

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУДО

Алтайский районный ДЮЦ

_____ Г.Ю. Фролова

**ПРОГРАММА
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

профильной туристской смены детского лагеря

«Экотур»

«Школа туристского мастерства»

Разработал педагог дополнительного
образования Панафидин П.В.

2019 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Адресат программы
3. Цели и задачи программы
4. Содержание и механизм реализации программы
5. Организационная структура смены (лагеря)
6. Необходимые условия реализации (ресурсное обеспечение программы)
7. Ожидаемые результаты программы
8. Используемая литература

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация оздоровительных спортивно-туристских лагерей - одна из интереснейших форм работы с юными спортсменами в летний период. Это хорошая возможность дать детям отдохнуть, оздоровить и закалить свой организм.

Программа туристско-оздоровительной смены предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством специалистов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой.

Туристский образ жизнедеятельности, при правильной её организации, способствует расширению кругозора детей, отлично воспитывает их волевые качества. Активное участие в деятельности подобного рода позволяет растущему человеку безболезненно решить целый ряд проблем, связанных с его самопознанием, самоутверждением и самовыражением, что очень важно для достойного и разностороннего развития личности в современных условиях жизни общества и каждого человека в частности.

За период проведения смены юные туристы приобретут качественные практические навыки по личной и командной технике туризма, ориентированию на местности, использованию туристического снаряжения, оказанию первой медицинской помощи, выживания в неблагоприятных природных условиях. Жизнь на свежем воздухе, солнце, вода, соблюдение чёткого режима и постоянная, спортивная тренировка физически закаляют ребят. В совместном труде, в общих переживаниях туристской смены рождаются товарищеская поддержка и взаимопомощь, создается коллектив и воспитывается сознательная дисциплина, основанная на уважении к товарищам. Всё это делает туризм не

только приятным видом активного отдыха, но и прекрасным средством воспитания.

1.Профильная туристская – оздоровительная смена

размещается на территории ДОЛ «Экотур» Алтайского района. Имеются все необходимое для проведения смены: игровая комната, спортивный стадион, и спортивные площадки, столовая, баня, туалет. Местность, где находится лагерь, отличается красотой и неповторимостью, протекают реки Сосновка и Каменка, в шаговой доступности горно-таежные ландшафты, в которых будут организованы походы выходного дня, экскурсии и учебно- тренировочные занятия.

Во время проведения смены планируется проведение туристского слета школьников «Туристское лето-2019» и фестиваля самодеятельной песни «Алтайское лето», согласно положения «О межрайонном туристическом слете школьников «Алтайское Турлето-2019», в рамках профильной туристской спортивно-оздоровительной смены в детском лагере «Экотур».

Продолжительность пребывания детей в оздоровительном лагере – 7 дней, с 09 по 15 июля 2019 года.

Время пребывания круглосуточное.

2. АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Учащиеся с 10-18 лет (80 человек), имеющие опыт походов выходного дня и опыт участия в туристских соревнованиях 1-2 класса.

Кадровый состав лагеря этой смены имеет соответствующий программе учебно-тренировочных занятий туристский и организаторский опыт.

3 . ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

Популяризация активного летнего отдыха и оздоровления, совмещенного с тренировочным процессом у детей; обучение основам безопасности жизнедеятельности в полевых условиях; изучение природы родного края, бережного отношения к ее богатствам; самореализация подростков в условиях автономного существования туристского коллектива.

Задачи :

- Развитие, оздоровление и воспитание детей средствами туризма и самодеятельной песни.
- Пропаганда и развитие детского туризма.
- Организация познавательного досуга.
- Повышение туристско-спортивного мастерства.
- Проведение туристского слета школьников «Турлето-2019».
- Обучение навыкам выживания в природных условиях, оказания доврачебной помощи, приобретение опыта спасательных работ. Практическое применение знаний, полученных по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

4. СОДЕРЖАНИЕ И МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ

Описание разделов программы.

Основная деятельность – туристские занятия, походы выходного дня в горах, лесу, проведение учебно-тренировочных занятий, участие в лагерных соревнованиях, повышение спортивного мастерства, занятия по оказанию первой медицинской помощи, знакомство с историей родного края, культурно-досуговые мероприятия.

Лагерная смена реализует следующие направления:

1. Безопасность во время путешествия и соревнований. Правила пользования автомобильным транспортом. Правила поведения туриста на природе. Правила обращения с лесными обитателями.. Необходимость постоянного контроля за самочувствием. Самоконтроль и взаимоконтроль. Защита от комаров и клещей. Этика туриста.
2. Самодеятельная туристская песня.
3. Пеший туризм. Правила передвижения в природном окружении: зависимость техники движения от конкретной природной обстановки. Правила вязки применяемых узлов. Отработка технических приемов на пересеченной местности: переправа через овраг, движение по перилам вброд, по бревну, траверс склона .
4. Соревнования по туристскому многоборью личные и командные.
5. Спортивно-игровая программа. Организация командных игр в футбол, волейбол, пионербол и личного первенства по шашкам и шахматам.
6. Тематические конкурсы , познавательные-развлекательные программы.
7. Психологические игры, тренинги Проведение комплекса психологических игр, раскрывающих потенциальные возможности личности и степень готовности к изменению привычных условий жизни, по развитию навыков совместной деятельности. Тестирование на основе набора тестов, помогающих узнать больше о себе и поближе познакомиться с участниками оздоровительного спортивно-туристского палаточного лагеря.
8. Медицина
 - * Экстренная медицинская помощь в лесу (укус, сердечная недостаточность, травмы).
 - * Солнечный, тепловой удар
 - * Перевязки, шинирование, переноска условно пострадавшего туриста.

РЕЖИМ ДНЯ

8.00 – 8.15 подъем туалет

8.15 – 8.45 утренняя зарядка

8.45-9.00 Водные процедуры

9.00 – 9.30 завтрак

9.30 – 10.00 уборка помещений и территории.

10.00 – 12.00 школа туристического мастерства

12.00 -13.00 отрядные дела

13.00 – 13.30 обед

13.30 – 14.30 досуговые мероприятия

14.30 – 18.00 экскурсии, походы, спортивные мероприятия.

18.00-18.30 ужин.

18.30-19.30 подготовка к вечерним мероприятиям.

19.30-21.00 этапы фестиваля самодеятельной песни, вечерние развлекательные мероприятия.

22.00 отбой .

В зависимости от приоритетов часы экскурсий, часы встреч, отрядные дела, школа туристического мастерства могут меняться или объединяться

ПЛАН РАБОТЫ

09.07.2019

9.07.19 до 10.00 -Заезд участников соревнований в детский оздоровительный лагерь «Экотур».

10.00 -10.30 - Регистрация участников и совещание с представителями, формирование и размещение детских отрядов.

10.30 завтрак

11.00-13.00 Школа туристского мастерства:

1. Установка палатки любого образца, вмещающая всех участников команды согласно инструкции для установки палаток данного типа.
2. Бухтовка веревки каждым участником команды. (двумя способами бесконечная петля и бухта).
3. Выбор предмета по заданному азимуту, каждым участником.
4. Вязание пяти туристских узлов каждым участником команды. (узлы на этапе: проводник восьмерка, встречная восьмерка, брамшкотовый, грейпвайн, штык и т.д.).
5. Переправа по болоту: «по фашинкам», «по кочкам», «по жердям» (каждым участником), «по жердям» всей командой.
6. Веревоочные переправы: навесная, «бабочка», параллельные веревки вертикальные и горизонтальные.

13.00 – 14.00 обед

14.00 – 15.00 отрядные дела

15.00 – 18.00 экскурсии, походы, спортивные мероприятия. (По межотрядному графику.) р. Сосновка, автомобильная экскурсия.

18.00-20.00 спорт час. (турнир между отрядами по минифутболу, волейболу, шахматам, шашкам.)

20.00-22.00 –открытие профильной смены, вечер знакомств.

10.07.2019

10.00-13.00 Школа туристского мастерства:

Подъем и спуск по склону с командной страховкой.

1. Переправа пострадавшего, на рюкзаках и жерди вдвоем, на носилках вчетвером, на руках вдвоем.

2. Переправа по качающемуся бревну с шестом.

3. Переправа через реку, по консоли с перилам, с командным сопровождением.

4. Переправа участников методом «Вертикальный маятник»

5. Подъем с остановкой, траверс, спуск с остановкой по перилам спортивным способом.

6. Переправа по бревну « Горизонтальный маятник».

14.30 – 18.00 экскурсии, походы, спортивные мероприятия. (По межотрядному графику.) р. Сосновка, автомобильная экскурсия.

18.00-20.00 спорт час. (турнир между отрядами по минифутболу, волейболу, шахматам, шашкам.)

20.00-21.00 – конкурсное прослушивание участников в рамках проведения межрайонного фестиваля туристкой песни «Алтайское лето».

21.00-22.00 Дискотека.

11.07.2019

10.00-13.00 Школа туристского мастерства: Командные соревнования по технике спортивного туризма. Афонин лог.(Дистанция согласно Положения.)

14.30 – 18.00 экскурсии, походы, спортивные мероприятия. (По межотрядному графику.) г. Кирпичная, автомобильная экскурсия.

18.00-20.00 спорт час. (турнир между отрядами по минифутболу, волейболу, шахматам, шашкам.)

20.00-21.00 – Конкурсное выступление команд на межрайонном фестивале туристской песни «Алтайское лето». Ансамбли.

21.00-22.00 Дискотека.

12.07.2019

10.00-13.00 Школа туристского мастерства **тренировки по этапам дистанции личного первенства:**

1. Подъем, спуск, по перилам с самостраховкой.

2. Навесная переправа по наведенным перилам.

3. Переправа по параллельным перилам с самостраховкой.

4. Переправа вброд по перилам с самостраховкой.

5. Подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой .

6. Вертикальный маятник.

14.30 – 18.00 экскурсии, походы, спортивные мероприятия. (По межотрядному графику.) г.Муха, автомобильная экскурсия.
18.00-20.00 спорт час. (турнир между отрядами по минифутболу, волейболу, шахматам, шашкам.)
20.00-21.00 – Конкурсное выступление команд на межрайонном фестивале туристской песни «Алтайское лето». Ансамбли.
21.00-22.00 Дискотека.

13.07.2019

10.00-13.00 Школа туристского мастерства **тренировки на дистанции личного первенства (Выезд к месту соревнований в Фадеев лог)**

1. Переправа вброд по перилам с самостраховкой.
2. Подъем, спуск, по перилам с самостраховкой.
3. Навесная переправа по наведенным перилам.
4. Переправа по параллельным перилам с самостраховкой.
5. Подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой .
6. Вертикальный маятник.

14.30 – 18.00 экскурсии, походы, спортивные мероприятия. (По межотрядному графику.), автомобильная экскурсия.
18.00-20.00 спорт час. (турнир между отрядами по минифутболу, волейболу, шахматам, шашкам.)
20.00-21.00 – Конкурсное выступление команд на межрайонном фестивале туристской песни «Алтайское лето». Дуэты
21.00-22.00 Дискотека.

14.07.2019

10.00-13.00 Школа туристского мастерства **соревнование на дистанции личного первенства (Выезд к месту соревнований в Фадеев лог)**

7. Переправа вброд по перилам с самостраховкой.
8. Подъем, спуск, по перилам с самостраховкой.
9. Навесная переправа по наведенным перилам.
10. Переправа по параллельным перилам с самостраховкой.
11. Подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой .
12. Вертикальный маятник.

14.30 – 18.00 экскурсии, походы, спортивные мероприятия. (По межотрядному графику.), автомобильная экскурсия.
18.00-20.00 спорт час. (турнир между отрядами по минифутболу, волейболу, шахматам, шашкам.)
20.00-21.00 – Конкурсное выступление команд на межрайонном фестивале туристской песни «Алтайское лето». Дуэты
21.00-22.00 Дискотека.

15.07.2019

Подведение итогов. Награждение участников. Отъезд.