

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная
школа олимпийского резерва по зимним видам спорта «Кедр»**

Проект

«СПОРТСМЕН-ЗНАЧИТ ГРАЖДАНИН»

**Подготовил :
тренер-преподаватель
отделения лыжные гонки
С.М. Лебедев**

Сургут 2013г.

Информационная карта программы.

1.	Полное название программы	Программа учебно-тренировочных сборов для учебно-тренировочной группы лыжников-гонщиков 5-го г.о. “_____”
2.	Автор программы	
3.	Руководитель программы (проекта)	Лебедев Сергей Михайлович
4.	Территория	г. Сургут, ХМАО-Югра
5.	Адрес организации (предприятие)	г. Сургут, ул.Мира 35 , МБОУ ДОД Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Кедр»
6.	Телефон	22-36-19, 22-36-09
7.	Форма проведения	Учебно-тренировочные сборы
8.	Цель программы (проекта)	Развитие системы гражданско-патриотического воспитания учащихся СДЮСШОР «Кедр» посредством учебно-тренировочных сборов
9.	Специализация программы (проекта)	Программа учебно-тренировочных сборов для учебно-тренировочной группы лыжников-гонщиков 5-го г.о.
10.	Ожидаемый результат	1. Выполнение программы по лыжным гонкам 2. Участие в соревнованиях различного уровня. 3. Повышение уровня спортивного мастерства. 4. Повышение спортивной культуры воспитанников. “Я, Сургут, Югра, Россия”
11.	Сроки реализации	3.11-23.11.2013 г.
12.	Количество подпрограмм	
13.	Место проведения	МУ СОЦ «Олимпия»
14.	Официальный язык программы (проекта)	Русский
15.	Общее количество участников программы (детей, педагогический и обслуживающий персонал)	10 спортсменов, 1 преподаватель
16.	География участников	г. Сургут
17.	Условия участия в программе	В программе участвуют спортсмены учебно-тренировочной группы 5-го г.о., прошедшие углубленный медицинский осмотр в ГВФД г. Сургута.
18.	История осуществления программы	Программа учебно-тренировочных сборов “_____” для учебно-тренировочных групп 5-го г.о. отделения лыжных гонок отделения лыжных гонок будет реализоваться впервые.
19.	Достижения спортсменов учебно-тренировочной группы 5-го г.о.	

Программа учебно-тренировочных сборов в рамках подготовки к окружным, Всероссийским соревнованиям по лыжным гонкам среди юношей и девушек

Учебно-тренировочный процесс основывается на годовой программе для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения, утвержденной в СДЮСШОР «Кедр» КФКиС г Сургута

Преимущественная направленность и задачи УТС:

- 1.1. совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- 1.2. воспитание специальных физических качеств;
- 1.3. повышение функциональной подготовленности;
- 1.4. освоение доступных тренировочных нагрузок;
- 1.5. накопление соревновательного опыта.

Физическая подготовка:

выполнение доступных объемов основных средств;
объем лыжной подготовки;
объем кроссовой подготовки;

Техническая подготовка:

Доведение до автоматизма и стабилизации двигательных способностей лыжника;
отработка четкого выполнения подседания;
эффективного отталкивания и скольжения;
активной постановки лыжных палок
овладение жесткой системой рука-туловище.

Тактическая подготовка

Психологическая подготовка

Релаксация

ПРОЕКТ

Актуальность проекта: обучающиеся будут иметь возможность повысить уровень спортивного мастерства, сформировать собственное представление о спортивной культуре, культуре здоровья и гражданско-патриотическом воспитании. Проект рассчитан на повышение уровня социальной активности подростков.

Проект призван: нацелить воспитанников на развитие своих способностей, интересов, их социального и профессионального самоопределения.

Цель проекта: развитие системы гражданско-патриотического воспитания учащихся СДЮСШОР «Кедр», посредством учебно-тренировочных сборов. Создание условий для максимального развития спортивных способностей учащихся, их самореализации и профессионального самоопределения.

Задачи проекта:

формирование здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях спортом;
диагностика уровня личностного развития обучающихся;
создание механизма поддержки успешных спортсменов;
формирование ценностей гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
создание механизма психолого-педагогического сопровождения успешных спортсменов;
участие в соревнованиях различного уровня;
реализация прав ребенка на разностороннее развитие личности, талантов, умственных и физических способностей и права на сохранение индивидуальности (ст.8 “Конвенция о правах ребенка”);
повышение профессионального уровня педагогов.

Основные направления проекта:

Содействие развитию, становлению и продуктивной деятельности лыжников-гонщиков в СДЮСШОР «Кедр»:

- участие в соревнованиях различного ранга.

Развитие инновационных форм анализа и самоанализа спортсмена:

- создание портфолио спортсмена;
- самопрезентация.

Формирование спортивной культуры:

- самостоятельное использование педагогических, биологических и психологических средств, ускоряющих восстановление;

- особенности соревновательной деятельности в условиях низких температур;

- структура соревновательной деятельности;

- стратегия и тактика соревновательной деятельности.

Формирование культуры здоровья:

- самооценка физической подготовленности;
- самооценка уровня аэробных возможностей;
- негативные и позитивные для здоровья элементы жизни.

Формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения:

- городская комплексная спартакиада среди учащихся ОУ;
- президентские состязания;
- губернаторские состязания;
- спартакиада учащихся России.

«Спортсмен — значит гражданин»

Программа учебно-тренировочных сборов в рамках подготовки к окружным, Всероссийским соревнованиям по лыжным гонкам среди юношей и девушек

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Введение.
- II. Актуальность проекта.
- III. Цели проекта.
- IV. Задачи проекта.
- V. Основные направления проекта.
- VI. Механизм реализации проекта.
- VII. Ресурсное обеспечение.
- VIII. Оценка эффективности реализации проекта.

I. ВВЕДЕНИЕ

Проект «Спортсмен – значит гражданин» разработан на основании Постановления Правительства РФ от 11 июля 2005 г. №422 “О государственной программе “Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы”, Закона ХМАО-Югры от 30.11.2006 г. №127-оз “О программе ХМАО-Югры Развитие физической культуры и спорта на 2006-2010 годы” и Закона ХМАО Югры от 26.02.2006 г. №28-оз “О программе “Молодёжь Югры на 2006-2008 годы”.

Проект представляет собой объединенный замыслом и целью комплекс спортивных, воспитательных и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области патриотического воспитания подрастающего поколения.

Проект разработан в рамках городской программы “Я, Сургут, Югра, Россия” и предполагает совместную деятельность МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» и МУ

СОЦ «Олимпия» в решении широкого спектра проблем в физическом и патриотическом воспитании и призван придать ему дальнейшую динамику.

II. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА.

Актуальность проекта, заключается в том, что обучающиеся будут иметь возможность повысить уровень спортивного мастерства, сформировать собственное представление о спортивной культуре, культуре здоровья и гражданско-патриотическом воспитании.

Проект рассчитан на повышение уровня социальной активности подростков и призван нацелить воспитанников на развитие своих способностей, интересов, их социального и профессионального самоопределения.

III. ЦЕЛЬ ПРОЕКТА.

Основной целью проекта является совершенствование гражданско-патриотического воспитания, поддержка формирования духовных, гражданских ценностей и патриотического сознания, обеспечивающих социальную активность, самоопределение и полноценную самореализацию подрастающего поколения. Создание условий для максимального развития спортивных способностей учащихся.

IV. ЗАДАЧИ ПРОЕКТА.

Для достижения этих целей необходимо решить следующие задачи:

- формирование здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях спортом;
- диагностика уровня личностного развития обучающихся;
- создание механизма поддержки успешных спортсменов;
- формирование ценностей гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- создание механизма психолого-педагогического сопровождения успешных

спортсменов;

- участие в соревнованиях различного уровня;
- реализация прав ребенка на разностороннее развитие личности, талантов, умственных и физических способностей и права на сохранение индивидуальности (ст.8 “Конвенция о правах ребенка”);
- повышение профессионального уровня педагогов.

Решение указанных задач будет осуществляться путем реализации программных мероприятий согласно приложению №1.

V. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОЕКТА.

1. Содействие развитию, становлению и продуктивной деятельности лыжников-гонщиков в СДЮСШОР «Кедр»:
 - участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к окружным и Всероссийским соревнованиям.
 - участие в соревнованиях различного ранга.
2. Развитие инновационных форм анализа и самоанализа спортсмена:
 - создание портфолио спортсмена;
 - самопрезентации;
 - проектная деятельность.
3. Формирование спортивной культуры:
 - самостоятельное использование педагогических, биологических и психологических средств, ускоряющих восстановление;
 - особенности соревновательной деятельности в условиях низких температур;
 - структура соревновательной деятельности;
 - стратегия и тактика соревновательной деятельности.
4. Формирование культуры здоровья:
 - самооценка физической подготовленности;
 - самооценка уровня аэробных возможностей;
 - негативные и позитивные для здоровья элементы жизни.
5. Формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему

ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения:

- городская комплексная спартакиада среди учащихся ОУ;
- Президентские состязания;
- Губернаторские состязания;
- Окружные соревнования среди ДЮСШ на призы «Олимпийцев»
- Спартакиада учащихся России.

VI. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.

Механизм реализации проекта основывается на совершенствовании методов работы педагогического персонала всех уровней в целях обеспечения влияния на процесс физического воспитания, пропаганды патриотизма среди спортсменов. Головным исполнителем проекта является преподаватель высшей категории отделения лыжных гонок СДЮСШОР «Кедр» – Лебедев Сергей Михайлович, который осуществляет следующие функции:

- организует и проводит отбор исполнителей конкретных работ (инструкторы по начальной огневой и строевой подготовке, организаторы культурно-массовых мероприятий).
- обеспечивает реализацию программу учебно-тренировочных сборов с учетом мероприятий по гражданско-патриотическому воспитанию.

Участники проекта – спортсмены учебно-тренировочной группы 5-го года обучения отделения лыжных гонок МОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр», добившиеся высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня. Достижения спортсменов - приложение №3.

Департамен образования администрации г. Сургута обеспечивает финансирование мероприятий проекта за счет средств бюджета муниципального образования.

VII. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Общий объем финансирования проекта составит 247 800 руб. 00 коп. за счет средств бюджета муниципального образования и 11 300 руб. 00 коп. за счет средств юридических и физических лиц, поступающих в порядке безвозмездной помощи, шефства и спонсорства.

Финансирование расходов на реализацию проекта выделяется из бюджета муниципального образования согласно приложению №2, в пределах средств, выделяемых на данную деятельность.

VIII. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.

Оценка эффективности реализации проекта осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей, включающих целенаправленность образовательного и воспитательного процесса.

Результативность реализации проекта измеряется степенью готовности и стремлением спортсменов к выполнению своего гражданского и патриотического долга, их умением и желанием сочетать общественные и личные интересы, реальным вкладом вносимым ими в дело процветания лыжного спорта в городе округе и России.

**Программа учебно-тренировочных сборов по подготовке
к окружным, Всероссийским соревнованиям по лыжным гонкам среди юношей и
девушек
в рамках проекта «Спортсмен – значит гражданин».**

№ п/п	Дата	Содержание	Место проведения	Примечание
1	Понедельник	1. ОФП 2. Кроссовый бег, силовая подготовка. 3. Оздоровительное плавание в бассейне	база МУ СОЦ “Олимпия” бассейн МОУ ДОД ДООЦП “Дельфин”	
	03.11.2013			
2	Вторник	1. ОФП 2. Бег на лыжах. 3. Бег на лыжах.	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	04.11.2013			
3	Среда	1. ОФП 2. Бег на лыжах. 3. Конкурс рисунков “Я люблю тебя Россия”	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	05.11.2013			
4	Четверг	1. ОФП 2. Кроссовый бег, силовая подготовка. 3 Восстановительные мероприятия (сауна)	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	06.11.2013			
5	Пятница	1. ОФП 2. Бег на лыжах. 3. Бег на лыжах.	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	07.11.2013			
6	Суббота	1. Посещение кинотеатра	«Аврора»	
	08.11.2013			
7	Воскресенье	1. ОФП 2. Бег на лыжах. 3. Психологическое тестирование и его анализ.	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	09.11.2013			
8	Понедельник	1. ОФП 2. Кроссовый бег, силовая подготовка. 3. Оздоровительное плавание в бассейне	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия” бассейн МОУ ДОД ДООЦП “Дельфин”	
	10.11.2013			
9	Вторник	1. ОФП 2. Бег на лыжах. 3. Бег на лыжах.	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	11.11.2013			
10	Среда	1. ОФП 2. Бег на лыжах.	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	12.11.2013			

		3. Конкурс караоке “Я гражданин России”		
11	Четверг	1. ОФП 2. Кроссовый бег, силовая подготовка. 3. Восстановительные мероприятия (сауна)	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	13.11.2013			
12	Пятница	1. ОФП 2. Бег на лыжах. 3. Бег на лыжах.	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	14.11.2013			
13	Суббота	1. ОФП 2. Бег на лыжах. 3. Посещение музея боевой Славы	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия” МОУ СОШ №13	
	15.11.2013			
14	Воскресенье	1. ОФП 2. Бег на лыжах. 3. Эстафета и спортивные конкурсы “Богатырские потешки”	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	16.11.2013			
15	Понедельник	1. ОФП 2. Кроссовый бег, силовая подготовка. 3. Оздоровительное плавание в бассейне	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия” бассейн МОУ ДОД ДООЦП “Дельфин”	
	17.11.2013			
16	Вторник	1. ОФП 2. Бег на лыжах. 3. Бег на лыжах.	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	04.11.2013			
17	Среда	1. ОФП 2. Бег на лыжах. 3. Встреча с ветеранами лыжного спорта	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	18.11.2013			
18	Четверг	1. ОФП 2. Кроссовый бег, силовая подготовка. 3. Восстановительные мероприятия (сауна)	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	19.11.2013			
19	Пятница	1. ОФП 2. Бег на лыжах. 3. Бег на лыжах.	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	20.11.2013			
20	Суббота	1. ОФП 2. Бег на лыжах. 3. Лыжный поход на 10 км	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	21.11.2013			
21	Воскресенье	1. ОФП 2. Бег на лыжах. 3. Отъезд	лыжная база МУ СОЦ “Олимпия”	
	22.11.2013			

РЕЖИМ ДНЯ

на время проведения учебно-тренировочных сборов спортсменов учебно-тренировочной группы 5-го г.о. отделения лыжных гонок

№ п/п	Мероприятие	Время
1	Подъем	7.45
2	Зарядка	8.00
3	Завтрак	8.30
4	1-я тренировка	10.30
5	Обед	13.30
6	Тихий час	14.00
7	2-я тренировка	16.00
8	Ужин	18.30
9	Проведение культурно-массовых мероприятий (свободное время)	19.00
10	Отбой	22.00

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение доступных тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Физическая подготовка:

- выполнение доступных объемов основных средств;
- объем лыжной подготовки;
- объем кроссовой подготовки;

Техническая подготовка:

Доведение до автоматизма и стабилизации двигательных способностей лыжника;

- отработка четкого выполнения подседания;
- эффективного отталкивания и скольжения;
- активной постановки лыжных палок
- овладение жесткой системой рука-туловище.

Тактическая подготовка

Психологическая подготовка

Релаксация

СМЕТА**расходов на реализацию проекта “Спортсмен – значит гражданин”**

№ п/п	Мероприятия	Финансовые затраты	
		бюджет муниципального образования	внебюджетные источники финансирования
1	Проезд к месту проведения УТС		11 чел x 100 руб x 2 = 2200руб
2	Проезд к месту проведения оздоровительного плавания		11 чел x 100 руб x 6 = 2200руб
3	Проживание в дни УТС	11 чел x 500 руб x 21 дн = 115500 руб	
4	Питание в дни УТС	11 чел x 550 руб x 20 дн = 121000 руб	
5	Восстановительные мероприятия (сауна)		800руб/ч x 1 час x 3 = 2400руб
6	Организация УТС (приобретение лыжных мазей)		3 уп. x 1500 руб = 4500руб
ИТОГО:		247800 рублей 00 коп.	11300 рублей 00 коп.

