

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Первомайская средняя школа»

**Программа**

**летнего лагеря с дневным пребыванием детей**

***«Юный турист»***

Составитель:

Дурягин М. Ю., учитель физической культуры

с. Кичменгский Городок

2024

## Пояснительная записка

Программа «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность. Данная программа направлена на раскрытие индивидуальных способностей учащихся в процессе организации совместной деятельности, решает проблему занятости детей в летний период.

Программа рассчитана на 18 дней. Состав: 2 отряда по 10 человек, возраст участников 12-14 лет.

**Цель программы:** воспитание подростков в духе традиций туризма, формирование интереса к изучению природы родного края, оздоровление детей, развитие самостоятельности, инициативы, стремления к исследовательской, краеведческой работе.

Пребывание в лагере окажет влияние на развитие кругозора ребят, экологического мышления, позволит связать теоретические знания, полученные в течение учебного года с жизнью, проверяя себя во время занятий и походов.

В летний период подростки смогут хорошо отдохнуть и увидеть много интересного. Смогут получить и развить навыки спортивного туризма. Общение с природой будет способствовать развитию эмоциональной культуры, а это ведущее условие формирования экологической ответственности на основе связи теоретического и практического отношения к природной среде.

### **Программа реализует следующие задачи:**

- Сформировать у школьников новые знания о природе края, понятие целостности природных комплексов, путях их рационального использования и сохранения.

- Развивать интеллектуальные и творческие способности и учить навыкам исследовательской деятельности и экологического мышления.

- Дать основы туристической техники и практической подготовки к полевым выездам.

- Развить навыки по спортивному ориентированию и спасательным работам различных типов.

- Приобщить подростков к духовным, культурным и природным ценностям; сформировать у них чувство ответственности по отношению к природе;

- Воспитать чувство коллективности, взаимопомощи и коммуникабельности.

Методы и формы обучения: беседы, исследовательские работы, походы, туристические тренировки, лекции.

Место проведения: здание школы, пришкольная территория, поймы и окрестности рек Юг и Кичменьга, Заверкинский бор.

Программа предполагает проведение комбинированных занятий на местности, основанных на сочетании теории и практики. Работа в лагере состоит из сочетающихся форм групповой и индивидуальной деятельности участников.

#### 1. Безопасность во время путешествия.

Правила пользования автомобильным и железнодорожным транспортом. Правила поведения туриста на природе. Правила обращения с лесными обитателями. Правила сбора даров природы. Правила пользования источниками воды.

Порядок развешивания лагеря. Правила установки палаток. Техника безопасности при заготовке дров. Правила переноса бревен. Правила пользования ножом, двуручной пилой, топором, лопатой. Правила устройства безопасного кострища. Правила обращения с огнем.

Правила обращения с продуктами питания. Правила поведения у костра. Одежда и обувь дежурных по кухне. Порядок приготовления пищи. Правила ликвидации мусора и отходов. Правила мытья посуды.

Необходимость постоянного контроля за самочувствием. Самоконтроль и взаимоконтроль. Утренний и вечерний туалет. Характерные для полевого лагеря заболевания и травмы, их лечение и профилактика. Защита от гнуса и клещей.

Этика туриста. Правила свертывания полевого лагеря.

## 2. Ориентирование на местности.

Карта и приемы работы с ней. Компас и работа с ним. Условные знаки. Ориентирование карты согласно местности. Значение для туристов навыков ориентирования. Спортивное ориентирование.

## 3. Пеший туризм.

Правила передвижения в природном окружении: зависимость техники движения от конкретной природной обстановки. Снаряжение туриста-пешеходника: веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочная система, самостраховки, каска, рукавицы, опорные петли. Правила вязки применяемых узлов. Отработка технических приемов на пересеченной местности: организация перил для навесной переправы, движение участников по навесной переправе, снятие перил, организация параллельных перил, движение участников по параллельным перилам, переправа маятником через овраг, движение по перилам вброд, по бревну, траверс склона по перилам.

## 4. Спасательные работы.

Переправа неглубокой реки (ручья) вброд. Наведение навесной переправы. Применяемые узлы. Вязка носилок. Проведение переправы. Снятие переправы.

## 5. Соревнования по туристскому многоборью.

Соревнования проводятся в три этапа:

1-й день - пешеходный туризм (первый этап).

Набор заданий: переправа вброд по перилам, переправа маятником через овраг, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные перила, траверс склона по перилам, вязка узлов, применяемых при организации перил.

2-й день - спортивное ориентирование:

Нахождение контрольных пунктов по выбору за контрольное время.

3-й день - спасательные работы (по ТПТ):

Преодоление естественных препятствий при помощи навесной переправы и переправка пострадавшего. Снятие переправы.

Победители соревнований по туристскому многоборью определяются по

сумме очков в трех этапах.

Краеведение:

Посещение во время походов известных исторических мест района.  
Взятие интервью у старожилов края, творческих людей, ремесленников и т.п.  
Фотографирование. Написание заметок. Оформление материала.

**Материальное обеспечение:**

Палатка 4-местная с тентом - 4 шт.

Рюкзак - 5 шт.

Коврик пенополиуретановый - 12 шт.

Групповой тент - 2 шт.

Двуручная пила - 1 шт.

Топор - 2 шт.

Лопата - 2 шт.

Костровая стойка - 1 шт.

Котлы 8 л.

Веревка хозяйственная - 100 м

Фотоаппарат - 1 шт.

Компас - 10 шт.

Карта местности М 1:15000 - 10 шт.

Веревка основная (d - 10 мм, 1 - 80 м)

Веревка вспомогательная (d - 8 мм, 1 - 60 м)

Страховочная система - 10 шт.

Карабин - 30 шт.

Рукавицы - 10 пар

Аптечка

Ремнабор.

**Оборудование для занятий по ориентированию:**

На ограниченной местности ставится много контрольных пунктов, оборудованных кольшками с прибитыми к ним консервными банками и имеющими нарисованные отличительные знаки для контроля. На полигоне отрабатываются основы ориентирования: определение точки стояния, азимутальные ходы, приемы нахождения контрольных пунктов в заданный

промежуток времени, построение простейших дистанций, прорисовка пройденного маршрута, определение расстояния на глаз, ориентирование в заданном направлении и по выбору.

## План-сетка мероприятий

День	Тема	Необходимое оборудование
30.05	Сдача входящих тестов по физической подготовке: прыжок в длину с места, гибкость, бег 60 метров, бег 1000 метров, силовые упражнения, подъем туловища за 1 минуту, метание мяча на дальность.	Рулетка, секундомер, линейка, мячи для метания, гимнастический коврик, стадион с беговыми дорожками.
31.05	Спортивное ориентирование.	Карта местности 10 штук, компас 10 штук, непромокаемые файлы, курвиметр.
03.06	Спортивное ориентирование.	Карта местности 10 штук, компас 10 штук, непромокаемые файлы, курвиметр.
04.06	Спортивное ориентирование.	Карта местности 10 штук, компас 10 штук, непромокаемые файлы, курвиметр.
05.06	Спортивное ориентирование.	Карта местности 10 штук, компас 10 штук, непромокаемые файлы, курвиметр.
06.06	Прохождение полосы препятствий без специального оборудования «Фрироуп»	Веревки туристические диаметр 10 и 8 миллиметров общей длиной 100 метров, карабины 20 штук, полиспаст.
07.06	Прохождение полосы препятствий без специального оборудования «Фрироуп»	Веревки туристические диаметр 10 и 8 миллиметров общей длиной 100 метров, карабины 20 штук, полиспаст.
10.06	Прохождение полосы препятствий без специального оборудования «Фрироуп»	Веревки туристические диаметр 10 и 8 миллиметров общей длиной 100 метров, карабины 20 штук, полиспаст.
11.06	Техника спортивного туризма.	Обвязка альпинистская укомплектованная 10 штук, карабины автоматические спортивные 40 штук, спусковое устройство

		<p>восьмерка 10 штук, жумар 10 штук, веревки туристические диаметр 10 мил. 10 штук по 20 — 50 метров, каска 10 штук, перчатки рабочие 10 штук, полиспаст.</p>
13.06	Техника спортивного туризма.	<p>Обвязка альпинистская укомплектованная 10 штук, карабины автоматические спортивные 40 штук, спусковое устройство восьмерка 10 штук, жумар 10 штук, веревки туристические диаметр 10 мил. 10 штук по 20 — 50 метров, каска 10 штук, перчатки рабочие 10 штук, полиспаст.</p>
14.06	Техника спортивного туризма.	<p>Обвязка альпинистская укомплектованная 10 штук, карабины автоматические спортивные 40 штук, спусковое устройство восьмерка 10 штук, жумар 10 штук, веревки туристические диаметр 10 мил. 10 штук по 20 — 50 метров, каска 10 штук, перчатки рабочие 10 штук, полиспаст.</p>
17.06	Техника спортивного туризма.	<p>Обвязка альпинистская укомплектованная 10 штук, карабины автоматические спортивные 40 штук, спусковое устройство восьмерка 10 штук, жумар 10 штук, веревки туристические диаметр 10 мил. 10 штук по 20 — 50 метров, каска 10 штук, перчатки рабочие 10 штук, полиспаст.</p>
18.06	Установка палаток разных типов и конструкций, растяжка тентов и сборка шатров.	<p>Палатки разных типов и конструкций, шатер, тенты, веревки туристические.</p>
19.06	Подготовка к двухдневному походу. Проверка снаряжения. Распределение должностей. Уточнение маршрута.	<p>Палатки, спальники 10 штук, рюкзак туристический объемом 80 литров 10 штук, шатер, тенты, обвязка</p>

		альпинистская укомплектованная 10 штук, карабины автоматические спортивные 40 штук, спусковое устройство восьмерка 10 штук, жумар 10 штук, веревки туристические диаметр 10 мил. 10 штук по 20 — 50 метров, полиспаст, котелок 5 литров 3 штуки, продукты на 2 дня на 12 человек.
20.06	Двухдневные поход с проверкой полученных навыков.	Палатки, спальники 10 штук, рюкзак туристический объемом 80 литров 10 штук, шатер, тенты, обвязка альпинистская укомплектованная 10 штук, карабины автоматические спортивные 40 штук, спусковое устройство восьмерка 10 штук, жумар 10 штук, веревки туристические диаметр 10 мил. 10 штук по 20 — 50 метров, полиспаст, котелок 5 литров 3 штуки, продукты на 2 дня на 12 человек.
21.06		
24.06	Сдача контрольных тестов по физической подготовке: прыжок в длину с места, гибкость, бег 60 метров, бег 1000 метров, силовые упражнения, подъем туловища за 1 минуту, метание мяча на дальность.	Рулетка, секундомер, линейка, мячи для метания, гимнастический коврик, стадион с беговыми дорожками.
25.06	Заккрытие лагеря	



