

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа Ипатовского района
Ставропольского края

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от « 04 » 05 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Директором МБУ ДО СШ
Ипатовского района
Колесников А.Е.
« 06 » 05 2023г.



ПРОГРАММА
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
«Орленок» муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования спортивная школа
Ипатовского района Ставропольского края

(срок реализации: июнь – июль 2023 года)
(возраст детей – 7-14 лет)

Автор программы:
Зам.директора Малеева И.В.

г.Ипатово, 2023г.

Оглавление

1. Паспорт программы.....	3-4 стр.
2. Пояснительная записка.....	5-7 стр.
3. Цель и задачи программы.....	8-9 стр.
4. Участники программы.....	9 стр.
5. Этапы реализации программы.....	9-10 стр.
6. Сроки действия программы.....	10 стр.
7. Содержание программы.....	10-20 стр.
8. Механизмы реализации программы.....	20-21стр.
9. Условия реализации программы.....	21-24 стр.
10. Факторы риска и меры их профилактики.....	24-25 стр.
11. Ожидаемые результаты и критерии их оценки.....	25-27 стр.
12. Мониторинг программы.....	28 стр.
13. Список литературы и др.источники.....	28-29 стр.
14. Приложения.....	30-42 стр.

1. Паспорт программы

1.	Полное название программы	Программа оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Орленок» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа Ипатовского района Ставропольского края
2.	Цель программы	Создание благоприятных оздоровительно-образовательных условий, обеспечивающих полноценный отдых детей, их оздоровление и творческое развитие.
3.	Адресат (для кого, количество участников, география участников)	МБУ ДО СШ Ипатовского района, г.Ипатово, ул.Ленинградская, д.11 Основной состав лагеря – обучающиеся спортивной школы отделения легкой атлетики в возрасте от 7 до 14 лет. I смена – 15 человек; II смена – 15 человек.
4.	Сроки реализации программы	Одна смена рассчитана на 21 день. I смена - с 01.06.2023г. по 22.06.2023г. II смена - с 05.07.2023г. по 25.07.2023г.
5.	Направленность	Направленность физкультурно-спортивная. Данная программа включает в себя физкультурно-оздоровительную деятельность и объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях лагеря с дневным пребыванием детей.
6.	Краткое содержание программы	Программа лагеря рассчитана на 21 день тренировочного сбора отделения легкой атлетики. Задача ежедневного планирования работы лагеря –

		в сочетании для детей напряженной учебно-тренировочной деятельности с яркими впечатлениями от досугово-развивающих мероприятий в смене форм и содержания работы.
7.	Ожидаемый результат	В ходе реализации данной программы ожидается: • популяризация среди детей и подростков здорового образа жизни, укрепления здоровья. • повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов. • снижение роста правонарушений среди подростков. • максимальное участие обучающихся в культурных и спортивных мероприятиях. • развитие лидерских и организаторских качеств.
8.	Почтовый адрес организации, авторов программы	356630, Ставропольский край, Ипатовский район, г.Ипатово, ул.Ленинградская, д.11
9.	Ф.И.О. руководителя организации	Колесников Андрей Егорович
10	Телефон, с указанием кода населенного пункта, электронный адрес организации	Тел.: 8 (86542) 7-04-85 Эл.адрес: ipat_dush00@mail.ru
11	Финансовое обеспечение проекта	За счет средств местного бюджета

2. Пояснительная записка

«Спорт становится средством воспитания тогда, когда он – любимое занятие каждого и это задача спортивных лагерей».

Программа оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Орленок» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа Ипатовского района Ставропольского края составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании Российской Федерации», ее разработка была вызвана:

- повышением спроса родителей и спортсменов-учащихся на организованный активный отдых в летний период;
- обеспечением преемственности в организации учебно-тренировочной деятельности спортсменов - учащихся спортивной школы в течение учебного года и в летний период;
- модернизацией традиционных физкультурно-спортивных форм работы со спортсменами-учащимися в каникулярное время и введением новых;
- необходимостью использования творческого потенциала спортсменов-учащихся и тренеров-преподавателей в реализации целей и задач Программы.

Актуальность программы определяется современными требованиями общества и государства к новым образовательным стандартам. Организация летнего отдыха - один из важных аспектов образовательной деятельности. Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. Каникулы являются благоприятным временем для развития у воспитанников личностных качеств: способности к самореализации, любознательности, умения общаться в группе, формирование нравственно-патриотических чувств, любви к родному краю, ответственности за свои поступки, соблюдение правил и норм ЗОЖ, безопасного поведения.

Новизна данной программы в том, что программа ориентирована на спортсменов - учащихся спортивной школы и спроектирована исходя из социального заказа родителей и потребностей спортсменов - учащихся с учетом

методического, кадрового и материально-технического обеспечения спортивной школы и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Спортивная работа в лагере является продолжением круглогодичного тренировочного процесса, проводимого в спортивной школе, и осуществляется тренерско-преподавательским составом на основе программ для спортивной школы по виду спорта. Планы занятий и расписаний утверждаются начальником лагеря.

Физкультурно-оздоровительная работа в лагере включает следующие **организационные формы:**

- лично-командные соревнования;
- спартакиада среди лагерей;
- весёлые старты;
- товарищеские встречи по видам спорта;
- походы за пределы лагеря, экскурсии, диспуты, конкурсы и т.д.

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)(ратифицирована для СССР 15.09.1990);
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании»;
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 №323-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и

спорте в Российской Федерации»;

- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р);

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 26. 12.2017 № 1642);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.)

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2007 «Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);

- Примерная рабочая программа воспитания для организаций отдыха детей и их оздоровления (подготовлена ФГБОУ «Всероссийский детский центр «Смена» на основе Примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, разработанной Федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования».

3. Цель и задачи программы

Цель: создать благоприятные условия для укрепления здоровья и организации досуга учащихся во время летних каникул, развития творческого и интеллектуального потенциала личности, ее индивидуальных способностей и дарований, творческой и физической активности с учетом интересов и возможностей.

Задачи:

- создать условия для организованного отдыха детей;
- приобщать ребят к творческим видам деятельности, развивать творческое мышление;
- формировать культуру поведения;
- создавать благоприятные условия для укрепления здоровья детей;
- организовать среду, предоставляющую ребенку возможность для самореализации в индивидуальном и личностном потенциале;
- формировать у ребят навыки общения и толерантности.

Реализация данных целей предполагает:

В ходе реализации данной программы ожидается:

- общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья;
- укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности;
- получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой деятельности, социальной активности;
- развитие коммуникативных способностей и толерантности;
- повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социальнозначимую деятельность;
- приобретение новых знаний и умений в результате занятий;
- расширение кругозора детей;

- повышение общей культуры воспитанников, привитие им социально-нравственных норм;
- личностный рост участников смены.

4. Участники программы

В реализации программы участвуют:

- начальник лагеря – 2 чел.;
- воспитатели (тренеры-преподаватели) – 2 чел.;
- дети – 30 чел.

Основной состав лагеря – это обучающиеся спортивной школы отделения легкой атлетики в возрасте от 7 до 14 лет, проживающие в Ипатовском городском округе.

5. Этапы реализации программы

Подготовительный этап

- проведение совещаний при директоре по подготовке школы к летнему сезону;
- издание приказа по школе о проведении летней кампании;
- разработка программы деятельности летнего лагеря с дневным пребыванием детей при МБУ ДО СШ Ипатовского района;
- подбор тренеров-преподавателей;
- подбор участников;
- организация финансового обеспечения;
- подбор учебных, методических материалов;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции т.д.).

Организационный этап

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;

- запуск программы;
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

Основной этап

- реализация основной идеи смены – тренировки по виду спорта;
- вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно-творческих дел;
- спортивные соревнования.

Заключительный этап

- анализ качественных изменений за период лагерной смены;
- составление отчета о проведении лагеря;
- сдача документации.

6. Сроки действия программы

Программа оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Орленок» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа Ипатовского района Ставропольского края является краткосрочной, то есть реализуется в течение 2-х смен на базе МБУ ДО СШ Ипатовского района:

I смена (июнь) – 21 день с 01.06.2023г. по 22.06.2023г.

II смена (июль) – 21 день с 05.07.2023г. по 25.07.2023г.

7. Содержание программы

Программа лагеря рассчитана на 21 день по направлению - легкая атлетика.

Задача ежедневного планирования работы лагеря – в сочетании для детей напряженной учебно-познавательной деятельности с яркими впечатлениями от досугово-развивающих мероприятий в смене форм и содержания работы, включающий в себя **три основных раздела:**

1. Школу юного судьи по спорту

Включает в себя проведение семинаров по подготовке юных судей легкой атлетики.

Примерная тематика семинаров по подготовке юных судей (по каждому виду спорта):

1	Развитие физической культуры и спорта в России	1 час
2	Развитие данного вида спорта в России и за рубежом	1 час
3	Подготовка к соревнованиям, их организация и проведение	3 часа
4	Правила соревнований	5 часов
5	Практика	5 часов
Всего:	15 часов	

2. Спортивная подготовка

Включает в себя ежедневные тренировки по легкой атлетике.

3. Культурно-досуговые мероприятия

Проведение досугово-развивающей работы планируется согласно плана.

Примерное распределение учебного материала на период оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	ОФП	5,5
2.	СФП	3
3.	Технико-тактическая	12
4.	Восстановительные мероприятия	0,5
5.	Игровые виды	6
6.	Теоретическая и прием контрольных	1

	нормативов	
Всего:		28

Примерный план-график учебного материала на период спортивно-оздоровительного лагеря

Раздел подготовки	Распределение часов по занятиям (мин)													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ОФП: бег	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
разминка	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5	5
перемещение	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
подвижные игры	15		15	15		15		15		15		15		15
Упражнения для развития:														
силы	10		10		10			10			10			10
быстроты		10		10		10			10			10	10	
специальной выносливости	10		10				10			10	10			10
Техническая подготовка	15	30	30	30	30	15	10	30	30	15	30	30	30	15
Тактическая подготовка		15	15	15			15	15			15	15	15	
Интегральная подготовка	15					15				15				15
Восстановитель ные мероприятия		4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2
Теоретическая							20							

Прием														
нормативов														

Из расчета 14 занятий в смену и 1 день свободный от тренировочных занятий

Игровая модель смены

Грамотно организованный отдых - это хорошее настроение, здоровье, новые друзья. Это раскрытие своего творческого потенциала и заряд бодрости на длительное время. Очень важной стороной отдыха является познавательная сторона. Ведь ничто не остаётся в нашей памяти так надолго, как самые яркие и увлекательные моменты из отдыха.

Центром воспитательной работы лагеря является ребенок и его стремление к самореализации. Продуманная организованная система планирования лагерной смены позволяет каждому ребенку получить новые знания, приобрести различные умения и навыки, повысить общую и специальную физическую подготовку. С помощью спорта и физкультуры решаются задачи физического воспитания детей.

Воспитательная работа в МБУ ДО СШ Ипатовского района проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, в свободное время и формирует у юных спортсменов потребность к занятиям спортом, постоянному пополнению своих знаний, умений, навыков и творческому применению их в практической деятельности.

Тренировочные занятия способствуют улучшению состояния здоровья занимающихся, повышают уровень физической подготовленности и спортивных результатов, являются профилактикой вредных привычек и правонарушений, способствуют выбору будущей профессии.

Программа является продолжением тренировочного процесса в условиях оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Орленок».

Легенда смены

Состав отряда постоянный - 15 человек (в каждую смену).

Отряд выбирает себе название, девиз, эмблему, выбирает капитана, оформляет отрядный уголок (небольшие стенды), где будет отражена жизнь в лагере.

Прием обучающихся в лагерь будет осуществляться на основании заявления родителей (законных представителей).

Имеется **Девиз**: «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена».

Атрибутика лагеря: эмблемы.

Согласно плану работы лагеря, отряд готовится к спортивным состязаниям, конкурсам, викторинам. Капитан назначает ответственных за проведение этих мероприятий.

В спортивных индивидуальных соревнованиях разыгрывается личное первенство лагеря. Ежедневно подводятся результаты дня и планируемые мероприятия на следующий день. По окончании линейки капитаны распределяют обязанности.

В конце смены подводятся итоги работы лагеря в индивидуальных видах. Определяются знатоки судейства, видов спорта, эрудиты отрядов. В процессе проведения смены дети учатся работать в команде, находить компромиссы, выходить из трудных ситуаций, а также получают дополнительные знания по видам спорта, судейству.

Законы лагеря:

1. **Закон территории.** Самостоятельно, самовольно покинуть территорию лагеря, отряда-значит вызвать волнение у взрослых, которые несут за тебя ответственность, вероятность попасть в опасную или неприятную ситуацию.
2. **Закон точного времени (пунктуальности).** Старайся всегда и везде быть во время, без опозданий. Цени свое и чужое время.
3. **Закон вежливого поведения.** Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого как вежливость.
4. **Закон улыбки.** Будь доброжелателен ко всем, чаще улыбайся. Хорошее настроение залог здоровья и успеха.

5. Закон равенства. В лагере все равны и имеют равные права и обязанности. Нет плохих, добрых, злых людей. Каждый человек имеет свой набор разнообразных индивидуальных качеств личности, он такой, какой есть и имеет право на уважение также как и ты.

6. Закон вредных привычек. Детство и оздоровление не совместимо с вредными привычками.

7. Закон информации. Воспитатель всегда должен быть информирован о месте нахождении и занятиях, вверенных ему детей.

8. Закон свободы. Ребенок свободен в лагере принимать активное участие в его деятельности, органах детского самоуправления, выборе занятий, круга общения ... во всем, что не противоречит Законам и правилам внутреннего распорядка.

9. Закон взаимности. Относись к другим так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе.

10. Закон сеяния и жатвы. Что "сеет" человек, то и "жать" будет, только многократно больше.

11. Закон любви и добра. Каждое живое существо, особенно человек, нуждается в любви и хорошем отношении.

12. Закон Ответственности. Ты всегда в ответе за свои поступки, поэтому поступай так, чтобы не стыдиться. Помни, что взрослые тоже несут ответственность за твою жизнь, здоровье, поступки.

Режим работы лагеря

Лагерь работает с 8.00 до 14.00. Смена длится 21 день.

Распорядок работы лагеря

ВРЕМЯ	МЕРОПРИЯТИЯ
8.00 – 8.40	сбор детей, зарядка, оздоровительные процедуры
8.40 – 9.10	утренняя линейка, инструктажи
9.10 – 9.30	завтрак

9.30 – 10.30	работа по плану: прогулки с играми на местности, экскурсии, посещение музея, кинотеатра, детских площадок
10.30 – 12.30	учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия
12.30 – 13.00	свободное время, занятия по интересам, беседы, индивидуальная работа
13.00 – 13.30	обед
13.30 – 14.00	подведение итогов дня, уход из лагеря

План мероприятий на 1 смену

Дата, тематика дня	Наименование мероприятия
1 день «Здравствуй, лагерь!» «День защиты детей»	1. Организационные мероприятия. 2. Открытие лагеря «Орленок». 3. Огонёк знакомства «Расскажи мне о себе». 4. День защиты детей.
2 день «Как быть здоровым»	1. Акция «Безопасное лето» (инструктажи по ТБ). 2. Акция «Будь здоров!» (медицинский осмотр).
3 день «День открытия Олимпийских игр» «День марафонца»	1. Заседание Клуба любознательных «Олимпийские игры – история и современность» (Приложение 11). 2. Защита проектов «Олимпийские игры в древности и современности». 2. Соревнования - марафонская дистанция.
4 день «Всемирный день охраны окружающей среды»	1. День эколога и туриста. Игра «Экологическая паутина». 2. Операция «Экологическая тропинка». Посещение лесничества.

5 день «Пушкинский день» «День прыгуна»	1. Викторина по произведениям русских писателей, посвященная Пушкинскому дню России. 2. Соревнования – прыжки в длину.
6 день «День безопасности»	1. Занятие по ОБЖ «Один дома не воин». Проведение обучающей эвакуации детей. 2. Посещение пожарной части.
7 день «День народных игр»	1. «Игровая поляна». 2. Марафон народных игр «Если мы едины – мы непобедимы!».
8 день «День рекорсменов»	1. Книга рекордов Гиннеса. 2. Творческая презентация «Минута славы» (презентация рекордов). 3. Соревнования по легкой атлетике – метание копья, ядра, гранаты, дротиков и др.
9 день «День добрых дел» «День ГТО»	1. «День добрых дел» 2. Соревнования по многоборью (стрельба (в тире городского парка), перетягивание каната, подтягивание на перекладине, отжимание и др.).
10 день «День России» «День русской лапты»	1. Викторина «По страницам истории государства Российского». 2. Соревнование по Русской лапте.
11 день «День пионербола»	1. Видеосалон. Просмотр фильма в кинотеатре «Октябрь». 2. Соревнование по пионерболу.
12 день «День ПДД» «День настольного	1. Игровой практикум «Правила движения достойны уважения!». 2. День Нептуна.

тенниса»	3. Турнир по настольному теннису.
13 день «День лидера» «День баскетбола»	1. День детского самоуправления. 2.«Школа лидера». 3. Соревнования по баскетболу.
14 день «День эстафет»	1. Спортивные состязания «Быстрее! Выше! Сильнее!».
15 день «День памяти и скорби»	1. Посещение мемориала г.Ипатово и возложение цветов в память о погибших в Великой Отечественной Войне. 2. Прощание с лагерем.

План мероприятий на 2 смену

Дата, тематика дня	Мероприятия
1 день (05.07.23) День знакомств «Здравствуй, лагерь!»	1. Организационные мероприятия. 2. Открытие лагеря «Орленок» 3. Огонёк знакомства «Расскажи мне о себе»
2 день (06.07.23) «День здоровья»	1. Акция «Безопасное лето» (инструктажи по ТБ). 2. Акция «Будь здоров!» (медицинский осмотр, буклеты детям)
3 день (07.07.23) «День семьи»	1. Беседа «Семья и семейные ценности» 2. Конкурс рисунков «Моя семья»
4 день (10.07.23) «День кино»	1. Викторина «Волшебный мир кино» 2. Видеосалон. Посещение кинотеатра «Октябрь»
5 день (11.07.23) «День народных игр»	1. «Игровая поляна» 2. Марафон народных игр «Если мы едины – мы непобедимы!»
6 день (12.07.23)	1. Заседание Клуба любознательных «Олимпийские

День спорта «О, спорт, ты – мир!»	спортсмены России» 2. Эстафета «Веселые старты»
7 день (13.07.23) «День лимонада»	1. Сладкий, терпкий, с пузырьками – лимонад, любимый нами 2. Посещение завода по производству лимонада
8 день (14.07.23) «День русской лапты»	1. «Лапта – это здорово!» 2. Соревнования по Русской лапте
9 день (17.07.23) «День безопасности»	1. Занятие по ОБЖ «Один дома не воин». Проведение обучающей эвакуации детей. 2. Посещение пожарной части
10 день (18.07.23) «День ГТО»	1. Беседа «История ГТО» 2. Сдача нормативов ГТО
11 день (19.07.23) «День мяча»	1. «Мой веселый, звонкий мяч» 2. Соревнование по пионерболу
12 день (20.07.23) «День парка»	1. «В парке множество чудес!» 2. Большие велогонки
13 день (21.07.23) «День клада»	1. История кладоискательства 2. Игра «Поиск клада»
14 день (24.07.23) «День великих открытий»	1. Книга рекордов Гиннеса 2. Спортивные состязания «Быстрее! Выше! Сильнее!»
15 день (25.07.23) День истории, «Финиш!»	1. Экскурсия в Ипатьевский городской музей. 2. Закрытие лагерной смены «До свидания, лагерь!»

8. Механизмы реализации программы

Начальник лагеря определяет порядок работы тренеров-преподавателей в лагере, утверждает план работы лагеря.

Этапы реализации программы:

1. Подготовительный:

- подбор кадров;
- подготовка материально-технической базы;
- подготовка методических материалов.

2. Организационный:

- знакомство с режимом работы лагеря и правилами;
- оформление уголков отрядов.

3. Основной:

- оздоровительная деятельность;
- культурно-досуговая деятельность;
- методическая работа с тренерами-преподавателями.

4. Заключительный:

- закрытие смены;
- сбор отчетного материала;
- анализ реализации программы и выработка рекомендаций.

Структура управления лагерем

- начальник лагеря;
- воспитатели – (тренеры-преподаватели);
- дети – (спортсмены);

Задача начальника лагеря и тренеров-преподавателей – организация плановой работы лагерной смены. Анализ проделанной работы с целью её корректировки.

Принципы программы

1. Принцип гуманности

Построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху. Через идею гуманного подхода к ребёнку, родителям, сотрудникам лагеря необходимо психологическое переосмысление всех основных компонентов педагогического процесса.

2. Принцип индивидуализации

Учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка при включении его в различные виды деятельности, раскрытие потенциалов личности, предоставление возможностей каждому для самореализации, самораскрытия.

3. Принцип сотрудничества

Определение общих целей педагогов и детей, организацию их совместной деятельности на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

4. Принцип мотиваций деятельности

Добровольное включение ребят в ту или иную деятельность, наличие цели – доступной, понятной, осознанной; доверие ребёнка в выборе средств и способов достижения поставленной цели.

5. Принцип комплексности оздоровления и воспитания ребёнка

Необходимо чёткое распределение времени на организацию оздоровительной и воспитательной работы; оценка эффективности пребывания детей на площадке должна быть комплексной, учитывающей все группы поставленных задач.

9. Условия реализации программы

Совместная заинтересованность в общем деле:

- воспитание ответственности;
- формирование социальной активности;
- органическое сочетание различных видов деятельности: досуга, оздоровления;
- обеспечение разумной дисциплины и порядка, как условия защищенности каждого ребёнка;

- следование демократическому стилю общения, выстраивание между взрослыми и детьми отношений сотрудничества и доверия (взрослый – друг, товарищ, человек);
- вовлечение в дела и мероприятия смены всех детей.

Методическое обеспечение:

- наличие программы лагеря, планов работы отрядов, плана-сетки;
- должностные инструкции всех участников процесса;
- проведение установочного семинара для всех работающих в течение лагерной смены;
- подбор методических разработок в соответствии с планом работы;
- наличие методической литературы;
- проведение ежедневных планерок;
- разработка результатов системы отслеживания и подведения итогов.

Мотивационное обеспечение:

В лагере используются различные методы повышения мотивации: игровые технологии, спортивные игры, соревнования, создание для ребёнка ситуации успеха.

Материально-техническое обеспечение:

1. Игровой зал спортивной школы.
2. Две раздевалки (муж., жен.), с туалетными комнатами.
3. Стадион: беговая дорожка, футбольное поле, волейбольная и баскетбольная площадки, трибуны.
4. Спортивный инвентарь: футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, стол для настольного тенниса, скакалки, гимнастические обручи, маты и т.д..
5. Развивающие игры: шашки, шахматы.
6. Изолятор, наличие набора медикаментов для оказания первой медицинской помощи.
7. Бытовые предметы: столы, стулья, скамейки в необходимом количестве.

Финансовое обеспечение: будет осуществляться за счёт средств федерального и муниципального бюджетов.

Кадровое обеспечение:

Педагоги МБУ ДО СШ Ипатовского района временно будут исполнять обязанности воспитателя летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Орленок»:

1. Начальник лагеря – 2 чел.
2. Воспитатели – 2 чел.
3. Технический персонал – 1 чел.

Подбор и расстановка кадров осуществляются администрацией спортивной школы. Перед началом работы лагерной смены проводится установочный семинар для всех участников программы (кроме детей). Воспитатели несут ответственность за жизнь и здоровье детей, организацию и проведение отрядных и общелагерных дел.

К работе в оздоровительное учреждение допускаются лица, прошедшие профессиональную гигиеническую подготовку, аттестацию и медицинское обследование в установленном порядке. Работники оздоровительного учреждения должны быть привиты в соответствии с национальным календарем профилактических прививок, а также по эпидемиологическим показаниям.

Каждый работник должен иметь личную медицинскую книжку установленного образца, в которую вносятся результаты медицинских обследований и лабораторных исследований, сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, профилактических прививках, отметки о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации (СанПиН 2.4.4.2599-10).

Информационное обеспечение

Информация о работе лагеря с дневным пребыванием детей «Орленок» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа Ипатовского района Ставропольского края для педагогов, родителей, воспитанников спортивной школы и всех заинтересованных лиц

размещается на сайте учреждения: ipat_dush00@mail.ru, в социальных сетях - в Одноклассниках, в Контакте, в Телеграмме.

10. Факторы риска и меры их профилактики

Возможные факторы риска	Меры профилактики
Неблагоприятные природно-климатические условия	Разработка дополнительных, «запасных» вариантов мероприятий, проводимых в помещении, с учетом погодных условий.
Клещевая опасность	Противоклещевая обработка территории лагеря. Проведение цикла бесед о мерах профилактики. Ежедневный осмотр детей.
Нежелание детей участвовать в мероприятиях	У воспитанников всегда должен быть выбор для проведения досуга. Повышение мотивации к творческой, познавательной и социально-значимой деятельности посредством применения игровых технологий и технологий проектной деятельности.
Травматизм	Инструктаж по технике безопасности. Исключение травмоопасных ситуаций, бдительность и ответственность за здоровье и жизнь детей.
Конфликтные ситуации во временных детских коллективах	Организация отрядных мероприятий с целью сплочения коллектива. Тематические занятия.
Несоответствие сюжета смены возрастным особенностям	Корректировка программы смены. Использование методик, стимулирующих развитие самостоятельности.

участников смены	
------------------	--

11. Ожидаемые результаты и критерии их оценки

Ожидаемые результаты программы и механизм их оценивания

Критерии	Результаты	Измерители
Сохранение и укрепление здоровья	Проявлять высокую активность в спортивных и оздоровительных мероприятиях.	1. Мониторинг количества участников соревнований, их результативность и занимаемые места. 2. Результат на районной спартакиаде, фестивале лагерей.
Знать основные виды спорта, технику и правила участия в соревнованиях, принципы физической культуры и занятий спортом, историю олимпийского движения.	1. Отсутствие травм. 2. Результативность участия в соревнованиях	
Знать правила ЗОЖ, закаливания, осмыслить ценность своего здоровья, повысится	Диагностика индивидуального здоровья	

стремление его сохранить. Повысятся физические параметры (вес, рост).		
Профилактика асоциального поведения, ДТТ и несчастных случаев.	Охват учащихся организованными формами занятости.	Отсутствие правонарушений, дорожно-транспортного травматизма и других несчастных случаев с учащимися, посещавшими лагерь.
Приобретение умений и навыков эффективной коммуникации и толерантности	Конструктивно строить общение друг с другом в условиях разновозрастного отряда, уметь слушать и слышать собеседника, бесконфликтно общаться.	1. Результаты участия в викторинах, конкурсах, соревнованиях. 2. Анкетирование «Комфортность».
Развитие познавательной активности, творческого мышления и самовыражения и личностных качеств	Проявлять творческую активность, используя полученные знания в различных конкурсах,	1. Анкетирование в конце смены - «Что я получил за время пребывания в лагере». 2. Отслеживание результатов активности каждого ребенка – «Карта

	выставках.	успеха»
--	------------	---------

Критерии оценки эффективности программы

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

Критерии эффективности	Показатель эффективности
Укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни	Наблюдение за здоровьем детей в течение лагерной смены, анализ антропометрических данных
Постановка реальных целей и планирование результатов программы.	Достижение поставленной цели, выполнение задач программы
Заинтересованность педагогов и детей в реализации программы.	Подведение итогов после мероприятия и в конце рабочего дня на линейке, поощрение всех учащихся
Приобщение детей ко всем видам деятельности.	Участие детей в общелагерных мероприятиях. Анализ проведения мероприятий. Награждение каждого ребенка в конце лагерной смены

12. Мониторинг программы

Проанализировать результаты работы всего коллектива лагеря поможет и мониторинговая деятельность отзывы детей и родителей.

Вводная диагностика	Начало смены. Выяснение пожеланий и предпочтений, первичное выяснение психологического климата в коллективе. - анкетирование (анкета на входе). - планерки администрации лагеря и воспитателей.
Пошаговая диагностика	- ежедневное отслеживание настроения детей, удовлетворенности проведенными мероприятиями. - анкетирование (удовлетворенность).
Итоговая диагностика	- анкета по изучению удовлетворенности детей организацией лагерной смены. - анкета «чему я научился в лагере» (на выходе). - анкета «выявление степени доверия родителей оздоровительному лагерю».

В течение лагерной смены предусматривается организация всех видов анализа: проведенного дела, прожитого дня, стиля взаимоотношений, участия в жизнедеятельности отряда.

13. Список литературы и источники

1. Байбородова Л. В. Воспитательная работа в детском загородном лагере. — Ярославль: Академия развития, 2003.
2. Григоренко Ю.Н., Пушина М.А., Кипарис-4: Учебно-практическое пособие для воспитателей и вожатых.- М.: Педагогическое общество России, 2003.
3. Журнал «Народное образование», №3/2010, 2011, №2/2014.

4. Кувватов С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Дону, Феникс, 2005.
5. Кудашев, Г.А. Программа лагерной смены: отдельные особенности разработки и оформления. Методическое пособие. – Тюмень: «Ребятчья республика», 2014.- 126 с.
6. Научно-методический журнал «Внешкольник Оренбуржья», №1, 2014.
7. Петрусинский В.В.. Игры для активного отдыха. М., ВЛАДОС, 2007.
8. Теоретический и научно-методический журнал «Воспитание школьников», №4/ 2011, №2, 4/ 2014.
9. Чередниченко Н.Г. Как сделать смену яркой и полезной. Журнал «Практика административной работы в школе», №3/2014.
10. Шаульская Н.А. Летний лагерь: день за днем. Большое путешествие. -Ярославль, 2007.
11. Эффективная программа детского отдыха: пособие по созданию шедевра: учебно- методическое пособие/ авторы-составители: Н.В. Вервинская, А.А. Данилков, А.В. Саморуков. – Новосибирск, ГАУК НСО НГОНБ, 2020. – 72 с.
12. Интернет-ресурсы: Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ РФ 52887-2007 «Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления» от 27.12.07 г. № 656, «Рекомендаций по примерному содержанию тематических (образовательных) программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей ФГБОУ «ВДЦ «Океан», «Методических рекомендациях по созданию авторской программы детского лагеря «Программа шаг за шагом» ФГБОУ ВДЦ «Орленок», письмо МИНОБРНАУКИ России от 01.04.2014 № 09-613 «О направлении методических рекомендаций» и др.

Приложение № 1

Правила поведения в лагере:

В лагере сформированы особые принципы взаимоотношений взрослых тренеров-преподавателей и воспитанников. Основопологающий из них – СВОБОДА и ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

В лагере имеются 4 табу, нарушения, влекущие за собой отчисление из лагеря провинившегося участника:

- физическое или моральное оскорбление любого участника лагеря;
- неподчинение обоснованным требованиям тренера-преподавателя (взрослого) лагеря;
- употребление запрещенных средств;
- самовольная отлучка из лагеря.

Общие правила поведения в лагере:

1. Участники лагеря не курят.
2. Будьте бережливы к оборудованию и снаряжению лагеря.
3. В лагере есть место для мусора. Держите свой лагерь в чистоте. Уважайте себя и других!
4. Будьте всегда опрятны и аккуратны.
5. Будьте дружны.

Приложение № 2

Анкета (на входе)

Мы снова вместе! Для того чтобы сделать жизнь в нашем лагере более интересной, мы просим тебя ответить на некоторые вопросы:

1. Какой вид спорта тебе нравится? _____
2. Каким видом спорта ты занимаешься? _____
3. Я пришёл в лагерь для того, чтобы _____

4. Вожатого(воспитателя) представляю себе, как _____

5. Моё самое любимое занятие _____

6. Мои первые впечатления о лагере _____
7. Был ли ты в лагере раньше? (каком) _____
8. Любишь ли ты общаться? _____
9. Как ты относишься к спорту? _____

О себе хочу дополнительно сообщить

Приложение № 3

Анкета по изучению удовлетворенности детей организацией лагерной смены
Анкета (последний день смены):

Близится к концу время нашей встречи. Подводя её итоги, мы хотим задать тебе некоторые вопросы. Надеемся на помощь.

Что ты ожидал(а) от лагеря? _____

Что тебе понравилось в лагере? _____

Что тебе не понравилось? _____

Изменился(ась) ли ты как личность за время пребывания в лагере? _____

Если изменился(ась), то, что с тобой произошло? _____

Кто из ребят, с твоей точки зрения, изменился больше всего? _____

Какие из мероприятий лагеря оказали наибольшее влияние на тебя? _____

Было ли скучно в лагере? _____

Жалеешь ли ты о чем-то, что произошло за время пребывания в лагере? О чем? _____

Что бы ты хотел(а) пожелать другим ребятам? _____

Что бы ты хотел(а) пожелать педагогам? _____

Самое важное событие в лагере? Было ли оно? _____

Закончи предложение:

Я рад, что _____

Мне жаль, что _____

Я надеюсь, что _____

Приложение № 4

Анкета «Чему я научился в лагере» (на выходе):

1. Чему я научился в лагере

2. Моими друзьями стали:

Приложение № 5

Просим вас ответить на предложенные вопросы нашей анкеты.

Помните о том, что здесь нет хороших и плохих, правильных и не правильных вопросов.

1. Как ты считаешь, создает ли вожатый(воспитатель) в отряде:

- условия для самовыражения
- условия для эмоционального, психологического комфорта
- атмосферу понимания, добра, взаимопомощи

2. Как часто тебе хотелось бы участвовать в общелагерных и отрядных мероприятиях?

- часто
- иногда
- никогда

3. Как часто тебе это удавалось?

- часто
- иногда
- никогда

4. Интересно ли тебе общаться со своими вожатым (воспитателем)?

- чаще да
- иногда
- чаще нет

5. Какие качества твоего вожатого(воспитателя) наиболее ценны для тебя (чему бы ты хотел(а) научиться у вожатого(воспитателя))?

Приложение № 6

Анкета «выявление степени доверия родителей оздоровительному лагерю»

Уважаемые родители! Администрация пришкольного лагеря просит Вас ответить на следующие вопросы.

1.нравится ли Вам наш лагерь?

- Да
- Не совсем
- Нет

2.доверяете ли Вы воспитателю вашего сына или дочери?

- Да
- Не совсем
- Нет

3.какие отношения преобладали между воспитателями и родителями в нашем лагере?

- Доброжелательные
- Равнодушные
- Неприязненные
- Конфликтные

4.совпадали ли педагогические требования к вашему ребенку у Вас и у воспитателей лагеря?

- Да
- Не совсем
- Нет

5.нравилось ли Вашему ребенку посещать лагерь?

- Да
- Не совсем
- Нет

6.будет ли Ваш ребенок отдыхать в следующую смену(году) в лагере?

7.какие замечания и пожелания у Вас к сотрудникам лагеря?

Приложение № 7

Разработка конкурса знатоков спорта «Турнир эрудитов»

Ведущий: Сегодня мы проводим конкурс знатоков спорта «Турнир эрудитов».

На брейн-ринг приглашается команда (Виктория). Не жалейте ладони и голоса, приветствуйте участников! Название команды обнадеживающее – «Виктория» - это победа! И команда «Факел». Ну, ещё сильнее хлопайте в ваши ладошки! Я думаю, факел зажжет в нас огонь, азарт борьбы.

Брейн-ринг

Команда, желающая ответить, дает свисток, если ответ неправильный – может отвечать другая команда. Если и её ответ неверен – отвечает ведущий.

1. Что означает Олимпийская эмблема 5 переплетенных колец? (5 частей света: Европа – голубое кольцо, Азия – желтое, Африка – черное, Австралия – зеленое, Америка – красное).
2. В каком году и где Россия впервые участвовала в Олимпийских играх? (В 1912 году в Стокгольме).
3. Как ставится стопа на место отталкивания в прыжках в легкой атлетике? (Перекатом с пятки на носок).
4. С постановки какой ноги, и на какой шаг выполняется финальное усилие в метаниях? (с постановки левой, на 4-й шаг).
5. Из чего состоят строевые упражнения? (Из построения, перестроения, поворотов, размыкания, смыканий на месте и в движении, передвижении).
6. Какие упражнения относятся к прикладным? (Ходьба, бег, прыжки, метания, лазание, перелезание, переползание, поднимание и переноска грузов).
7. Какими способами можно прыгать в длину? (Согнув ноги, прогнувшись, ножницами).
8. Жесткая спортивная игра с овальным мячом, распространенная в США и Канаде. Правила предусматривают нападение на любого соперника. (Американский футбол).
9. Один из видов скоростного спуска на специальных одноместных санях, для управления которыми спортсмен использует специальные шипы для ботинок. (Скелетон).
10. Искусство боя рукой и ступней? (Тэквондо).

11. Вспомните девиз Олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее»).
12. Что является символом Игр? (Факел).
13. Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение? (Золотая).
14. Как называют молодого спортсмена? (Юниор).
15. Как называют спортсмена, одержавшего победу в соревнованиях? (Чемпион).
16. Как называется сооружение для проведения спортивных соревнований? (Стадион).
17. В каких играх на площадке натянута сетка? (Волейбол, большой теннис).
18. Преподаватель физической культуры, специалист в данном виде спорта — это ... (Тренер).
19. Цель этой игры — забить мяч в ворота противника. (Футбол).
20. Игра с шайбой — это ... (Хоккей).
21. Прибор для измерения времени в спорте — это ... (Секундомер).
22. Обувь для игры в футбол. (Бутсы).
23. Чем сбивают кегли? (Шаром).
24. Что на теле человека символизирует его силу? (Мускулы).
25. Назовите все игры, оканчивающиеся на «бол». (Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, стритбол).

Приложение № 8

Игры, используемые в неблагоприятных погодных условиях

«Отгадайте»

Один игрок — водящий. Он выходит из комнаты, а остальные в это время загадывают какой-либо предмет, находящийся в комнате. Водящий возвращается, подходит по очереди к каждому играющему и задает вопросы, которые помогают ему отгадать задуманный предмет. Играющие могут отвечать «да» или «нет». Каждому играющему можно задать только один вопрос. Если водящий, опросив всех, не отгадает предмет, он снова идет водить. Если отгадает, то водящим становится тот, кому был задан последний вопрос.

«Быть начеку»

Участники игры могут сидеть или стоять. Ведущий дает различные команды, которые нужно исполнять только в том случае, если к ним прибавляется слово «пожалуйста». Без этого слова команда недействительна, и выполнять ее не надо. Тот, кто ошибется, встает или выходит на шаг вперед, но не теряет права продолжать игру. Выигрывает тот, кто ни разу не сделает ошибки.

«Круглое...»

Играющие стоят по кругу и перебрасывают друг другу мяч. Поймавший мяч должен быстро назвать что-нибудь круглое и перебросить мяч другому игроку. Кто не сможет быстро назвать круглый предмет или ошибется, должен «замереть» в том положении, в котором был при ловле мяча. «Оживает» он лишь после того, когда ему вновь бросят мяч и он назовет правильно нужное слово.

«Полслова за вами»

Играющие становятся по кругу. В центре его — ведущий с мячом в руках. Ведущий бросает мяч любому участнику игры и громко говорит часть какого-либо слова (имени существительного). Играющий, которому брошен мяч, должен поймать его и немедленно закончить слово. Тот, кто не называет слово сразу, поднимает руку вверх и стоит так до тех пор, пока ведущий не бросит ему мяч вторично.

«Наряд невесты»

Для участия в конкурсе приглашаются две команды по два юноши и две девушки. Одна из них — невеста. Пока звучит музыка, необходимо сконструировать из рулона бумаги наряд для невесты. У кого оригинальнее, интереснее наряд — побеждает в конкурсе.

«Испорченный телевизор»

Все сидят по кругу, первый участник называет второму (шепотом на ухо) какое-нибудь слово, обозначающее предмет. Второй показывает этот предмет третьему участнику с помощью пантомимы, третий игрок шепотом на ухо называет следующему игроку угаданное слово, четвертый — показывает следующему с помощью пантомимы, и так далее. Последний игрок вслух называет загаданное слово.

Приложение 9

Антропометрические таблицы / Рост мальчиков, см							
Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	средне го ниже	средний	средне го выше	высокий	высокий очень
7 лет	<111,0	111,0- 113,6	113,6- 116,8	116,8- 125,0	125,0- 128,0	128,0- 130,6	>130,6
8 лет	<116,3	116,3- 119,0	119,0- 122,1	122,1- 130,8	130,8- 134,5	134,5- 137,0	>137,0
9 лет	<121,5	121,5- 124,7	124,7- 125,6	125,6- 136,3	136,3- 140,3	140,3- 143,0	>143,0
10 лет	<126,3	126,3- 129,4	129,4- 133,0	133,0- 142,0	142,0- 146,7	146,7- 149,2	>149,2
11 лет	<131,3	131,3- 134,5	134,5- 138,5	138,5- 148,3	148,3- 152,9	152,9- 156,2	>156,2
12 лет	<136,2	136,2- 140,0	140,0- 143,6	143,6- 154,5	154,5- 159,5	159,5- 163,5	>163,5
13 лет	<141,8	141,8- 145,7	145,7- 149,8	149,8- 160,6	160,6- 166,0	166,0- 170,7	>170,7
14 лет	<148,3	148,3- 152,3	152,3- 156,2	156,2- 167,7	167,7- 172,0	172,0- 176,7	>176,7
15 лет	<154,6	154,6- 158,6	158,6- 162,5	162,5- 173,5	173,5- 177,6	177,6- 181,6	>181,6
16 лет	<158,8	158,8- 163,2	163,2- 166,8	166,8- 177,8	177,8- 182,0	182,0- 186,3	>186,3
17 лет	<162,8	162,8- 166,6	166,6- 171,6	171,6- 181,6	181,6- 186,0	186,0- 188,5	>188,5

Антропометрические таблицы / Рост девочек, см

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	средне го ниже	средний	средне го выше	высокий	высокий очень
7 лет	<111,1	111,1- 113,6	113,6- 116,9	116,9- 124,8	124,8- 128,0	128,0- 131,3	>131,3
8 лет	<116,5	116,5- 119,3	119,3- 123,0	123,0- 131,0	131,0- 134,3	134,3- 137,7	>137,7
9 лет	<122,0	122,0- 124,8	124,8- 128,4	128,4- 137,0	137,0- 140,5	140,5- 144,8	>144,8
10 лет	<127,0	127,0- 130,5	130,5- 134,3	134,3- 142,9	142,9- 146,7	146,7- 151,0	>151,0
11 лет	<131,8	131,8- 136,2	136,2- 140,2	140,2- 148,8	148,8- 153,2	153,2- 157,7	>157,7
12 лет	<137,6	137,6- 142,2	142,2- 145,9	145,9- 154,2	154,2- 159,2	159,2- 163,2	>163,2
13 лет	<143,0	143,0- 148,3	148,3- 151,8	151,8- 159,8	159,8- 163,7	163,7- 168,0	>168,0
14 лет	<147,8	147,8- 152,6	152,6- 155,4	155,4- 163,6	163,6- 167,2	167,2- 171,2	>171,2
15 лет	<150,7	150,7- 154,4	154,4- 157,2	157,2- 166,0	166,0- 169,2	169,2- 173,4	>173,4
16 лет	<151,6	151,6- 155,2	155,2- 158,0	158,0- 166,8	166,8- 170,2	170,2- 173,8	>173,8
17 лет	<152,2	152,2- 155,8	155,8- 158,6	158,6- 169,2	169,2- 170,4	170,4- 174,2	>174,2

Антропометрические таблицы / Вес мальчиков, кг							
Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	среднег о ниже	средний	среднег о выше	высокий	высо кий очень
7 лет	<18,0	18,0- 19,5	19,5- 21,0	21,0 25,4-	25,4- 28,0	28,0- 30,8	>30,8
8 лет	<20,0	20,0- 21,5	21,5- 23,3	23,3 28,3-	28,3- 31,4	31,4- 35,5	>35,5
9 лет	<21,9	21,9- 23,5	23,5- 25,6	25,6 31,5-	31,5- 35,1	35,1- 39,1	>39,1
10 лет	<23,9	23,9- 25,6	25,6- 28,2	28,2 35,1-	35,1- 39,7	39,7- 44,7	>44,7
11 лет	<26,0	26,0- 28,0	28,0- 31,0	31,0 39,9-	39,9- 44,9	44,9- 51,5	>51,5
12 лет	<28,2	28,2- 30,7	30,7- 34,4	34,4 45,1-	45,1- 50,6	50,6- 58,7	>58,7
13 лет	<30,9	30,9- 33,8	33,8- 38,0	38,0 50,6-	50,6- 56,8	56,8- 66,0	>66,0
14 лет	<34,3	34,3- 38,0	38,0- 42,8	42,8 56,6-	56,6- 63,4	63,4- 73,2	>73,2
15 лет	<38,7	38,7- 43,0	43,0- 48,3	48,3 62,8-	62,8- 70,0	70,0- 80,1	>80,1
16 лет	<44,0	44,0- 48,3	48,3- 54,0	54,0 69,6-	69,6- 76,5	76,5- 84,7	>84,7
17 лет	<49,3	49,3- 54,6	54,6- 59,8	59,8 74,0-	74,0- 80,1	80,1- 87,8	>87,8

Приложение № 12

Антропометрические таблицы / Вес девочек, кг							
Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	средне о ниже	средний	средне го выше	высокий	высокий очень
7 лет	<17,9	17,9- 19,4	19,4- 20,6	20,6 25,3-	25,3- 28,3	28,3- 31,6	>31,6
8 лет	<20,0	20,0- 21,4	21,4- 23,0	23,0 28,5-	28,5- 32,1	32,1- 36,3	>36,3
9 лет	<21,9	21,9- 23,4	23,4- 25,5	25,5 32,0-	32,0- 36,3	36,3- 41,0	>41,0
10 лет	<22,7	22,7- 25,0	25,0- 27,7	27,7 34,9-	34,9- 39,8	39,8- 47,4	>47,4
11 лет	<24,9	24,9- 27,8	27,8- 30,7	30,7 38,9-	38,9- 44,6	44,6- 55,2	>55,2
12 лет	<27,8	27,8- 31,8	31,8- 36,0	36,0 45,4-	45,4- 51,8	51,8- 63,4	>63,4
13 лет	<32,0	32,0- 38,7	38,7- 43,0	43,0 52,5-	52,5- 59,0	59,0- 69,0	>69,0
14 лет	<37,6	37,6- 43,8	43,8- 48,2	48,2 58,0-	58,0- 64,0	64,0- 72,2	>72,2
15 лет	<42,0	42,0- 46,8	46,8- 50,6	50,6 60,4-	60,4- 66,5	66,5- 74,9	>74,9
16 лет	<45,2	45,2- 48,4	48,4- 51,8	51,8 61,3-	61,3- 67,6	67,6- 75,6	>75,6
17 лет	<46,2	46,2- 49,2	49,2- 52,9	52,9 61,9-	61,9- 68,0	68,0- 76,0	>76,0