

Государственное автономное учреждение Тюменской области  
«Центр спорта и отдыха «Воронинские горки»

Рекомендовано

Тренерским советом

Протокол № 08

От «05» сентября 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ТО

«ЦСО «Воронинские горки»

Мустафин П.С.

«05» сентября 2017



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ

«EXTREME CAMP «ЭКСТРИМ НА ВОРОНИНО»

г.Тюмень, 2017 г.

# ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ «EXTREME CAMP» ЭКСТРИМ НА ВОРОНИНО»

## 1. Пояснительная записка.

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

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья. Эти функции выполняет программа «EXTREME CAMP» Экстрим на Воронино».

Разработка данной программы организации летнего каникулярного отдыха, занятости детей была вызвана:

- повышением спроса родителей и детей на организационный отдых учащихся в условиях города;
- развитием экстремальных и технических видов спорта;
- значимостью работы по здоровью сберегающим технологиям;
- повышением спортивного мастерства;
- необходимостью упорядочить сложившуюся систему перспективного планирования спортивной подготовки;
- модернизацией старых форм работы и введением новых;
- необходимостью использования богатого спортивного, потенциала подростков и инструкторов в реализации цели и задач программ.

Данная программа по своей направленности является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, активного отдыха учащихся в условиях данной программы. Но приоритетным направлением работы является спортивно-массовая работа и тренировочный процесс по экстремальным и техническим видам спорта.

По продолжительности программа является краткосрочной, с продолжительностью 10 дней.

**Участники Программы** – это учащиеся образовательных учреждений в возрасте 10-17 лет. Деятельность участников во время программы «EXTREME CAMP» «Экстрим на Воронино» осуществляется в разновозрастных группах.

## 2. Цели, задачи.

Как показывает история, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой нравственностью способен активно жить, успешно преодолевая различные трудности достигая



успехов в любой деятельности. Поэтому родителей и инструкторов волнуют вопросы формирования здорового, физически крепкого ребенка.

Экстремальные виды спорта с каждым годом набирают популярность, ими занимаются не только для достижения высоких спортивных результатов, но и многие выбирают эти виды спорта для занятий активным отдыхом и благодаря им ведут «здоровый образ жизни», а это, прежде всего сознательное отношение к своему здоровью.

По результатам анкетирования 79% детей считают, что ведут здоровый образ жизни, остальные не придают этому вопросу большого значения. Однако все считают, что здоровье важно для будущего поколения.

Вся деятельность Программы «EXTREME CAMP» Экстрим на Воронино» организовывается по следующим направлениях:

- повышение уровня спортивной подготовки;
- физкультурно-оздоровительное;
- культурно-досуговое;
- разностороннее развитие.

Учитывая все вышесказанное, коллектив ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» ставит перед собой следующую цель и задачи:

**Цель:**

Реализация доктрины здорового образа жизни через ознакомление детей с экстремальными и техническими видами спорта и повышение уровня спортивной подготовки (сноуборд, скейтборд, роликовые коньки, картинг, пейнтбол, прыжки на батутах).

**Задачи:**

- создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценный активный отдых детей;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- разработка плана и системы правильного использования спортивного инвентаря;
- раскрытие способностей у детей по данным видам спорта;
- овладение основами техники двигательных действий по видам спорта;
- развитие различных форм общения в разновозрастных группах.

**Принципы:**

- наличие четких и ясных перспектив в представленных видах спорта;
- безопасность всех проводимых мероприятий;
- индивидуальный подход;
- равномерное распределение спортивной нагрузки и моментов отдыха в течение дня;
- наличие необходимого количества персонала;
- создание ситуаций успеха в избранном виде спорта;

- поощрение достигнутых успехов.

### 3. Учебно-тематический план.

№	Содержание занятий	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1	Техника безопасности, оказание первой медицинской помощи.	2
2	Основы техники и тактики видов спорта.	3
3	Правила соревнований, их организация в проведение	1
4	Видео уроки по видам спорта	2
5	Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.	2
<b>ИТОГО ЧАСОВ НА ТЕОРЕТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ:</b>		<b>10</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
1	Специальная физическая подготовка для катания на сноуборде и горных лыжах	2
2	Изучение и совершенствование техники и тактики езды на картинге	3
3	Изучение и совершенствование техники катания на скейтборде и роликовых коньках	3
4	Занятия на координацию и баланс	2
5	Тренировочные занятия по пэйнтболу, тактика и стратегия турниров	2
6	Ознакомительные уроки по альпинизму	2
7	Участие в турнирах (соревновательный опыт), выполнение контрольных нормативов	8
8	Занятия по виду спорта на выбор (специализация, индивидуальные занятия)	8
<b>ИТОГО ЧАСОВ НА ПРАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ:</b>		<b>30</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>40</b>



## 4. Содержание программы

### Теоретическая подготовка

1. Правила безопасности во время спортивных мероприятий и соревнований по сноуборду, горнолыжному спорту, скейтборду, батуту, картингу, альпинизму, пэйнтболу, мотоциклетному спорту. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.  
*Понятие о травмах.* Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям спортом. Оказание первой помощи (до врача). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. *Оказание первой помощи* при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.
2. Характеристика техники катания на сноуборде, горных лыжах и скейтборде. Техника и тактика прохождения трассы на картинге. Тактика игры в пэйнтболе. Значение правильной техники для достижения высокого спортивного результата. Основные элементы техники катания на сноуборде, горных лыжах, скейтборде: стойки, повороты, движение. Типичные ошибки при освоении техники поворотов. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.
3. Основные критерии оценок на соревнованиях по сноуборду, горнолыжному спорту, скейтборду, батуту, картингу, альпинизму, пэйнтболу, мотоциклетному спорту. Правила соревнований по сноуборду, горнолыжному спорту, скейтборду, батуту, картингу, альпинизму, пэйнтболу, мотоциклетному спорту. Подготовка к соревнованиям.
4. Просмотр видео по сноуборду, горнолыжному спорту, скейтборду, батуту, картингу, альпинизму, пэйнтболу, мотоциклетному спорту лучших мировых спортсменов, нарезки с соревнований.
5. Виды оборудования, инвентаря и техники по сноуборду, горнолыжному спорту, скейтборду, батуту, картингу, альпинизму, пэйнтболу, мотоциклетному спорту. Индивидуальная настройка оборудования и уход за ним.

### Практическая подготовка.

1. *Специальная физическая подготовка для катания на сноуборде и горных лыжах.* В план подготовки необходимо включить специальные упражнения с целью развития необходимых альпинистам физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты реакции, силы, координации движений, прыгучести. Спуски по



склонам различной сложности, упражнения имитирующие повороты на сноуборде и горных лыжах. Спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств. Катание на маунтинборде. Упражнения на координацию. Различного рода прыжковые упражнения.

*2. Изучение и совершенствование техники и тактики езды на картинге.*

Учебная езда на карте. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке. Посадка водителя, освоение правильного положения рук на рулевом колесе, оперирование педалями / при неработающем двигателе/. Пуск двигателя, отработка движения с места и торможения на неподвижном карте. Отработка пуска двигателем. Разгон по прямой. Отработка техники старта. Способы торможения. Прохождение кривых на максимальной скорости /без заноса/.

Спортивно-тренировочная езда на карте. Движение и маневрирование на площадке, оборудованной для фигурного вождения карта. Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления. Способы и техника обгона на трассе. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

Управление картом в экстремальных ситуациях. Выполнение маневров и упражнений. Отработка техники скоростного прохождения сложных участков. Отработка техники старта, прохождения поворотов без заноса с заносом задней оси, со сносом четырех колес. Отработка техники торможения. Совершенствование технических навыков старта, прохождения различных поворотов маневрирования в группе на максимальной скорости. Выбор места для атаки, для финиша, финиширование с различной позиции.

*3. Изучение и совершенствование техники катания на скейтборде.* Основная стойка, определение ведущей и толчковой ноги. Техника толчка, торможения, распределение веса тела. Вертикальная работа ног. Повороты за счет переноса веса тела на подвески скейтборда. Повороты за счет переноса веса тела на заднюю подвеску и разворота «носа» скейтборда. Упражнения на координацию в движении. Техника разворота на месте за счет переноса веса тела на заднюю подвеску. Освоение техники слалома. Техника прыжка «олли».

*4. Занятия на координацию и баланс борде.* Баланс борд это тренажер, состоящий из площадки «доски» и ролика, для тренировки равновесия, баланса и координации. Техника начального балансирования. Приседания на баланс борде. Упражнения с мячом и работа в паре/упражнения в группе до 10 человек.

*5. Тренировочные занятия по пэйнтболу, тактика и стратегия турниров.* Руководство по защитному оборудованию. Устройство работы маркеров. Прицельная стрельба по мишеням. Перемещение участников по игровому полю. Тактика и стратегия игры. Турнир 2x2.

*6. Ознакомительные уроки по скалолазанию, альпинизму.*

Средства страховки: ледоруб, веревка, крючья, карабин, страховочные петли, закладные элементы, индивидуальная страховочная система (страховочный пояс).

Приемы обращения с веревкой, сматывание веревки (маркировка веревки). Узлы связывания веревок (прямой, брамшкотовый); для привязывания (булинь, узел



проводника); специальные узлы (схватывающий петлей и одним концом репшнура, стремечко). Назначение и использование универсальной страховочной системы и карабинов. Приемы самостраховки в движении. Приемы страховки партнера. Протравливание веревки при рывке. Составление связок. Приемы присоединения к веревке. Укорачивание веревки. Одновременное и попеременное движение связки. Взаимная страховка. Упражнения на перекладинах.

7. *Участие в турнирах (соревновательный опыт) выполнение контрольных нормативов.*

Картинг – результат подводится по наименьшему времени прохождения трассы.

Скейтборд – соревнования по слалому, участникам необходимо будет объехать конусы за наименьшее время.

Пэинтбол – участники разбиваются на две равные команды, и проходит турнир на выбывание.

Баланс борд – квалификация на самое долгое время балансирования, финальные попытки проходят по выполнению определенных элементов, на каждый элемент дается две попытки, кто не выполняет элемент, выбывает из игры.

Скалолазание – результаты подводятся за наименьшее время сборки страховочной системы, так же за наименьшее время подъема на скалодроме.

8. *Занятия по виду спорта на выбор (специализация, индивидуальные занятия).*

С первых дней каждый участник уже определяется по понравившемуся виду спорта, в это время исходя от уровня подготовки тренера по видам спорта занимаются по индивидуальным планам освоения понравившегося вида спорта. (скейтборд, батуты, картинг, скалолазание, мотоциклетный спорт, пэинтбол)

Для уменьшения физической нагрузки и более благоприятного освоения видов спорта, все занятия проходят в игровой форме, отталкиваясь от физических способностей каждого участника программы.

План работы на смену *Приложение 1* к данной программе.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Форма реализации программы: Организация комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий на базе ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки»

Место реализации программы: ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки», г. Тюмень, проезд Февральский 9.

5.1. Материально-техническое обеспечение.

Тренажеры и оборудование:

Маунтинборд - 4 шт.,

Защита колена - 6 шт.,

Защита локтей - 6 шт.,

Шлем - 6 шт.,

Роликовые коньки - 6 шт.,  
Карт - 6 шт.,  
Баланс борд -3 шт.,  
Сноуборд - 6 шт.,  
Горные лыжи - 6 пар.,  
Батут -7 шт.,  
Лестница координационная - 1 шт.,  
Мяч футбольный – 1 шт.,  
Дартс – 1 шт.,  
Хронометр - 1 шт.,  
Компьютер - 1 шт.,

## **5.2. Педагогический состав и условия для специалистов работающих с детьми.**

Инструктор методист (среднее или высшее образование);

Инструктор-вожатый (среднее или высшее образование, курсы вожатого или инструктора по спорту);

Инструктор по спорту (среднее или высшее профильное образование или переподготовка по специальности, курсы инструкторов)

Тренер по виду спорта (среднее или высшее профильное образование или переподготовка по специальности)

## **6. Учебный календарный график**

Количество групп Программа рассчитана на 10 рабочих дней, по одной группе с максимальным количеством человек 12.

Дата начала учебного года - 1 июня;

Дата окончания учебного года - 31 августа;

Продолжительность учебной недели – 5 дней;

Продолжительность учебного года – 92 дня;

Режим работы учреждения:

Понедельник - Пятница с 8:45 – 18:00;

Суббота, воскресенье - выходной;

Организация педагогического мониторинга результатов освоения образовательных программ:

Ответственный – Заместитель директора по физкультурно-спортивной работе.

Мониторинг осуществляется на протяжении всей программы, начиная с первого дня. Очень важно с самого начала определить физические способности каждого участника Программы, это происходит на вводных занятиях-беседах, инструкторы и тренеры спрашивают, занимались ли до этого физической культурой и спортом и на каком уровне. Во время разминок и первых тренировок нужно очень внимательно наблюдать за поведением детей, наличие одышки, цвет кожи и т.п. для дозирования дальнейшей физической нагрузки. В течение программы по каждому



виду спорта перед основными турнирами, проходят контрольные срезы, чтобы выявить лидеров и отстающих. После этого определяют причину отставания и предпринимают меры по наверстыванию программы. После прохождения всех теоритических и практических занятий проходят итоговые турниры по видам спорта. На основании всех турниров и приобретенных навыков на каждого участника программы заводится бюллетень, с оценкой по каждому виду спорта, из которого будет предельно ясно, какой вид спорта для ребенка более предпочтителен.

### Распорядок дня «EXTREME CAMP «Экстрим на «Вороне»

09:00 – 10:00 – Приезд, зарядка

10.00 – 11.30 – Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий

11.30 – 13.00 – Спортивно-массовые и культурные мероприятия

13.00 – 13.30 – Свободное время

13.30 – 14.30 – Обед

14.30 – 15:00 – Организационные вопросы, теоритические занятия

15:00 – 15:30 – Полдник

15.30 – 16.30 – Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий

16.30 – 17.30 – Спортивно-массовые и культурные мероприятия

17.00 – Итоги дня, уход домой

#### *1. Подготовительный этап включает:*

Этот этап характеризуется тем, что за 2 месяца до начала проведения спортивных мероприятий начинается подготовка:

- Формирование тренировочной базы.
- Набор в группы;
- Отбор кадров для работы (инструктора);
- Подготовка методического материала;
- Комплектование групп, разработка документации.

#### *II. Организационный этап включает:*

- Знакомство;
- Выявление и постановка целей развития коллектива и личности;
- Определение физической подготовки детей;
- Знакомство с новыми видами спорта;
- Сплочение групп;
- Формирование правил и условий совместной работы;
- Организационная подготовка к проведению спортивных мероприятий.

Задача организационного периода – познакомить и сплотить мальчиков и девочек. Ребятам нужно усвоить правила поведения на территории ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки».

### ***III. Основной этап включает реализации основных положений программы***

Следующий, самый важный период называется основным. На этом этапе главная задача инструкторов:

- Повышение качества и эффективности работы при проведении спортивных мероприятий;
- Научить справляться с отрицательными эмоциями, преодолевать трудные жизненные ситуации;
- Дальнейшее повышение спортивной подготовки по видам спорта;
- Выявление лидеров по видам спорта;
- Специализация (выбор для себя наиболее понравившегося вида спорта)

Поддерживать интерес и способствовать успешной реализации участников Программы в различных видах деятельности. Очень важно уделить должное внимание к планированию. Каждый день должен быть интересным и отличаться от предыдущего. Все должны с интересом и нетерпением ожидать нового дня.

**В рамках реализации программы спортивных мероприятий «EXTREME CAMP «Экстрим на Вороново» будут проводиться множество спортивно-развлекательных мероприятий:**

1. Турнир по картингу;
2. Турнир по скейтборду и роликовым конькам;
3. День альпинизма;
4. Конкуре на лучший баланс и координацию (координационные тренажеры «баланс борд»);
5. Просмотр кинофильмов по экстремальным и техническим видам спорта;
6. Теоритические занятия по видам спорта (История, правила безопасности, гигиена)

### ***IV. Заключительный этап***

Задачи итогового периода – рефлексия деятельности и подведение итогов, награждение тех, кто отличился в течение Программы «EXTREME CAMP «Экстрим на Вороново». Важно подготовить и сформировать понимание по каждому виду спорта и принять решение, чем заниматься в дальнейшем. То, что усвоено в рамках Программы, не должно быть потеряно – таким образом Программа рассчитана на последствие.

Происходит психолого-социальный анализ результатов. Также необходимо подвести итоги спортивной подготовки каждого принявшего участие в Программе. На каждого участника заводится оценочный лист по всем пройденным видам спорта и оцениваются приобретенные умения и навыки, учитывая результаты турниров.



## 7. Ожидаемые результаты

1. Внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей;
2. Повышение спортивного мастерства;
3. Улучшение психологической и социальной комфортности в едином тренировочном пространстве занимающихся;
4. Укрепление здоровья;
5. Развитие творческой активности;
6. Укрепление связей между разновозрастными группами;
7. Выявление интереса к экстремальным и техническим видам спорта.

## 8. Оценочные и методические материалы

Форма контроля представляет собой оценка полученного материала и усвоение умений и навыков по преподаваемым видам спорта, а так же результаты турниров и контрольных срезов по ним.

Данные о результатах мониторинга заносятся в карты, где максимальное количество баллов 100 и минимальное 1.

90-100 баллов – «отлично»;

70-89 – «хорошо»;

30-69 – «удовлетворительно»;

1-29 – «плохо».

По максимальной сумме баллов по всем видам спорта определяется победители программы «Extreme camp» в своей группе.

*Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательных областей программы)*

Таблица 1

Группа								
Дата проведения мониторинга								
Фамилия, имя ребенка	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по программе Extreme camp							
	Скейтборд \ Ролики	Акробатическая подготовка	Картинг	Пэйнтбол	Координационные тренажеры	Альпинизм	Общая физическая подготовка	ИТОГО

## Литература

1. Бабушкин Г.Д. Теория и практика физической культуры №10 - М., 2005.27-30с.
2. Бауэр В.Г. Организационные и научно – методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации / В.Г.Бауэр. – М.: 2000. – 157с.
3. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995.– 395 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 102 с.
5. Ремизов Л.П. Горные лыжи: уроки на снегу.- М.: Профиздат, 1998.-268с.
6. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта.- М., 2002.-698с.