

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«От детских игр к олимпийским вершинам»

### **Идея программы**

Формирование у подростков ответственного и ценностного отношения к собственному здоровью; интереса к занятиям физической культурой и спортом; популяризация нравственных ценностей спорта и Олимпийского движения. Включение подростков в деятельность по изучению своего физического состояния и освоения способов направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

### **Образовательные технологии и события программы**

В основе программы заложена технология спортивной и физической ориентации подростков, состоящая из трёх этапов: на первом этапе каждый участник программы получит индивидуальные рекомендации по ведению здорового образа жизни и занятиям спортом, основывающиеся на диагностике спортивной метрологии и заключениях врачей и тренеров о физическом состоянии; на втором этапе подросток поставит цель собственного физического совершенствования и узнает перечень спортивных секций, которые подходят ему согласно интересам и физическому состоянию организма. На третьем этапе ему будет предоставлена возможность активно включиться в физкультурно-спортивную деятельность. На протяжении смены для подростка будут доступны следующие спортивные секции: настольный теннис, пляжный волейбол, пионербол, футбол, стритбол, легкая атлетика, городошный спорт, плавание, шашки/шахматы, лапта, ориентирование на местности, альпинистская подготовка. Итогом занятий в каждой секции станут спортивные соревнования и участие в «Большом спортивном фестивале», а также экспедиционный поход на г. Индюк по местам реальных боевых событий Великой Отечественной войны при обороне г. Туапсе.

Зафиксировать полученные знания, результаты диагностики, рекомендации, разработанный план сохранения и укрепления здоровья участник программы сможет в «Дневнике юного спортсмена», который он будет вести в течение смены.

Кроме этого, в течение смены будут организованы тематические встречи и мастер-классы, которые проведут олимпийские чемпионы Российской Федерации.

### **Результаты участия в программе для подростка**

Подросток расширит свои знания в области ведения здорового образа жизни, освоит способы и методы спортивной диагностики организма, научится определять оптимальный уровень своих физических нагрузок и, как следствие, вид спорта. Полученный в детском лагере опыт спортивной и физической самоориентации подросток сможет презентовать сверстникам.

По итогам участия в программе каждый подросток получит сертификат участника программы, удостоверение о прохождении физкультурно-спортивного тестирования «Орлятский норматив».

### **Категория детей-участников**

Победители и лауреаты Всероссийского конкурса проектов по здоровому образу жизни «Здоровая Россия», дистанционного конкурса проектов «Мы за здоровый образ жизни», Всероссийского творческого конкурса для школьников и молодёжи «МОЛОДЁЖЬ ВЫБИРАЕТ ЗОЖ!», Всероссийского конкурса материалов «МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ», Всероссийского конкурса «Спортивный парнас», Всероссийских и региональных конкурсов по развитию и популяризации здорового образа жизни и Олимпийского движения.