

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Завидово

«СОГЛАСОВАНО»

начальник лагеря
С.А. Туркова (С.А. Туркова)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ с.Завидово
Борисова (Н.Ю.Борисова)
Приказ № 25 от 17.04.25



ПРОГРАММА

ТУРИСТСКО – СПОРТИВНОЙ и КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

в летнем лагере при школе

Составители:

Нурпиисова Елена Михайловна, учитель географии

Панова Нина Михайловна, тренер по туризму.

2025 г.

ВВЕДЕНИЕ

Программа летнего лагеря при школе с туристско – спортивной и краеведческой направленностью знакомит с теоретическими и практическими основами организации туристских этапов КТМ (контрольно-туристский маршрут), туристских игр и упражнений, доврачебной помощью пострадавшему, краеведческой работой, которые проводятся в спортивном зале, на скалодроме, на специализированной площадке «Досугового центра», в спортивном зале школы.

Зачисление детей в лагерь по программе туристско-спортивной направленности осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта, с предоставлением справки о состоянии здоровья от медицинского учреждения.

Наполняемость группы 25 человек: две команды по 10 человек, 3 судьи-помощника, 2 капитана команды из старших классов.

Занятия проводятся в спортивном зале после влажной уборки (с применением моющих и дезинфицирующих средств) всех помещений (зал, раздевалка, туалет, душевая комната) и проветривания по окончании занятий утренней смены.

Спортивный инвентарь хранится в специально отведенном месте, снаряженной, при спортивном зале. Используемые спортивные маты должны легко поддаваться очистке от пыли, влажной уборки и дезинфекции.

Для обучающихся организуется питьевой режим с использованием установок с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости.

Основное внимание уделяется физической подготовке, сплоченности коллектива, взаимной выручке, умению принимать решение в быстро меняющейся обстановке.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа летнего лагеря при школе с туристско – спортивной и краеведческой направленностью составлена на основе Учебного пособия «Туризм и спортивное ориентирование», авторы Л.А.Вяткин, Е.В.Сидорчук, Д.Н. Немытов. – 2-е изд., доп.-М.: Издательский центр «Академия», 2014; Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. «Уроки ориентирования»: Учебно-методическое пособие. – М: ФЦДЮТиК, Москва 2015; Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция - пешеходная» туристско-спортивного союза России, Москва – 2021 г.

Программа рассчитана на один месяц работы в разновозрастном коллективе, 8 – 18 лет. Занятия начинаются в 9:00 часов.

Продолжительность занятий детей - 4 часа в день, во избежание физической

перегрузки с перерывом между занятиями по 10 минут, с чередованием теоретических занятий с практическими.

Программа лагеря содержит игры, упражнения и конкурсы, используемые в туристских походах, лагерях, слетах, праздниках. Данные занятия проводятся для сплочения разновозрастного коллектива. Здесь подробно описана техника вязки узлов из верёвки.

Также рассматриваются важнейшие организационные вопросы обустройства этапов и их прохождение. Теоретически и практически осваиваются технические этапы 1-2 классов дистанции пешеходного туризма.

Программа летнего лагеря позволяет детям овладеть основными приемами ориентирования, познать окружающий их мир как рядом с домом, так и вдали от него, помогает расширить кругозор и познать себя в мире.

Программа предусматривает обучение оказанию первой доврачебной помощи при несчастном случае или заболевании. Дети должны уметь оказать первую помощь пострадавшему: остановить кровотечение, помочь при ожоге, обморожении, солнечном ударе, сделать искусственное дыхание и т.д.

Контроль за обучением осуществляется в виде практических работ на этапах, зачётов, тестов, соревнований разных уровней.

Формы организации процесса обучения: беседа, практические занятия, игры, соревнования, зачет, проект похода.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ

Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ КУРСА

- общефизическое развитие;
- овладение туристскими навыками;
- развитие пространственного воображения, способностей к творчеству;
- получение школьниками конкретных знаний по медицине и основам туристской техники;
- формирование общих учебных умений;
- развитие познавательной, практической и творческой деятельности;
- развитие внимания и памяти, физических способностей.

В результате освоения программы летнего лагеря участники получают целый комплекс знаний и приобретают определенные умения.

ЗНАТЬ:

- туристские игры и упражнения на командообразование;
- узлы из веревки и работу с ними;
- основные принципы, виды, требования к страховке и страхующему; использование веревок; самостраховка; общие требования к страховке;
- основы первой доврачебной помощи;
- основы техники по туризму.

УМЕТЬ:

- ориентироваться на местности;

- вести топосъемку;
- вязать туристские узлы;
- организовать страховку и самостраховку;
- установить палатку, разжечь костер, наладить переправу;
- оказать доврачебную помощь;
- составить меню туриста.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ

Значимым моментом при работе с детским объединением является воспитательная работа. Главным звеном этой работы является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют общие занятия, игры, работа в команде, подготовка и проведение общих мероприятий

Очень важны отношения в коллективе. Коллективная работа способствует не только всестороннему развитию, но и формированию нравственных качеств детей и подростков, обучает нормам поведения. Одна из задач педагога - создать комфортный микроклимат в коллективе.

Похвала педагога за быстрое и правильное решение вопроса, постоянные поручения, беседы, а также помощь младшим товарищам дают уверенность в себе и чувство удовлетворения. Важно, чтобы старшие участники чувствовали ответственность за себя и за младших, а младшие – уважали старших, видя в них защитников и помощников в деятельности.

Большое значение придается на занятиях играм, подготовке к соревнованиям. В игре нередко возникают достаточно сложные ситуации, требующие от ребят быстрых решений и действий. Выполнять правила игры обязаны все, и дети чувствуют, что победа должна быть честной.

В коллективе (команде) недопустимы оскорбления друг друга, грубость, нечестность. Они всегда ценят взаимопомощь, доброту, честность, поддержку, внимание и чуткость. Другая функция игры, физическое развитие, в игре совершенствуются двигательные способности, навыки внимания.

Крайне важно отношение руководителя к старшим воспитанникам – подросткам, учитывая, что именно для них группа имеет особую ценность, личностную значимость. Различное восприятие малой группы подростков связано с удовлетворенностью своими взаимоотношениями с другими членами группы, с такой особенностью подросткового возраста, как преобладание эмоционально-волевой стороны отношений и неточной осознанностью отношений и недостаточной осознанностью отношений с товарищами по команде, группе. Руководитель, учитывая эту особенность, должен распределить обязанности, роли и поручения таким образом, чтобы

статус участника группы поднимался, а взаимоотношения между организатором (руководителем), активистами, исполнителями были удовлетворены, т.е. все были заняты общим делом. Результативность занятий группы создается путем использования приема самооценок, путем формирования здоровой конкуренции, а также за счет воспитания личностной ответственности ребенка.

**Тематическое планирование занятий
спортивно-туристской и краеведческой направленности
в летнем лагере при школе**

№ п/п	Дата проведения	Мероприятия
	1 день	1. Открытие лагеря. 2. Знакомство с Программой работы лагеря. 3. Беседа по Т.Б. 4. Отработка этапов: • «Навесная переправа». • «Косая навесная переправа». • «Подъём по стенду». Все этапы выполняются с судейской страховкой и самостраховкой. Вязка узлов «прямой», «встречный»; способы их применения. Определение азимута на ориентир; азимутальный ход; глазомерная оценка расстояния (школьная территория)
	2 день	1. Знакомство с планом работы дня в лагере. 2. Беседа по Т.Б. 3. Зарядка с пробежкой 1 км. 4. Отработка этапов: • вязка узлов «прямой», «встречный», «стремя», «восьмёрка»; способы их применения; • спец.этап со знанием полиспаста - переправа по веревке с перилами, наведенными командой (теория и практика).
	3 день	1. Знакомство с планом работы дня в лагере. 2. Беседа по Т.Б. 3. Зарядка с пробежкой 1,5 км. 4. Отработка этапов: • вязка узлов «прямой», «встречный», «стремя», «восьмёрка», «штык»; • способы их применения; • зачёт по топографии (территория школы и Школьной улицы) Условия. Работы выполняются простым карандашом и сдаются на

		финише. Время на камеральные работы не даётся. Масштаб 1: 5000. Оценка работ: • азимутальная точность – 10 баллов (допустимая ошибка примерно 5 градусов) • полнота – 10 баллов • топографическая грамотность – 10 баллов • чистота и аккуратность – 2 балла • линейная точность – 10 баллов • за правильное изображение макрорельефа команда получает дополнительно 2 балла.
	4 день	1. Знакомство с планом работы дня в лагере. 2. Беседа по Т.Б. 3. Зарядка с пробежкой 2 км. 4. Отработка этапов: • вязка узлов «прямой», «встречный», «стремя», «восьмёрка», «штык», «карабинная удавка», «академический»; способы их применения; • навесная переправа, • косая навесная переправа, • переправа по петлям с перестёжкой самостраховки, • подъем по вертикальным перилам с техническими средствами.
	5 день	1. Знакомство с планом работы дня в лагере. 2. Беседа по Т.Б. 3. Зарядка с пробежкой 2 км. 4. Отработка этапов: • вязка узлов «прямой», «встречный», «стремя», «восьмёрка», «штык», «карабинная удавка», «академический», «шкотовый», «брамшкотовый»; способы их применения; • вязание носилок; • оказание первой доврачебной помощи при переломе руки; • транспортировка «пострадавшего»; • поиск «пострадавшего» по легенде.
	6 день	1. Знакомство с планом работы дня в лагере. 2. Беседа по Т.Б. 3. Зарядка с пробежкой 2 км. 4. Отработка этапов: • вязка узлов «прямой», «встречный», «стремя», «восьмёрка», «штык», «карабинная удавка», «академический», «шкотовый», «брамшкотовый», «грейпвайн»; способы их применения;

		• подъем по склону с использованием веревки, навешенной командой или судьями; • спуск по склону с использованием перил, навешенных судьями или командой; • укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил.
	7 день	1. Знакомство с планом работы дня в лагере. 2. Беседа по Т.Б. 3. Зарядка с пробежкой 2 км. 4. Отработка этапов: • вязка узлов «прямой», «встречный», «стремя», «восьмёрка», «штык», «карабинная удавка», «академический», «шкотовый», «брамшкотовый», «грейпвайн», «булинь»; способы их применения; • переправа по веревке с перилами, навешенными судьями или командой.
	8 день	1. Знакомство с планом работы дня в лагере. 2. Беседа по Т.Б. 3. Зарядка с пробежкой 2 км. 4. Отработка этапов: • вязка узлов «прямой», «встречный», «стремя», «восьмёрка», «штык», «карабинная удавка», «академический», «шкотовый», «брамшкотовый», «грейпвайн», «булинь», «бергшафт»; способы их применения; • преодоление заболоченного участка по кладям из жердей, кочкам.
	9 день	1. Мастер-класс по вязке узлов: «прямой», «встречный», «стремя», «восьмёрка», «штык», «карабинная удавка», «академический», «шкотовый», «брамшкотовый», «грейпвайн», «булинь», «бергшафт»; способы их применения. 2. Мастер-класс по скалолазанию.
	10 день	1. Знакомство с планом работы дня в лагере. 2. Беседа по Т.Б. 3. Зарядка с пробежкой 2 км. 4. Отработка этапов: • вязка узлов «прямой», «встречный», «стремя», «восьмёрка», «штык», «карабинная удавка», «академический», «шкотовый», «брамшкотовый», «грейпвайн», «булинь», «бергшафт», «заячьи уши», «ткацкий»; способы их применения; • вязание носилок; • оказание первой доврачебной помощи при переломе

		руки; • транспортировка «пострадавшего»
	11 день	1. Знакомство с планом работы дня в лагере. 2. Беседа по Т.Б. 3. Зарядка с пробежкой 2 км. 4. Отработка этапов: • вязка узлов «прямой», «встречный», «стремя», «восьмёрка», «штык», «карабинная удавка», «академический», «шкотовый», «брамшкотовый», «грейпвайн», «булинь», «бергшафт», «заячьи уши», «ткацкий», «схватывающий»; способы их применения; • переправа по петлям с перестёжкой самостраховки.
	12 день	1. Знакомство с планом работы дня в лагере. 2. Беседа по Т.Б. 3. Зарядка с пробежкой 2 км. 4. Отработка этапов: • вязка узлов «прямой», «встречный», «стремя», «восьмёрка», «штык», «карабинная удавка», «академический», «шкотовый», «брамшкотовый», «грейпвайн», «булинь», «бергшафт», «заячьи уши», «ткацкий», «схватывающий», «удавка»; способы их применения. • зачёт по прохождению этапов: • навесная переправа, • косая навесная переправа, • переправа по петлям с перестёжкой самостраховки, • подъем по вертикальным перилам с техническими средствами.
	13 день	1. Знакомство с планом работы дня в лагере. 2. Беседа по Т.Б. 3. Зарядка с пробежкой 2 км. 4. Зачёт по вязке узлов. 5. Отработка этапов: • вязание носилок; • оказание первой доврачебной помощи при переломе ноги; • самопредставление.
	14 день	1. Знакомство с планом работы дня в лагере. 2. Беседа по Т.Б. 3. Зарядка с пробежкой 2 км. 4. Зачёт по вязке узлов. 5. Зачёт по краеведческой викторине. 6. Отработка этапа «Сломанный мост», маятником.
	15 день	1. Знакомство с планом работы дня в лагере. 2. Беседа по Т.Б. во время поездки в пути и нахождении в общественном месте. 3. Зарядка с пробежкой 2 км. 4. Медосмотр перед слётом.

		5. Сбор на слёт туристов. 6. Командное: • флаг, баннер, флажки; • ИСС, каски, верёвки, перчатки; спортивные командные костюмы, парадная форма; • кухонное оборудование, посуда; • палатки, шатёр, навес, столы; • кострище, инструменты; • продукты питания. Личное: • головные уборы, ветровка, дождевик, личная утепленная одежда, запасная обувь, гигиенические средства, полотенце, лекарство (по назначению врача), средство от комаров и клещей, пластырь, бинт, посуда (тарелка, кружка, ложка); Документы: • Именные заявки с допуском врача, • медицинские справки об отсутствии контакта с инфекционными больными и COVID – 19? • Результаты тестирования на коронавирус методом ПЦР (руководители), • Согласие родителей на участие несовершеннолетнего в слёте туристов, • документы участников слёта (копии свид.о рождении, страховой медиц.полис, полис страхования от несчастного случая, • отчёт о туристско-краеведческой работе в своём районе за год, заверенный упр.образования, • отчёт о походе.
	16 день	Областной слёт туристов-школьников 1. Заезд и размещение, установка лагеря. 2. Регистрация команд. 3. Совещание ГСК с судьями, руководителями и представителями команд. 4. Конкурс представления команд.
	17 день	Областной слёт туристов-школьников 1. Торжественное открытие слета. 2. Соревнование «Топосъемка» 3. Краеведческая викторина 4. Соревнование «Ночное ориентирование»
	18 день	Областной слёт туристов-школьников 1. Соревнование по виду «Спортивный туризм, дистанция пешеходная, короткая», 1-2 класса

		2. Соревнование «Узловая дуэль»
	19 день	Областной слёт туристов-школьников 1. Соревнование по виду «Туристские навыки и быт». 2. Соревнование по виду «Спортивный туризм, дистанция пешеходная, длинная», 1-2 класса (КТМ – 5 км.) Соревнование «Карабинбол». 3.
	20 день	Областной слёт туристов-школьников 1. Соревнование «Спортивное ориентирование на местности». 2. Конкурс походов.
	21 июня (понедельник)	1. Областной слёт туристов-школьников 2. Закрытие слета и отъезд команд. 3. Уборка территории. 4. Просушка палаток; ремонт туристского оборудования.