

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны
«Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «ДФОЦ «Дельфин № 8»



Цыганов И.В.

**Программа профильной смены
для организации отдыха детей
и их оздоровлению
«АКАДЕМИЯ БОРЬБЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: краткосрочная (18 дней)

Автор-составитель:
Валинуров Радик Радифович,
педагог дополнительного образования

г. Набережные Челны, 2026 г.

Содержание

1.	Информационная карта программы.....	3
2.	Нормативно-правовое обеспечение	4
3.	Пояснительная записка.....	6
4.	Концепция программы.....	7
5.	Содержание и формы реализации программы.....	9
6.	Условия для реализации программы.....	13
7.	Мониторинг эффективности программы.....	13

Информационная карта программы

1	Полное название программы	Краткосрочная программа профильной смены «Академия борьбы».
2	Название проводящей организации, адрес, контактные данные (телефон, факс, электронная почта)	Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин № 8» 423838, Республика Татарстан, город Набережные Челны, бульвар Автомобилестроителей, дом 7 (8552)59-98-53, kdufp8_chelny@mail.ru
2	Руководитель программы	Цыганов Игорь Васильевич, директор МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8».
3	Ответственный за реализацию программы	Валинуров Радик Радифович, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории.
4	Цель программы	Создание условий для развития и самореализации детей и подростков, формирование позитивных жизненных ценностей, воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.
5	Направленность программы	Физкультурно-спортивная.
6	Официальный язык, используемый в реализации программы	Русский.
7	Тип лагеря (форма организации)	Профильная смена.
8	Количество участников программы	15 человек.
9	География участников программы	Обучающиеся МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8».
10	Место реализации программы	ЗАО «Санаторий Радуга».
11	Сроки реализации программы	2 смена: с 20 июня по 07 июля 2026 года.
12	Краткое содержание программы	Программа лагеря обеспечивает непрерывный учебный и воспитательный процесс в летний период. Программа содержит в себе теоретические занятия основ спортивной тренировки, по основам безопасности жизнедеятельности, медицинской подготовке. Запланированы практические занятия по ОФП и СФП, технико-тактические действия, спортивные игры и состязания. Досуговая деятельность представлена творческими и интеллектуально - познавательными событиями.
13	Ресурсное обеспечение	Кадровое обеспечение: педагог МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» с высшим педагогическим образованием. Информационные ресурсы: группы ВК, МАХ. Материально-техническое обеспечение: ЗАО «Санаторий Радуга».
14	История осуществления программы и анализ предыдущего опыта	Программа лагеря реализуется на протяжении 6 лет. На текущий учебный год программа скорректирована с учетом актуальных нормативно-правовых документов в области образования и организации детского отдыха.
15	Размещение программы на сайте организации	https://edu.tatar.ru/n_chelny/page1579.htm/page5816605.htm

Нормативно-правовое обеспечение

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации Республики Татарстан и уровня муниципального образования город Набережные Челны:

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Трудовой Кодекс Российской Федерации № 197-ФЗ от 30 декабря 2001 г.; введен в действие с 01.02.2002 года.
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 11.08.2025 г.).
5. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
6. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
7. Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Указ Президента РФ от 07 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изм. 24.05.2024 г.).
10. Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
11. Национальный проект «Молодежь и дети», разработанный Правительством Российской Федерации по Указу Президента РФ от 07 мая 2024 г. № 309.
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
13. Закон Республики Татарстан от 22 июля 2013 № 68-ЗРТ «Об образовании».

14. Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 09 декабря 2025 г. № под-2018/25 «Об организации отдыха детей в 2026 году» (с изменениями от 18.02.2026 г. № под-283/26).

15. Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 22 сентября 2025 г. № 725 «Об утверждении нормативных затрат на предоставление государственной услуги по организации отдыха детей и молодежи в Республике Татарстан на 2026 год и плановый 2027 и 2028 годов».

16. Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 29 апреля 2020 г. № 346 «Об организации отдыха и оздоровления детей и молодежи».

17. Постановление Исполнительного комитета муниципального образования город Набережные Челны от 01 ноября 2025 г. «Об организации отдыха, оздоровления, занятости детей и молодежи в 2026 году».

18. Приказ МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» от 01 июня 2026 г. № 67 «Об организации летнего труда и отдыха».

19. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

20. Правила пожарной безопасности в РФ (ППБ 01-03). Введены в действие приказом Министерства РФ по делам Гражданской обороны, Чрезвычайных ситуаций и ликвидации стихийных бедствий от 18 июня 2003 г. № 313.

11. Порядок и условия привлечения педагогических и других работников для работы в оздоровительных лагерях, летних оздоровительных дошкольных учреждениях, по проведению туристских походов, экспедиций, экскурсий и оплаты их труда. Приложение 1 к приказу Минобразования РФ от 29 марта 1993 г. № 113.

12. Об отпусках работников образовательных учреждений и педагогических работников других учреждений, предприятий и организаций. Постановление Правительства РФ от 1 октября 2002 г. № 724.

14. Устройство, содержание и организация режима детских оздоровительных лагерей. Санитарно-гигиенические правила и нормы.

Пояснительная записка

В последние десятилетия большую актуальность приобретает проблема физического и духовного воспитания детей и молодежи. ДФОЦ «Дельфин №8», являясь учреждением дополнительного образования, призван способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических и личностных качеств обучающихся, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Привитие любви и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям в избранном виде спорта.

Лагерь – интересная форма организации отдыха, очень любимая детьми. Он позволяет им самоутвердиться и за короткий срок получить колоссальный заряд бодрости, здоровья, энергии и набраться жизненного опыта. Одним из важных условий, способствующих росту спортивного мастерства, является непрерывность тренировочного процесса, который может быть обеспечен пребыванием детей в загородных профильных лагерях.

Профильная смена «Академия борьбы» направлена на формирование здоровой и разносторонне развитой личности через спортивно-тренировочную, коллективно-творческую и познавательную деятельность.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, включающая различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей.

При занятиях спортивной борьбой создаются условия для формирования таких качеств, как активная гражданская позиция, взаимопомощь, коллективизм. Во время проведения лагеря, основы обеспечения жизнедеятельности, основы спортивной тренировки становятся образом жизни, способствуют самосовершенствованию, познанию и творчеству, развитию общих физических качеств, необходимых в единоборстве. Учебно-тренировочные занятия в условиях лагеря включают в себя 2-х разовые тренировочные занятия на открытом воздухе, в лесу, на воде, спортивные и подвижные игры, носящие соревновательный характер.

Актуальность программы в том, что она отвечает современным вызовам общества, запросам со стороны детей и их родителей и способствует решению таких вопросов:

- формирование и укрепление здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- личностное развитие, самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся;
- воспитание духовно-нравственной, гражданско-патриотической и социальной ответственной личности;
- выявление, развитие и поддержка творческих способностей.

Концепция программы

Цель: Создание условий для развития и самореализации обучающихся, формирование позитивных жизненных ценностей, воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности в условиях профильной смены.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование знаний, умений и навыков в области основ спортивной борьбы;
- обеспечение непрерывного учебно-тренировочного процесса в летний период.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям спортом, с целью собственного развития и совершенствования;
- формирование нравственно-этических качеств: целеустремленности, настойчивости, ответственности, уверенности в себе и своих силах, самообладания;
- формирование целостного мировоззрения, осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование навыков культуры общения и поведения в социуме.

Развивающие:

- развитие личности ребенка, способного к самовыражению через овладение основами спортивной борьбы;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, формирование общей культуры;
- повышение спортивного мастерства;
- развитие социальной активности, ответственности, нетерпимости к нарушителям норм общественной морали.

Адресат программы.

Участниками лагеря становятся учащиеся МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»» на основе собеседования. Возраст участников от 8 до 16 лет.

Основные принципы реализации программы

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

Деятельность в детском лагере основывается на основных 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 рефлексию, 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

Планируемые результаты программы:

- привлечение учащихся к постоянным занятиям спортивной борьбой;
- повышение уровня физических качеств, необходимых в единоборствах;
- повышение спортивных результатов в будущем спортивном сезоне;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование навыков дисциплины и норм поведения;
- формирование опыта жизнедеятельности личности;
- формирование позитивных жизненных ценностей;
- воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности;
- формирование навыков культуры общения и поведения в социуме.

Содержание программы

Лагерь по своему возрастному составу неоднороден, поэтому досуговая программа должна работать в ключе единой семьи. Культурно-массовая программа реализуется через общелагерные мероприятия и организацию досуга внутри групп. Организуется педагогом-организатором и проводится руководителем группы, а также при помощи всего персонала лагеря. Общелагерные мероприятия проводятся в течение всей смены, в специально отведенное время.

Этапы реализации программы

I этап – подготовительный (3 месяца):

- издание приказа по центру об организации летнего отдыха детей;
- отбор кадров для работы в летнем профильном лагере;
- встречи и собеседования с родителями детей-кандидатов в лагерь;
- проведение родительских собраний;
- проведение инструктажей с педагогами по ТБ и охране здоровья детей;
- разработка программы деятельности летнего профильного лагеря;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря.

II этап – организационный (период адаптации -1-2 день):

- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря;
- инструктаж по ППБ, ТБ и охране здоровья детей;
- заезд в лагерь и знакомство с окружением.

III этап – основной (реализация программы - 3-16 дни):

- проведение мероприятий по плану летнего профильного лагеря;
- выполнение учебно-тематического плана.

IV этап – заключительный (аналитический – 17-18 дни):

- составление фото, видеоотчетов о работе;
- подведение и анализ итогов профильной смены.

Учебно-тематический план программы

№	Наименование темы	Кол-во часов	Форма проведения
	I теория	3	
1.	История спортивной борьбы	1	
2.	Гигиена спортсмена	1	Лекция
3.	Первая врачебная помощь		
4.	Просмотр видеофильмов. Анализ технико-тактических действий	1	Беседа
	II Практика		

1.	Общефизическая подготовка: - кроссовая подготовка; - бег на короткие дистанции; - силовые упражнения в парах; - упражнения с отягощениями; - упражнения на гимнастических снарядах; - плавание; - акробатика; - спортивные игры; - подвижные игры, эстафеты	38	Дневное тренировочное занятие Вечернее тренировочное занятие Утренняя зарядка
2.	Специальная физическая подготовка: - имитационные упражнения - упражнения для укрепления моста; - силовые упражнения в парах	19	Утренняя зарядка Дневная тренировка Вечерние тренировочные занятия
3.	Технико-тактические действия	12	Ковер. Утренние и вечерние тренировочные занятия
4.	Соревнования: - футбол; - волейбол; - регби; - «Веселые старты»; - шахматы; - шашки; - силовое троеборье - плавание	18	Матчевые встречи Товарищеская встреча Первенство группы
Итого: 90 часов			

План проведения смены:

1 день:

- заезд, ознакомление с лагерем;
- вечерняя тренировка;
- вечер знакомств.

2 день:

- два тренировочных занятия;
- подготовка к смотру отрядов;
- открытие смены

3 день:

- два тренировочных занятия;
- соревнования по футболу;
- лекция: «Врачебный контроль», «Гигиена»;
- дискотека.

4 день:

- два тренировочных занятия;
- беседа: «Гимн России», «Государственная символика»;
- конкурс пародий

5 день:

- два тренировочных занятия;
- соревнования по волейболу;
- игра «Карта сокровищ»;
- дискотека.

6 день:

- два тренировочных занятия;
- восстановительные мероприятия;
- конкурс «Фейерверк талантов» рисунки, поделки

7 день:

- одно тренировочное занятие;
- соревнования по шахматам;
- конкурс видеоклипов.

8 день:

- два тренировочных занятия;
- конкурс «Интеллектуальная игра»;
- «Веселые старты»;
- «Прикольная дискотека».

9 день:

- два тренировочных занятия;
- соревнования по силовому троеборью;
- конкурс вредных советов «Если хочешь быть здоров».

10 день:

- два тренировочных занятия;
- соревнования по шашкам;
- Акция: «Жизни – да! Наркотикам – нет!»
- Дискотека.

11 день:

- два тренировочных занятия;
- соревнования по плаванию;
- викторины, кроссворды: «Колесо истории», общелагерное дело «Татарстан – мой край родной».

12 день:

- одно тренировочное занятие;
- восстановительные мероприятия;
- конкурс на самого «полезного человека» в лагере;
- дискотека.

13 день:

- соревнования по волейболу;

- просмотр видеоматериалов по избранным видам спорта;
- подготовка ко дню «Нептуна»;

14 день:

- два тренировочных занятия;
- «День Нептуна»!

15 день:

- два тренировочных занятия;
- соревнования по регби, футболу, пионерболу;
- конкурс «Слабо».

16 день:

- два тренировочных занятия;
- подготовка к празднику «Закрытия смены»
- «Полоса препятствий» для вожатского отряда;
- дискотека.

17 день:

- два тренировочных занятия;
- соревнования по футболу.
- Праздник «Закрытия смены»

18 день:

- одно тренировочное занятие;
- выезд.

Примерный распорядок дня

7.30 – 7.40	Подъем
7.45 - 8.05	Зарядка, спортивная аэробика
8.10 – 8.30	Утренний туалет, уборка
8.30 – 9.00	Завтрак
9.00 – 9.15	Линейка
9.15 – 9.30	Подготовка к занятиям. Уборка закрепленной территории
9.30 - 10.50	Мастер-классы
10.50 – 13.00	Отрядные дела
13.00 - 13.30	Обед
13.30 -14.00	Подготовка к тихому часу
14.00 – 15.30	Тихий час (отдых)
15.30 – 16.00	Личное время участника смены
16.00 – 16.30	Полдник
16.30 -19.00	Тематическая программа
19.00 – 19.30	Ужин
20.00 – 21.30	Участие в коллективно-творческих делах
20.00 – 21.30	Дискотека
21.30 – 22.00	Подведение итогов. Подготовка ко сну и отбой.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Мероприятия проходят на территории и в помещениях, соответствующих требованиям техники безопасности, СанПиН на базе ЗАО «Санаторий Радуга». Соблюдается питьевой и температурный режим. Имеется необходимое оборудование и спортивный инвентарь:

- компьютерное обеспечение;
- видеоаппаратура, аудиоаппаратура, звуковая аппаратура;
- проектор, экран;
- фотоаппарат;
- аудитории для проведения занятий и мастер-классов;
- оборудованные спортивные площадки и спортивный инвентарь;
- концертная эстрада;
- канцелярские принадлежности;
- призовой фонд (грамоты, дипломы, сувениры);
- спортивное оборудование.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог, имеющий необходимую квалификацию для реализации задач, который назначается директором ДФОЦ «Дельфин № 8». Педагог ведет набор детей и подростков, а также работу с родителями (законными представителями) по собеседованию и набору детей.

Обслуживающий персонал предоставляется администрацией детского оздоровительного лагеря, на базе которого проводится смена.

Реализация содержательной части программы осуществляется непосредственно педагогом дополнительного образования МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» и коллективом ЗАО «Санаторий Радуга».

Информационное обеспечение программы

Информация о ходе реализации программы летнего загородного лагеря публикуется на официальной странице учреждения и на сайте.

Мониторинг отслеживания эффективности деятельности

Для того чтобы программа заработала, нужно создать такие условия, чтобы каждый участник процесса (взрослые и дети) нашел свое место, с удовольствием относился к обязанностям и поручениям, также с радостью участвовал в предложенных мероприятиях. Для выполнения этих условий разработаны следующие критерии эффективности:

- постановка реальных целей и планирование результатов программы;
- заинтересованность педагогов и детей в реализации программы, благоприятный психологический климат;

- удовлетворенность детей и взрослых предложенными формами работы;
- творческое сотрудничество взрослых и детей.

Критерии эффективности программы

Задача	Критерии	Способы отслеживания
Формирование благоприятной психологической среды общения со сверстниками, социализации; развитие коммуникативных навыков поведения в коллективе.	Адаптированность ребенка в коллективе; положительный эмоциональный микроклимат коллектива.	Педагогическое наблюдение, индивидуальные беседы педагогов с детьми, анкетирование.
Развитие творческих способностей детей, включение в различные виды индивидуальной и коллективной деятельности.	Степень вовлеченности детей в творческую деятельность; активность детей в творческих делах лагеря.	Педагогическое наблюдение, индивидуальные беседы педагогов с детьми, анкетирование, отслеживание расширения их кругозора; количество детей, участвующих в коллективных делах.
Привитие навыков здорового образа жизни, организация физической активности детей.	Отсутствие у детей вредных привычек.	Наблюдение педагогов, анкетирование, количество участников спортивных и творческих мероприятий.