Принципы реализации программы

Принцип природосообразности. Недопустимо, бессмысленно, вредно пытаться переделывать ребёнка. Природа – это корни, воспитание – это крона.

Принцип комплексного подхода. Работа с детьми носит комплексный характер, она основана на согласованности действий воспитателей, родителей, педагога-психолога.

Принцип гуманизации воспитания обеспечивает приоритет общечеловеческих ценностей, право личности на всестороннее развитие в условиях равенства и справедливости.

Эгоцентрированный принцип. Индивидуальный подход, личностно-ориентированная педагогика означают отношение к ребёнку как неповторимой, уникальной личности.

Принцип успешности. Мажорный тон жизни ребёнка должен опираться не только на общий школьный климат, но и на собственные успехи в деятельности, в нравственном поведении.

Принцип сотрудничества детей и взрослых, основанный на единстве целей жизни детей и воспитательных целей педагога и родителей, создание детско-взрослой общности, построенной на доверии.

Принцип дифференциации воспитания: в рамках летнего оздоровительного лагеря

- отбор содержания, форм и методов воспитания в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями детей;
- создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой;
- активное участие детей во всех видах деятельности.

Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ, ВИДЫ И ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Достижение цели и решение задач воспитания осуществляется в рамках всех направлений деятельности детского лагеря. Содержание, виды и формы воспитательной деятельности представлены в соответствующих модулях.

Личностное развитие детей - одна из основных задач коллектива тренерско-педагогического состава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы. Высокий профессионализм тренеров-преподавателей школы способствует формированию у учащихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в МАУ ДО ДЮСШ состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей, а так же на соревнованиях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие. Воспитательные средства, применяемые тренерами-преподавателями МАУ ДО ДЮСШ в повседневной работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных тренеров и спортсменов.

2.1. Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение турниров приуроченных знаменательным датам;
- участие в городских и республиканских спортивно-массовых мероприятиях
- посвящённых Дню Победы, Дню города, Дню учителя;
- встречи со знаменитыми спортсменами нашего края;
- тематические беседы;
- проведение тематических акций на темы безопасности и за здоровый образ

жизни

Учебные образовательные программы по спортивным направлениям, которые реализуется в МАУ ДО ДЮСШ, предполагают такие направления воспитательной деятельности:

- овладение полной информацией о состоянии здоровья учащихся;
- диагностические исследования;
- обеспечение санитарно-гигиенического режима и создание комфортной пространственной среды;
- система физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- профилактика употребления алкоголя, табакокурения, наркотических веществ, предупреждение травматизма, охрана труда и техника безопасности через систему воспитательных мероприятий;
- система работы с родителями;
- проведение семейной физкультурно-оздоровительной акции «Быть здоровым – здорово!»;
- проведение акция памяти жертв детского дорожно-транспортного травматизма;
- проведение акция «Я выбираю спорт – как альтернативу пагубным привычкам!»

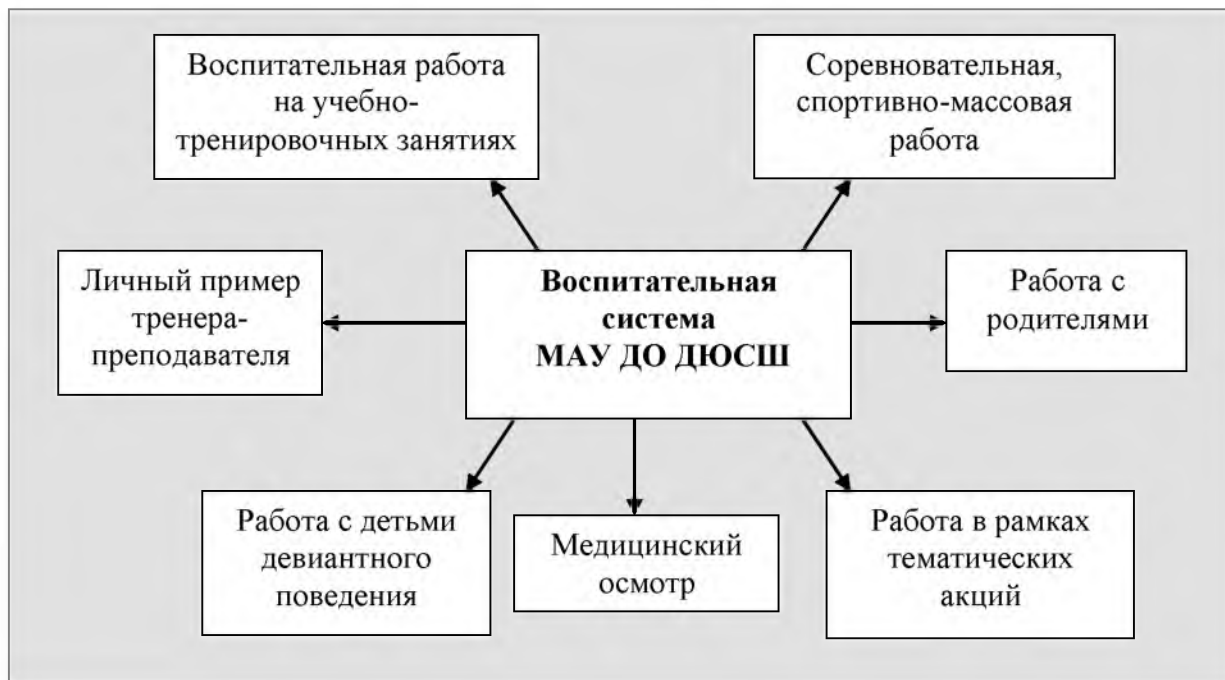
Важное место в воспитательной работе педагоги МАУ ДО ДЮСШ отводят соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы на площадке, на трассе и вне их. Перед соревнованиями тренер-преподаватель настраивает воспитанников не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования являются средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр и поединков, тренер делает вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Достаточное внимание уделяется созданию и пополнению базы данных о воспитанниках, проводится анализ состояния здоровья учащихся с установлением причинно-следственных связей. Проводится мониторинг состояния здоровья учащихся.

Медицинский осмотр обучающиеся ДЮСШ проходят в спортивном диспансере города Иванова. Медицинский осмотр в 2025-2026 году показал, что 16 % из общего числа обследованных детей имеют отклонения здоровья.

Медицинские осмотры детей, мероприятия по соблюдению санитарно-гигиенических норм, спортивные игры, подвижные перемены, дни здоровья, система просветительской работы – все эти мероприятия проводятся для улучшения состояния здоровья учащихся МАУ ДО ДЮСШ, оздоровления детей, приобщения к здоровому образу жизни.

Необходимо отметить, что учащиеся нашей школы в большинстве здоровы, реже болеют. Единицы, имеют хронические заболевания или другие отклонения здоровья.



2.2. Модуль «Будущее России»

Направлен на формирование сопричастности к истории, географии Российской Федерации, ее этнокультурному, географическому разнообразию, формирование национальной идентичности.

Деятельность реализуется по направлениям:

- Дни единых действий, которые обязательно включаются в календарный план воспитательной работы и проводятся по единым федеральным методическим рекомендациям и материалам:

1 июня - День защиты детей;

6 июня - день рождения А.С.Пушкина;

12 июня - День России;

22 июня - День памяти и скорби;

27 июня - День молодежи;

8 июля - День семьи, любви и верности;

14 августа - День физкультурника;

22 августа - День государственного флага Российской Федерации;

27 августа - День российского кино.

- Участие во всероссийских мероприятиях и акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям.

- Проведение всероссийских и региональных мероприятий.

-Взаимодействие с общественными организациями Российской Федерации, региона.

- Формирование межкультурных компетенций.

2.3. Модуль «Ключевые мероприятия детского лагеря»

Ключевые мероприятия – это главные традиционные мероприятия детского лагеря, в которых принимает участие большая часть детей.

Реализация воспитательного потенциала ключевых мероприятий детского лагеря предусматривает:

- Торжественное открытие и закрытие смены (программы);

- Тематические дни. Проведение тематических дней и мероприятий согласно перечню основных государственных и народных праздников, памятных дат.

- Торжественная церемония подъема Государственного флага Российской Федерации;

- **Тематические и спортивные праздники, творческие фестивали:**

1. Историческая память и общая судьба: Осознание общности пути, совместные достижения и преодоление трудностей.
2. Многонациональность: Уважение к культуре, языкам и самобытности каждого этноса при ключевой роли русского языка.
3. Гражданская идентичность: Любовь к Родине, общая ответственность за развитие государства.
4. Сплоченность: Способность объединяться перед лицом угроз и действовать солидарно, примером чего служит исторический опыт.

2.4. Модуль «Отрядная работа»

Воспитатель/вожатый организует групповую и индивидуальную работу с детьми вверенного ему временного детского коллектива – отряда. Временный детский коллектив или отряд – это группа детей, объединенных в целях организации их жизнедеятельности в условиях детского лагеря.

Для эффективного использования воспитательного потенциала отрядной работы необходимо учитывать особенности временного детского коллектива:

- Коллектив функционирует в течение короткого промежутка времени; максимальный период не превышает 45 дней.
- Как правило, коллектив объединяет детей, которые не были знакомы ранее.
- Автономность существования: влияние внешних факторов уменьшается, ослабляется влияние прежнего социума, например, семьи, класса, друзей. В то же время у коллектива появляется новое место жизнедеятельности.
- Коллективная деятельность. Участники коллектива вовлечены в совместную деятельность.
- Завершенность развития: полный цикл: от формирования до завершения функционирования.

Отрядная работа строится с учетом закономерности развития временного детского коллектива (роста межличностных отношений) и логики развития лагерной смены.

Реализация воспитательного потенциала отрядной работы предусматривает:

- планирование и проведение отрядной деятельности;
- поддержку активной позиции каждого ребенка, предоставления им возможности обсуждения и принятия решений, создания благоприятной среды для общения; доверительное общение и поддержку детей в решении проблем, конфликтных ситуаций;
- организацию интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных дел, позволяющих вовлекать в них детей с разными потребностями, давать им возможности для самореализации, устанавливать и укреплять доверительные отношения, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения; вовлечение каждого ребенка в отрядные дела и общелагерные мероприятия в разных ролях: сценаристов, постановщиков, исполнителей, корреспондентов и редакторов, ведущих, декораторов и т.д.;
- формирование и сплочение отряда (временного детского коллектив) через игры, тренинги на сплочение и командообразование, огонек знакомства, визитки; сформировать дружный и сплоченный отряд поможет знание периодов развития временного детского коллектива – этапов развития межличностных отношений;

- предъявление единых педагогических требований (ЕПТ) по выполнению режима и распорядка дня, по самообслуживанию, дисциплине и поведению, санитарно-гигиенических требований;
- принятие совместно с детьми законов и правил отряда, которым они будут следовать в детском лагере, а также символов, названия, девиза, эмблемы, песни, которые подчеркнут принадлежность именно к этому конкретному коллективу;
- диагностику интересов, склонностей, ценностных ориентаций, выявление лидеров, аутсайдеров через наблюдение, игры, анкеты;
- аналитическую работу с детьми: анализ дня, анализ ситуации, мероприятия, анализ смены, результатов;
- поддержка детских инициатив и детского самоуправления;
- сбор отряда: хозяйственный сбор, организационный сбор, утренний информационный сбор отряда и др.;
- огонек (отрядная «свеча»): огонек знакомства, огонек оргпериода, огонек – анализ дня, огонек прощания, тематический огонек. Специфическая форма общения детей и взрослых, представляющая собой коллективное обсуждение отрядом и педагогами прожитого дня, анализ проведенных акций и складывающихся в отряде взаимоотношений. Огонек – это камерное общение, сугубо отрядная форма работы.

2.5. Модуль «Здоровый образ жизни»

Модуль предполагает восстановление физического и психического здоровья в благоприятных природных и социокультурных условиях, освоение способов восстановления и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения к собственному здоровью, способов его укрепления и т.п.

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

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

- физкультурно-спортивных мероприятия: зарядка, спортивные соревнования, эстафеты, спортивные часы;
- спортивно-оздоровительные события и мероприятия на свежем воздухе
- просветительские беседы, направленные на профилактику вредных привычек и привлечение интереса детей к занятиям физкультурой и спортом;
- встречи с известными (интересными) людьми - общественными деятелями, деятелями спорта, культуры и искусства и др.

Год единства народов России — это 2026 год, объявленный Президентом РФ Владимиром Владимировичем Путиным для укрепления дружбы, межнационального согласия и гражданской идентичности. Цель года — сплочение многонационального народа, сохранение самобытности культур, диалог без предубеждений и реализация совместных проектов. Концепция единства направлена на укрепление дружбы между народами, а также развитие межэтнического согласия.

С целью вовлечения школьников и их родителей в систематические занятия физической культурой и спортом, на базе ЛДП планируется проведение следующих мероприятий: физкультурно-спортивные эстафеты с родителями, фестиваль «Мама, папа, я – спортивная семья!», «Олимпийская миля», участие в спортивных мероприятиях ВФСК ГТО.

2.6. Модуль «Профилактика и безопасность»

Профилактика и безопасность – профилактика девиантного поведения, конфликтов, создание условий для успешного формирования и развития личностных ресурсов, способствующих преодолению различных трудных жизненных ситуаций и влияющих на повышение устойчивости к неблагоприятным факторам;

Реализация воспитательного потенциала профилактической деятельности в целях формирования и поддержки безопасной и комфортной среды в детском лагере предусматривает:

- физическую и психологическую безопасность ребенка в новых условиях;
- специализированные проекты и смены;
- целенаправленную работу всего педагогического коллектива по созданию в детском лагере эффективной профилактической среды обеспечения безопасности жизнедеятельности как условия успешной воспитательной деятельности;
- разработку и реализацию разных форм профилактических воспитательных мероприятий: антиалкогольные, против курения, безопасность в цифровой среде, вовлечение в деструктивные группы в социальных сетях, деструктивные молодежные, религиозные объединения, культы, субкультуры, безопасность дорожного движения, противопожарная безопасность, гражданская оборона, антитеррористическая, антиэкстремистская безопасность и т.д.;
- организацию превентивной работы со сценариями социально одобряемого поведения, развитие у обучающихся навыков саморефлексии, самоконтроля, устойчивости к негативному воздействию, групповому давлению;
- поддержку инициатив детей, педагогов в сфере укрепления безопасности жизнедеятельности в детском лагере, профилактики правонарушений, девиаций, организация деятельности, альтернативной девиантному поведению – познание (путешествия), испытание себя (походы, спорт), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная, искусство и др.).

2.7. Модуль «Работа с родителями»

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

На групповом уровне:

- родительские гостиные, на которых обсуждаются вопросы возрастных особенностей детей, формы и способы доверительного взаимодействия родителей с детьми, проводятся мастер-классы, семинары, круглые столы с приглашением специалистов;

- родительские дни (дни посещения родителей), во время которых родители могут посещать детский лагерь для получения представления о деятельности детского лагеря;

- творческий отчетный концерт для родителей;

- родительские форумы при интернет-сайте детского лагеря, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов.

На индивидуальном уровне:

- работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;

- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

2.16. Модуль «Социальное партнерство»

Взаимодействие с другими образовательными организациями, организациями культуры и спорта, общественными объединениями, традиционными религиозными организациями народов России (православие, ислам, буддизм, иудаизм), разделяющими в своей деятельности цель и задачи воспитания, ценности и традиции уклада детского лагеря.

Реализация воспитательного потенциала социального партнерства предусматривает:

- участие представителей организаций-партнеров, в том числе в соответствии с договорами о сотрудничестве, в проведении отдельных мероприятий в рамках рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы (выставки, встречи, тематические дни, дни открытых дверей, государственные, региональные, тематические праздники, торжественные мероприятия и т.п.);

- проведение на базе организаций-партнеров экскурсий, встреч, акций воспитательной направленности при соблюдении требований законодательства Российской Федерации;

- социальные проекты, совместно разрабатываемые и реализуемые детьми, педагогами с организациями-партнерами благотворительной, экологической,

патриотической, трудовой и т.д. направленности, ориентированные на воспитание детей, преобразование окружающего социума, позитивное воздействие на социальное окружение.

Раздел III. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1. Обеспечение программы

3.1.1. Материально-техническое обеспечение:

- Комната игр каждого отряда;
- Спортивный зал;
- Специализированный зал для занятий карате;
- Актный зал со сценой;
- Музыкальная аппаратура;
- Видеоаппаратура;
- Фотоаппарат;
- Канцелярские принадлежности;
- Методическая литература;
- Компакт-диски и аудиокассеты;
- Музей образования;
- Выставочный зал;
- Площадка для спортивных игр;
- Площадка для игр на свежем воздухе;
- Спортивный инвентарь;
- Настольные игры;
- Туристическое снаряжение;

3.1.2. Финансовое обеспечение:

- Средства местного бюджета на организацию питания
- Средства местного бюджета на приобретение настольных игр и спортивного инвентаря
- Средства родителей

3.3.3. Кадровое обеспечение:

№ п/п	ФИО	число, месяц, год рождения	Должность
1	Лабутина Светлана Юрьевна	02.09.1966	Тренер-преподаватель, начальник
2	Малкова Ирина Владимировна	09.01.1984	Тренер, воспитатель
3	Карпанов Анатолий Сергеевич	02.11.1966	Тренер, воспитатель
4	Салехов Сафа Умярович	01.05.1965	Тренер-преподаватель, воспитатель
5	Двойнишникова Алена Алексеевна	22.12.1994	Тренер-преподаватель, воспитатель

3.2. Механизм реализации программы

I. Подготовительный этап

- Совещания при директоре МАУ ДО ДЮСШ по подготовке летней оздоровительной работы;
- Участие в семинарах по организации летнего отдыха для начальников лагерей, организованных отделом образования;
- Подбор кадров;
- Издание приказа по МАУ ДО ДЮСШ об организации отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков летом 2022 года;
- Разработка необходимой документации для деятельности ЛДП;
- Проведение инструктажей с воспитателями по ТБ и охране здоровья детей;
- Разработка планов работы каждого отряда и общих мероприятий;
- Комплектование отрядов;
- Оформление документации.

II. Организационный этап

- Знакомство;
- Проведение диагностики по выявлению детей «группы риска», детей с ограниченными возможностями здоровья, одарённых детей;

- Запуск программы;
- Формирование условий и законов совместной работы;
- Проведение тренинговых занятий по сплочению коллектива, по выявлению и развитию лидерских качеств;
- Формирование актива и органа детского самоуправления ЛДП.

III. Основной этап

- Реализация основных положений программы;
- Реализация основных мероприятий;
- Реализация детского самоуправления;
- Вовлечение детей и подростков в различные виды коллективных дел;
- Укрепление здоровья.

IV. Заключительный этап

- Подведение итогов;
- Диагностическое исследование на уровень удовлетворённости жизнедеятельностью в ЛДП;
- Анализ предложений детей и педагогов, родителей по деятельности ЛДП на следующий год.

3.3. Ожидаемые результаты

- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей;
- улучшение психологической и социальной комфортности в едином воспитательном пространстве лагеря;
- укрепление здоровья воспитанников;
- развитие творческой активности каждого ребёнка;
- укрепление связей между разновозрастными группами детей;
- выполнение правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни;
- готовность воспитанников лагеря самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки;
- воспитание чувств гордости за свою семью, уважения к родителям;
- сплочение коллектива, сплочение родителей и детей.

ПЛАН РАБОТЫ

- Учебно-тренировочные занятия по спортивным направлениям (лёгкая атлетика, лыжные гонки, ушу) – ежедневно;
- Торжественные линейки – 2 (открытие и закрытие ЛДП);
- Инструктаж ОТ и ТБ – ежедневно;
- Обзор спортивных новостей –(2 раза в неделю);
- Подвижные игры – ежедневно;
- Настольные игры – ежедневно;
- Итоговый праздник МАУ ДО ДЮСШ;
- Спортивные состязания:
 - «Игры с мячом и скакалкой»;
 - Соревнования по боулингу (сбивание кеглей мячом);
 - Соревнования по ОФП;
 - «День кузнечика» соревнования по прыжкам в длину;
 - Эстафета “От игры – к спорту”;
 - Эстафеты «Мама, папа, я - спортивная семья!», «Олимпийская миля», «Семейные весёлые старты»
 - Соревнования «Самый меткий» (метание в дартс);
 - День прыгуна (прыжки на скакалке);
 - День спринтера.
- Викторина по пожарной безопасности «Осторожно! Опасно!»; «Азбука дорожного движения»; «Правила хорошего поведения»; планета «ФиС».
- Профилактическая беседа «Поведение на воде»; Минутка здоровья - чтение книг о спорте, здоровье; беседы об этикете;
- Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»;
- Районная Спартакиада «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- Участие в легкоатлетическом пробеге, посвящённом Дню России;
- Участие в открытом первенстве по лёгкой атлетике в беге на 1000 метров.

Календарный план работы ЛДП детей в МАУ ДО ДЮСШ в июне, июле 2026 года

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1.	Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике	Ежедневно	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
2.	Подвижные и настольные игры	Ежедневно	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
3.	Обзор наиболее интересных спортивных новостей	2 раза в неделю	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
4.	Общее собрание. Беседа по режиму дня, инструктаж по охране труда	01.06.2026 06.07.2026	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ

5.	Подготовка к ВФСК ГТО по нормативу «гибкость»	02.06.26 г. 07.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
6.	Беседа «Питание спортсмена»	03.06.26 г. 08.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
7.	Подготовка к ВФСК ГТО по нормативу «подтягивание из виса»	04.06.26 г. 09.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
8.	Беседа «Профилактика травматизма»	05.06.26 г. 10.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
9.	Подготовка к ВФСК ГТО по нормативу «поднимание туловища»	08.06.26 г. 13.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
10.	Беседа «Личная гигиена спортсмена»	09.06.26 г. 14.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
11.	Подготовка к ВФСК ГТО по нормативу «метание»	10.06.26 г. 15.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
12.	Беседа «Азбука дорожного движения»	11.06.26 г. 16.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
13.	Подготовка к ВФСК ГТО по нормативу «прыжки в длину»	15.06.26 г. 17.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
14.	Викторина «Планета ФИС»	16.06.26 г. 20.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
15.	Беседа по правилам пожарной безопасности	17.06.26 г. 21.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
16.	Эстафеты «От игры – к спорту».	18.06.26 г. 22.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
17.	Судейская практика в районной спартакиаде «Быстрее, выше, сильнее!» среди команд ЛДП	19.06.26 г. 23.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
18.	Беседа «Тактические приёмы в беге»	22.06.26 г. 24.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
19.	Участие в соревнованиях по бегу на 1000 метров (г. Кинешма)	23.06.26 г. 25.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
20.	Минутка здоровья. Чтение книг о спорте, здоровье.	24.06.26 г. 27.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
21.	Беседа «Мотивация в лёгкой атлетике»	25.06.26 г. 28.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
22.	Подготовка к ВФСК ГТО по нормативу «сгибание рук в упоре лёжа»	26.06.26 г. 29.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
23.	Беседы об этикете спортсмена	29.06.26 г. 30.07.26 г.	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
24.	Подведение итогов, контрольная тренировка	30.06.26 г. 31.07.26	тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ

Тренер-преподаватель

И.В.Малкова

**Календарный план работы
ЛДП детей в МАУ ДО ДЮСШ в июне, июле 2026 года**

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Учебно-тренировочные занятия	Ежедневно
2.	Подвижные, спортивные и настольные игры	ежедневно
3.	Обзор наиболее интересных спортивных новостей (правил спортивных игр)	2 раза в неделю
4.	Открытие лагерной смены. Знакомство, инструктаж по правилам поведения и техники безопасности в период нахождения в лагере. Легкий бег 4 км.ОРУ-15 мин. Входной контроль.(контрольные нормативы).Игровая.	01.06.26 г., 06.07.26 г.
5.	Ритмика-30 мин. Кросс 7 км ОРУ. Лыжероллеры -6км (классика-2 км,конек-4 км.). Игровая.	02.06.26 г. 07.07.26 г.
6.	Легкий бег -15 минут. ОРУ -15 мин. Ритмика -30 мин. Стрелковая подготовка: приемы стрельбы из положения сидя по правилам ГТО. Эстафеты с имитацией психологической нагрузки при стрельбе во время участия в биатлоне. Игровая.	03.06.26 г. 08.07.26 г.
7.	Ритмика-30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-7км.ОРУ. Лыжероллеры -4км (классика-1 км,конек-3 км.). Игровая.	04.06.26 г. 09.07.26 г.
8.	Ритмика -30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-7км.ОРУ. Лыжероллеры -4км (классика-1 км,конек-3 км.). Игровая.	05.06.26 г. 10.07.26 г.
9.	Ритмика -30 мин. Легкий бег 4 км. ОРУ. Силовые специальные упражнения. Лыжероллеры -6км (классика-1 км,конек-5 км.). Игровая.	08.06.26 г. 13.07.26 г.
10.	Ритмика -30 мин. Имитационные упражнения конькового хода на пересеченной местности-5км.ОРУ. Лыжероллеры - 6км (конек-6 км.). Игровая.	09.06.26 г. 14.07.26 г.
11.	Ритмика -30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-7км.ОРУ. Лыжероллеры -4км (классика-2 км, конек-2 км.). Игровая.	10.06.26 г. 15.07.26 г.
12.	Ритмика -30 мин. Легкий бег 4 км. ОРУ. Силовые специальные упражнения. Лыжероллеры -6км (классика-1 км, конек-5 км.). Игровая.	11.06.26 г. 16.07.26 г.
13.	Легкий бег -15 минут. ОРУ -15 мин. Ритмика -30 мин. Стрелковая подготовка: приемы стрельбы из положения сидя по правилам ГТО. Эстафеты с имитацией психологической нагрузки при стрельбе во время участия в биатлоне. Веселые старты.	15.06.26 г. 17.07.26 г.
14.	Ритмика -30 мин. Кросс 7 км ОРУ. Конкурс талантов. Лыжероллеры -6км (классика-2 км,конек-4 км.). Игровая.	16.06.26 г. 20.07.26 г.
15.	Ритмика -30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-7км.ОРУ. Лыжероллеры -5км (классика-2 км, конек-3 км.). Игровая.	17.06.26 г. 21.07.26 г.
16.	Ритмика -30 мин. Легкий бег 4 км. ОРУ. Силовые специальные упражнения. Лыжероллеры -6км (классика-1 км, конек-5 км.). Игровая.	18.06.26 г. 22.07.26 г.
17.	Ритмика -30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-7км.ОРУ. Лыжероллеры -4км (классика-1 км, конек-3 км.). Игровая.	19.06.26 г. 23.07.26 г.
18.	Легкий бег -15 минут. ОРУ -15 мин. Ритмика -30 мин. Стрелковая подготовка: приемы стрельбы из положения сидя по правилам ГТО. Эстафеты с имитацией психологической нагрузки при стрельбе во время участия в биатлоне. Веселые старты.	22.06.26 г. 24.07.26 г.
19.	Поход в частное конное хозяйство в с. Введенское. Катание на повозках и верхом на лошадях.	23.06.26 г. 25.07.26 г.
20.	Ритмика -30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-7км.ОРУ. Лыжероллеры -6км (классика-3 км, конек-3 км.). Игровая.	24.06.26 г. 27.07.26 г.
21.	Ритмика -30 мин. Легкий бег 4 км. ОРУ. Силовые специальные упражнения. Лыжероллеры -6км (классика-1 км, конек-5 км.). Игровая.	25.06.26 г. 28.07.26 г.
22.	Спартакиада между отрядами летнего пребывания детей.	26.06.26 г.

		29.07.26 г.
23.	Ритмика -30 мин. Кросс 7 км ОРУ. Лыжероллеры -бкм (классика-2 км, конек-4 км.). Игровая.	29.06.26 г. 30.07.26 г.
24.	Закрытие лагерной смены. Легкий бег 4 км.ОРУ-15 мин. Выходной контроль. (контрольные нормативы). Игровая. Подведение итогов.	30.06.26 г. 31.07.26

Примечание:

Ежедневно выполнять следующие упражнения и количество повторений:

- Зарядка (ритмика)- 20 мин.
- пресс – 600 раз.
- прыжки через баллоны -100 раз.
- отжимание от пола 50 раз.
- подтягивание -20 раз.
- многоскоки – 800 м

Мероприятия из-за погодных условий могут быть изменены.

ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ДНИ НЕДЕЛИ	КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (КМ)				МЕТОД ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	ЧСС УД / М	СОРЕВНОВАНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ
		I	II	III	IV			
понедельник	Развитие общей выносливости: 1. Кроссовый бег на слабо и средне пересеченной местности 2. Многоскоки 3. Гимнастика	15*-17*	17*-22*	22*- 25*	16*-18*	переменный дистанционный	160	_____
		0.5-0.7	0.7-1.0	0.5-0.8	1.0-1.5		150	
		10*-15*	10*-15*	10*-16*	10*-15*			
вторник	Развитие скоростной выносливости: 1. Разминка: бег,ОРУ 2. Бег на учебно-тренировочном круге 3. Специально подвод. упражнения 4. Гимнастика	4-5		4-5	4-5	Круговой дистанционный	140	+
		1.5км x 4'		1.5 км x 6'	1,5км x 3'		140	
		20*-25*		20*-25*	20*-25*		170	
		10*-15*		10*-15*	10*-15*			
среда	Активный отдых (спортивные игры)	_____	_____	_____	_____		_____	_____

четверг	Развитие специальной скоростной, силовой выносливости: 1. Разминка: бег, ОРУ 2. Бег «Имитация лыжных ходов» 3. Гимнастика	2-3 2 км х 6' 10*-15*	2-3 2 км х 7' 10*-15*	2-3 2 км х 8' 10*-15*	2-3 2 км х 5' 10*-15*	Переменный дистанционный	140 160 <hr/>	
пятница	Поддержание общей выносливости: 1. Кроссовый бег 2. Силовая подготовка 3. Амортизаторы 4. Гимнастика	15-16 35*- 40*	16-18 35*- 40*	18-20 35*- 40*	+	Равномерный дистанционный	150 – 160 <hr/> <hr/>	+