

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Мир спорта – мир возможностей»**

**Идея программы**

Формирование у подростков внутренней потребности в бережном отношении к своему здоровью, популяризация спорта и физической культуры, приобщение подростков к идеалам и ценностям Олимпийского движения.

**Образовательные технологии и события программы**

В основе программы заложена технология освоения подростками компонентов здорового образа жизни через использования инновационных технологий спорта, а именно, виртуального спортивного инструктора – мобильное приложение (health-проект). На первом этапе смены подросток поставит цель собственного физического совершенствования и узнает перечень спортивных секций, которые подходят ему согласно его интересам и физическому состоянию организма. На втором этапе подростку будет предоставлена возможность активно включиться в физкультурно-спортивную деятельность, используя содержание мобильного сопровождения. Например, разработка плана тренировок, калькулятор калорий, счетчик питьевого режима, анализ скорости, тренировки с собственным весом, дневник питания и пр. На третьем этапе подросток совместно с инструкторами по спорту, опираясь на рекомендации врачей и мобильного приложения, составит план дальнейших тренировок и рекомендаций по ведению здорового образа жизни дома. На протяжении смены для подростков будут доступны следующие спортивные секции: настольный теннис, пляжный волейбол, пионербол, футбол, стритбол, легкая атлетика, городошный спорт, плавание, шашки/шахматы, лапта, ориентирование на местности и альпинистская подготовка. Итогом занятий в каждой секции станут спортивные соревнования и участие команд победителей в «Большом спортивном празднике», а также экспедиционный поход на г. Индюк по местам реальных боевых событий Великой Отечественной войны во время обороны 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.

В рамках спортивных состязаний будут объявлены сетевые соревнования (on-line соревнования) по «Умному» спорту: шарады по русскому языку, логические задачи, олимпийские вопросы. Финальным продуктом программы станет интерактивная выставка health-проектов, которые подросток сможет разработать с помощью цифровой лаборатории.

Также 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, подробно познакомится со всеми его компонентами. На практике узнает, как с пользой использовать гаджеты для сохранения и укрепления здоровья, занятий спортом и физической культурой, познакомится с основными мобильными спортивными приложениями/программами и принципами их работы, сможет подбирать и советовать спортивные мобильные приложения и программы своим сверстникам и создавать свои личные health-проекты.

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», Всероссийских и региональных конкурсов по развитию и популяризации Здорового образа жизни и Олимпийского движения, XI Открытой олимпиады среди школьников по программированию 2016.