

ПРОГРАММА ПАЛАТОЧНОГО ПЕРЕДВИЖНОГО ЛАГЕРЯ

«60 ПАРАЛЛЕЛЬ»

Маршрут «По фарватеру лоцманской карты 1967 года по реке Сухоне»

Период работы лагеря: 13 июня- 21 июня 2019 года

Автор программы : Фокина Елена Альбертовна,

МБОУ ДО «Тотемский ЦДО»,

педагог дополнительного образования,

высшая квалификационная категория.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек: наркомании, курения, алкоголизма, токсикомании и бродяжничества. Для этого необходимо привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и объединениях. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные лагеря отдыха. А как показывает практика, ни один ребенок не остается равнодушным к туризму. Туризм в различных направлениях отвлекает ребенка от «городских зависимостей» в виде телефонов, компьютеров и различных гаджетов. Особенно остро эта зависимость ощущается в летний период времени, когда дети предоставлены самим себе. Здесь и необходимо вовремя «занять» ребенка полезной, активной, а главное здоровой деятельностью.

Программа лагеря «60 параллель» и маршрут «По фарватеру лоцманской карты 1967 года по реке Сухоне» предлагает сплав по реке путем тотемских мореходов и разнообразные виды деятельности: дети отдыхают, оздоравливаются и одновременно обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей родного края. Программа лагеря предусматривает изучение путей движения тотемских мореходов на Восток, ознакомление с разными видами туризма через практическую деятельность самими участниками лагеря. Ребятам предлагается пройти по знакам и ориентирам лоцманской карты, фиксировать изменения за 50 с лишним лет. Ребята включены в различные виды туризма: водный,

пешеходный, спортивный, что позволяет интересно прожить в естественных условиях природной среды.

Программа предусматривает водный поход по главной водной артерии Вологодской области, реке Сухоне и однодневные походы к историческим местам Вологодской области, расположенным по маршруту следования. Интеграция туризма и краеведения позволяет изучить историю, экологическую обстановку, биоразнообразие, природные особенности местности по пути следования маршрута. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья детей, и немало важно – любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт. Спорт – это здоровье. А не на оздоровление ли детей во всех его проявлениях направлена любая летняя оздоровительная компания?

Туристские походы в рамках Программы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. При всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные особенности. Главный из них – громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разноплановости интересов. Поэтому при планировании и организации маршрута нужно учитывать возраст и интересы детей и снизить массовость до минимума с целью повышения качества проведения Программы (маршрута) и обеспечения безопасности детей. Именно в передвижном палаточном лагере не надо гнаться за количеством, гонимся за качеством самореализации ребенка.

Воспитательно - оздоровительная среда

Программа «По фарватеру лоцманской карты 1967 года по реке Сухоне» представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристского маршрута по руслу реки Сухона. Подготовка, организация и прохождение по маршруту формируют духовный облик ребенка, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду. Он сам с начала и до конца организует себе отдых на протяжении всего лагеря, от начала и до конца. Это ценно в 21

веке, когда за детей все готово, все решено, все придумано. В течение всей смены ребенок вынужден думать, как он проживет день в условиях автономного существования от родителей, бабушек и дедушек.

Важнейшая сторона Программы– оздоровительная. Многодневный поход, в который отправляются дети в является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Сам поход, различные соревнования, экскурсии, игры, проводимые на природе, снимают у детей нервное напряжение, дают заряд бодрости и энергии, что способствует повышению эффективности качества жизни подрастающего поколения и переосмысления жизненных ценностей.

Надо сказать, что Программа способствует всестороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневном сплаве предоставляет детям возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Программа готовит детей к самостоятельной жизни в обществе.

Программа «По фарватеру лоцманской карты 1969 года по реке Сухоне» располагает благоприятными условиями для успешного закрепления знаний, умений и навыков, полученных в течение учебного года. Осваивая новые знания по водному туризму, ориентированию, туристским навыкам и поисково-спасательным; работам обучающийся закрепляет уже имеющиеся знания и получает новые.

Программа маршрута не имеет стационарной базы. Он передвигается на катамаранах и байдарках по реке Сухоне по ранее составленному маршруту.

Участие в водном походе позволяет ребятам ознакомиться с новыми географическими объектами, более внимательно изучить свой край, повысить спортивное мастерство.

Основой палаточного лагеря и Программы является распределение ролей. В начале смены распределяются обязанности между всеми членами группы, и каждый отвечает за определённый участок жизнеобеспечения (снаряжение, продукты, экологическая работа, фотографирование и т. п.), при этом каждый имеет «ежедневные» дежурные обязанности (костровой, дневальный, помощник повара, физрук, массовик - затейник). При этом роли ребят меняются. Использование такого метода работы в педагогической практике вырабатывает у детей навык принятия самостоятельного решения и умения отвечать за свои действия.

Социальная значимость:

Анализ развития детского туризма в стране показывает, что на всех этапах развития советской и российской школы туристско-спортивная и краеведческая деятельность рассматривается как одно из наиболее эффективных средств социализации и развития детей и подростков.

Многие лагеря направлены на одно направление деятельности в течение реализации программ, иногда просто «чем-то занять». Для нас важно увлечь ребенка, разбудить в нём любовь к активному отдыху, природе. Программа формирует активную жизненную позицию, учит элементарным знаниям о существующих формах активного познавательного отдыха, дает примеры правильного поведения в природе и обществе. Полюбить можно то, что знаешь. Полюбив, уже не можешь остаться в стороне от процесса познания, постепенно приобретаешь умения и навыки. Вот отсюда родилась формула: «Знать – Любить – Уметь - Делать». Это ли не пример социализации, через вовлечение детей в обычную жизнь, только в естественных условиях.

Программа «По фарватеру лоцманской карты 1967 года по реке Сухоне» палаточного передвижного лагеря «60 параллель» готовит поколение небезразличных детей, которые, смогут не только путешествовать,

наблюдать, но и обеспечивать общественный контроль за состоянием окружающей среды, они научатся воспитывать новые поколения любителей активного отдыха и активной жизненной позиции.

Педагогическая целесообразность программы «По фарватеру лоцманской карты 1967 года по реке Сухоне»» передвижного палаточного лагеря «60 параллель» объясняется тем, что помимо, совершения категорийного водного похода по реке Сухона, в нее включены такие виды деятельности как самостоятельная работа с выполнением различных заданий на дневках, на экскурсиях, в однодневных пешеходных вылазках и походах, участие в различных соревнованиях по туризму по ходу движения на маршруте.

Программа разработана на основе **педагогических принципов:**

- систематичность;
- последовательность;
- преемственность;
- доступность;
- соответствие содержания возрастным особенностям.

Если убрать какой-либо принцип из программы, результативность реализации программы будет неэффективной и поверхностной, что неприемлемо в туристской среде.

Обязательно используются при реализации программы такие методы как: поисково-исследовательский, самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в мини-соревнованиях, прогулках и походах, экскурсиях, контроля и самоконтроля что позволяет хорошо усваивать предполагаемое содержание программы.

Цель Программы- пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры, ознакомление с историей, удовлетворение естественной потребности обучающихся в непосредственном познании мира, своего края через совершение многодневного категорийного похода по маршруту «Тотьма-Великий Устюг».

Задачи:

Обучающие:

- обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучать культуру и природу Вологодской области через туристский многодневный категорийный поход,
- систематизировать и зафиксировать изменения в русле реки Сухона, береговых локациях, населенных пунктах за 50 с лишним лет.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико – двигательной и логической памяти;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности юных туристов;

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно –коммуникативных качеств личности;
- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

Отличительные особенности программы «По фарватеру лоцманской карты 1967 года по реке Сухона» палаточного передвижного лагеря «60- параллель»

Программа является модифицированной. В программе обобщен опыт 20-летнего педагогического стажа в сфере детского туризма.

Особенностью программы лагеря является систематизация всего материала по основным этапам туристской деятельности: подготовка к

походу (предварительная и предпоходная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть - подведение итогов похода. Содержание данной программы палаточного передвижного лагеря разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей.

Необходимое условие реализации программы

Для реализации программы необходимо, чтобы педагог (руководитель туристской группы) имел туристскую квалификацию, звание Инструктора детско-юношеского туризма или Инструктора туризма.

Актуальность программы обоснована тем, что туристско-спортивная деятельность имеет огромный потенциал: оздоровительный (снятие нервных перегрузок и стрессов, физическое укрепление организма) и воспитательный (духовное и интеллектуальное развитие, познание окружающей действительности, расширение кругозора, трудовое воспитание), способствует всестороннему развитию личности ребенка.

Программа разрабатывалась в соответствии со спецификой края. Она является одним из звеньев образовательно-воспитательной системы МБОУ ДО «Тотемский ЦДО» и рассчитана, прежде всего, на создание условий для формирования устойчивого желания вести здоровый образ жизни, стремления к саморазвитию и самореализации.

Программа «По фарватеру лоцманской карты 1967 года по реке Сухоне» не только значима и актуальна, она еще перспективна и востребована в условиях нашего города. Она позволяет, с одной стороны через смену рода деятельности, оградить детей от замкнутости круга общения, уйти от неблагоприятной среды; с другой, - повышает возможность сформировать, коммуникативно-личностные качества необходимые для адаптации в социуме, укрепить здоровье, прививает стремление вести здоровый образ жизни.

В последние годы обоснован и справедливо утвердился в педагогической среде взгляд на единство туризма и краеведения, где краеведение – содержательная, а туризм – техническая составляющая

единого процесса туристско-краеведческой деятельности. Туризм по природе своей невозможен без познания истории, культуры и природы родного края. Программа построена на интеграции спортивного туризма и краеведения – в этом заключается её **новизна**.

К выполнению Программы привлечены опытные инструктора по детско-юношескому туризму, врач. Возглавляет работу директор лагеря. У инструкторов есть медицинская подготовка и пройдены специальные медицинские курсы.

Вся Программа составлена путем смешивания экспериментальных программ различного рода туризма на основе личного опыта руководителя.

Уникальность Программы

Программа **отличается** целостностью, системностью и предполагает последовательное развитие от овладения минимальным уровнем знаний для самостоятельной жизни вдали от дома и умений к достижению туристского мастерства. В течение реализации программы дети могут сдать нормативы на 3-й юношеский спортивный разряд по водному туризму, а также на значки «Юный турист России».

Формы и методы реализации Программы

Всю деятельность по Программе в палаточном лагере можно отнести к традиционным в педагогической практике методам воспитания, обучения и оздоровления средствами туризма и краеведения. Но если говорить о содержании форм и методов, то они имеют комплексный, интегративный характер воздействия на личность и туристский коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой и т.д. Туристско-краеведческая деятельность в палаточном передвижном лагере «60 параллель» универсальна по содержанию и доступна по формам организации. Практические умения и навыки отрабатываются при движении по маршруту, при жизни в бивуаке, при приготовлении пищи, оказанию медицинской и любой другой помощи участникам похода, при «совместном круглосуточном проживании» одной

семьей. Навыки специфические, такие, как например, техника пешеходного туризма, основы ориентирования, топография и основы безопасности жизнедеятельности изучаются и отрабатываются в соревнованиях, однодневных походах, квест-играх, экскурсиях, прогулках и даже просто во время стоянок и дневков. Формы и методы воспитания экологической культуры участников передвижного лагеря разнообразны своей естественностью. Через собственный пример «чистоты вокруг себя» дети «прибирают свою Планету», вернее попросту знают и понимают, что экологическая культура-это одна из главных достоинств участников лагеря. Не надо говорить детям о том, что хорошо, а что плохо. Они это сами видят и понимают. Все стоянки, после ухода с них группы, остаются в первозданной чистоте, все берега реки очищаются, независимо, кто оставил этот мусор. Девиз «Просто прибери» действует на 1000 %.

Здоровый образ жизни – тонкая нить, которую ребята не всегда замечают, а проживают ее. Утренняя зарядка, водные процедуры, короткие пробежки, элементы закаливания, трудовые часы во время движения на катамаранах и байдарках (работа веслом-это труд), заготовка дров, приготовление пищи и т.д. и т.п.-это ли не наилучший метод, ведущий к здоровому образу жизни.

Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа с выполнением различных заданий, тем, отчетов) используется в рамках реализации Программы палаточного лагеря «60- параллель» на протяжении всего лагеря, что дает возможность детям быть уверенными, что они единое целое с руководством, что все равны, все ответственные.

Метод самореализации, самоуправления через различные просьбы начальника лагеря, воспитателя, творческие дела, участие в соревнованиях, конкурсах, экскурсиях также используется в течение всей лагерной смены.

Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль финансовый (да, именно, часть ответственности за покупку продуктов питания и хозяйственных расходов по пути следования можно возложить на участников лагеря) и качество усвоения Программы лагеря.

А самый главный метод, который необходимо использовать в палаточном передвижном лагере – это метод комплексного подхода к оздоровлению, образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Ожидаемые результаты

Прямыми критериями оценки результатов реализации Программы служит успешное совершение водного похода, получение спортивных разрядов и реализация сетки мероприятий.

Косвенными критериями результативности программы служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

Также результатами реализации Программы могут быть их знания после прохождения маршрута и участия в сетке мероприятий, запланированных в лагере.

По завершении лагеря дети **знают:**

- основные этапы развития туристско-экскурсионного движения в области и стране;
- историю тотемского мореходства;
- маршруты тотемских мореходов и первопроходцев;
- знаменитых купцов и мореплавателей;
- картографию местности;
- современную организационную структуру туристского движения;
- разнообразие туристских возможностей;
- характеристику туристских возможностей родного края;
- принципы выбора маршрутов для однодневных походов и походов с ночлегом в полевых условиях;
- принципы комплектования туристской группы;
- особенности распределения обязанностей между участниками похода;
- основные причины возникновения опасных ситуаций в походе;

- комплекс профилактических работ по обеспечению безопасности в походе;
- специфику физической подготовки к туристским походам;
- основные приемы оказания первой медицинской помощи;
- основные способы самоконтроля туриста;
- способы транспортировки пострадавшего;
- специфику комплектования медицинской аптечки;
- специфику подбора личного снаряжения;
- основные требования к подбору группового снаряжения;
- принципы отбора продуктов для туристских походов;
- простейшие способы очистки воды;
- правила планирования места бивака;
- последовательность организации бивачных работ;
- основные способы преодоления естественных препятствий;
- организацию хронометрирования на маршруте;
- специфику описания основных ориентиров;
- формы подведения итогов туристского похода;
- отличие плана от карты;
- определение масштаба карты;
- устройство компаса;
- правила пользования компасом;
- основные методы краеведческой работы;
- основные признаки изменения погоды;
- основные виды туристских соревнований.

По завершении лагеря дети **умеют:**

- читать лоцманскую карту;
- анализировать лоцманскую карту и давать сравнительные характеристики;
- составлять перечни личного и группового снаряжения;
- составлять меню;
- укладывать рюкзак,
- составлять «временную ленту» и простейшее техническое описание маршрута;

- определять стороны горизонта по компасу. Солнцу, по местным предметам;
- ориентировать карту при помощи компаса;
- определять азимуты на заданные ориентиры;
- измерять расстояния и высоты на местности;
- с помощью карты и компаса пройти маршрут в заданном направлении;
- организовать бивуак...и т. д.

А самое главное, после лагерной смены дети начинают не «существовать», а проживать яркую насыщенную жизнь, которая должна быть в их возрасте.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Полное название программы: Программа «По фарватеру лоцманской карты 1967 года по реке Сухоне» » передвижного палаточного лагеря «60 параллель»

2. Заказчик программы: Управление образования Тотемского муниципального района;

3. Разработчик программы: МБОУ ДО «Тотемский ЦДО»

4. Цель программы:

-пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры, ознакомление с историей через совершение многодневного категорийного похода по маршруту тотемских мореходов и по маршруту лоцманской карты 1967 года.

5.Образовательная область, в которой реализуется программа:

спортивный туризм, физическая культура, экология, естествознание, история, истоки, обществознание, ОБЖ, картография.

6.Специализация (профиль программы): передвижной палаточный лагерь.

7.Возраст и категория школьников, для которых предназначена

программа; учащиеся 7-18 лет, предоставившие справку о состоянии здоровья и согласие родителей на участие в работе туристского палаточного лагеря.

8. Место проведения: русло реки Сухона

9.Педагогический и инструкторский состав: 2

10.Общее количество детей- 12

11.Количество смен - одна

12.Сроки проведения: 13 июня -21 июня

СОДЕРЖАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЁ РЕШЕНИЯ ПРОГРАММНЫМИ МЕТОДАМИ

Водный поход по удивительной реке Сухона с целью прохождения маленького участка огромного маршрута, который преодолевали суда по лоцманской карте 1967 года, ознакомления с памятниками природы, истории и архитектуры, расположенными по ее берегам достаточно уникальный метод оздоровления детей.

Окунуться в загадочную историю реки Сухона, в ее геологическое прошлое, столкнутся с увлекательными легендами. Тотемские мореходы отправлялись на берега далеких стран покорять и открывать неизведанные земли и шли они навстречу Солнцу. И мы с вами пройдем их маршрутом.

Представляя на суд вольных путешественников Программу, считаем своим долгом предупредить, что это лишь «верхушка» того, чем может стать путешествие по следам смелых мореходов, или, как их еще называли «первопроходцев», - конечно, с вашей помощью, друзья.

Программа станет незаменимым пособием для каждого, кто собрался в путь. С большим интересом ознакомятся с ним и домоседы, чтобы узнать интереснейшие подробности о реке Сухона, о ее достопримечательностях и о той истории, которую мы должны знать и помнить!!!

В обязательном порядке каждый ребенок должен уметь плавать и иметь следующие документы: свидетельство о рождении (паспорт), медицинский полис, медицинскую справку для отправки в лагерь, амбулаторную карту,

справку СЭС об отсутствии в регионе инфекционных заболеваний, информацию о прививках.

Для участия в мероприятиях спортивного блока каждому необходимо иметь: спортивный костюм, спортивную обувь, рюкзак, одежду для похода (куртка-штормовка, теплое трико, головной убор, шерстяные носки, рабочие перчатки и т.д.).

Формы и методы работы.

1. Учебное занятие.
2. Беседа.
3. Консультация.
4. Дидактическая игра.
5. Туристический поход
6. Экскурсия.
7. Соревнование.
8. Обсуждение итогов дня
9. Трудовая деятельность.
10. Деятельность по самообслуживанию.
11. Физические упражнения.
12. Спортивные игры.
13. Размышления у костра
14. Письмо-сочинение
15. Заполнение дневника дня
16. Отчет
17. Дежурство

ПРОГРАММА ЛАГЕРЯ

(состоит из нескольких лучей -разделов)

1. Исторический луч
2. Спортивно-туристический луч
3. Экологический луч
4. Культурный луч
5. Медицинский луч

- 6. Досуговый луч
- 7. Общественно-полезный луч
- 8. Луч топографии и ориентирования
- 9. Межличностный луч
- 10. Организационный луч
- 11. Игровой луч

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

№ п\п	Лучи	
1	Исторический	<p>Историческое образование по ходу движения группы на маршруте</p> <ul style="list-style-type: none"> -река Сухона с ее географическим положением и особенностями; -города, населенные пункты, расположенные на Сухоне; -гидрография малых присухонских притоков; -легенды и были реки Сухона; -памятники природы, расположенные в русле и на берегах реки Сухона; -геологические памятники; -люди, живущие на Сухоне, их рассказы и воспоминания; -сбор коллекции этнографических экспонатов для музея ЦДО; -опрос респондентов с целью написания исследовательских работ; -прохождение участка пути следования тотемскими мореходами

2	<p>Спортивно-туристический</p>	<p>1. <u>Общefизическая подготовка (ежедневно).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - зарядка: пробежка до 3 км. общefизические упражнения, закаливание, водные процедуры; - тренировка: кроссовая подготовка, упражнения на выносливость, на развитие силы, на ловкость и скорость, спортивные игры, соревнования. - плавание; -закаливание; -работа веслами по ходу движения плавательных средств; -преодоление естественных препятствий; -преодоление искусственных препятствий. <p>2. <u>Водный поход (сплав)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при управлении плав средствами при водных походах; - сбор байдарок, катамаранов, плотов и изготовление плавсредств из подручных материалов; - управление плавсредствами, тренировка в управлении плавсредствами; - водный поход. <p>3. <u>Выживание в условиях автономного существования</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Теоретическая подготовка: выбор места, безопасность, условия, необходимое снаряжение. - Разбивка лагеря: правильность установки палатки, мероприятия на случай дождя, сильного ветра.
---	---------------------------------------	--

- Разведение костра. Техника безопасности и пожарной безопасности при разведении. Виды костров, предназначение, способы и эффективность применения. Приемы разведения костра в сырую погоду.
- Выживание в условиях автономного существования: правильность выбора разбивки лагеря, добыча питьевой воды, заготовка дров. Охота (теоретически), собирательство, рыболовство. Подача сигналов бедствия различными способами.
- Техника пешеходного туризма: изучение необходимого снаряжения, правила пользования. Техника безопасности при применении снаряжения и выполнения различных нормативов.
- Фестиваль самодеятельной песни.

4. Соревнование по ТПТ., КТМ, ПСР

- лично-командные соревнования по ТПТ, КТМ
- командные соревнования по ТПТ, КТМ, ПСР
- личные соревнования по ТПТ, КТМ, ПСР
- тренировочные занятия по этапам,
- тренировочные соревнования по

5. Соревнования по ориентированию.

- командные соревнования
- личные соревнования
- соревнования по группам.
- ориентирование по выбору
- ориентирование по маркированной трассе
- ориентирование в заданном направлении

		<ul style="list-style-type: none"> -ориентирование по легенде -городское ориентирование... <p><u>6.Категорийный поход</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - преодоление естественных препятствий - обучение водному туризму на практике; - изучение района похода. <p>Поход проводится в любых погодных условиях, чтобы дать необходимый опыт.</p> <ul style="list-style-type: none"> -ознакомление с культурными историческими особенностями русла реки Сухона; -обучение умению творчески фиксировать собственные впечатления, результаты наблюдений. - жизнь в коллективе, - создание и поддержание положительного психологического климата в детском коллективе. -создание условий для самореализации ребенка в коллективе. Накопление опыта лидерства в малых группах /командир бригады или группы/.
3	ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ:	<ul style="list-style-type: none"> -обучение туристическому быту, видам выживания в природных условиях; -изучение окружающей флоры и фауны; -экологическое воспитание; - составление гербария; -характеристика экологической обстановки района лагеря; - экологические рейды.
4	КУЛЬТУРНЫЙ	<ul style="list-style-type: none"> -правила общения в коллективе; -правила опроса респонентов;

		<ul style="list-style-type: none"> -Этикет в походе; -культурное пространство туриста. - Экскурсии в музеи Нюксеницы; - Экскурсии в музеи Великого Устюга; - Экскурсия к камню «Лось»; - Экскурсии к природным и архитектурным памятникам во время похода;
5	МЕИЦИНСКИЙ:	<ul style="list-style-type: none"> - Правила оказания первой медицинской помощи. - Транспортировка пострадавшего различными способами. - Отработки практических навыков по оказанию первой медицинской помощи.
6	ДОСУГОВЫЙ	<ul style="list-style-type: none"> --правильное распределение свободного времени; -необходимый срочный ремонт одежды и туристского инвентаря; -необходимый профилактический ремонт туристской одежды, снаряжения и группового инвентаря и оборудования; -игры в компании; -игры во время движения плавательных средств; -общение с местным населением в незнакомой местности. <p>Организация спортивно-массовых мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пионербол; - футбол;

		<ul style="list-style-type: none"> - волейбол; - конкурсы и концерты; - мини фестивали; - День Нептуна; - День здоровья; - общий костер - и т.д.
7	<p>ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНЫЙ</p>	<ul style="list-style-type: none"> -помощь местному населению; -очистка береговой линии реки Сухона от мусора; -очистка родников и колодцев от загрязнений; -выявление мест стоянок по всему движению на маршруте; -«тимуровское движение» по возможности; -защита муравейников (изготовление специальных изгородей); -очистка русла рек и реки Сухоны от бытового мусора; уборка территории лагеря; -санитарная очистка леса; -очистка водо - охранной территории; -оборудование кострищ на местах отдыха людей; -уборка территории перед отъездом. Операция «Нас здесь не было» -беседы и лекции по охране природы, -расчистка от завалов просек, лесных дорог, -уборка лесов от упавших деревьев. - т .д.

8	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> -лоцманская карта 1967 года; -карта, план, типы карт, условные знаки; -компас, работа с компасом; -азимут, понятие прямого и обратного азимута. -определение высот и расстояний на местности. -занятия на развитие наблюдательности. -занятия по обучению пользованию компасом, -ориентирование карты, -измерение азимутов на данные ориентиры, -определение расстояний визуально и парами шагов, -определение расстояния до объекта различными способами, -определение ширины, высоты объекта различными способами.
9	МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ	<ul style="list-style-type: none"> -межличностные отношения в туристском коллективе; -отношения дети-руководитель –единое целое; -ты, да я, да мы с тобой; -песни у костра; -сплочение коллектива; -походная этика; -семеро одного ждут; -дорогу осилит идущий.
10	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ	<ul style="list-style-type: none"> -общее построение на линейку, зарядку и т.д.; -общие правила; -организация туристского быта; -приготовление пищи на костре;

		-создание комфортных условий проживания и реализации программы; -приобретение продуктов питания; -заброска необходимого; -организация «форс-мажорных» действий
11	ИГРОВОЙ	-игры во всех их проявлениях

ДЕТСКИЙ КОНТИНГЕНТ

Количество детей- 12 человек. Требования к возрасту детей определяются программой лагеря. В нашем лагере целесообразно набирать детей от 8 до 18 лет. По опыту могут быть зачислены дети и младшего возраста , если это дети руководителей или штата лагеря. В лагерь могут быть зачислены дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий водным туризмом. Для наиболее успешного обучения детям необходим предварительный опыт туристской деятельности, поэтому основными требованиями к участникам является предварительное обучение в объединениях туристско- краеведческой направленности и опыт в туристско-краеведческих мероприятиях..

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Требования к квалификации педагогов определяются спецификой вида деятельности и потенциалом детского коллектива.

Необходимы:

- педагогическое образование, опыт педагогической деятельности в детских коллективах;
- спортивно-туристская квалификация (желателен опыт участия в категорийных походах);

-наличие медицинских сертификатов по оказанию первой медицинской помощи;

-наличие специализированных знаний в области туристской подготовки.

Для наиболее успешной реализации педагогических функций и обеспечения единства требований по программе все педагоги должны быть хорошо знакомы с Программой лагеря, методиками работы и иметь предварительный опыт совместной туристской краеведческой деятельности с детскими и педагогическими коллективами, возможно при подготовке лагеря.

№ п\п	Фамилия, имя, отчество	Должность и место работы	Должность в лагере
1.	Фокина Елена Альбертовна	Педагог дополнительного образования МБОУ До «Тотемский ЦДО»	Начальник лагеря Инструктор
2.	Попова Елена Николаевна	Педагог дополнительного образования МБОУ ДО «Тотемский ЦДО»	Воспитатель Повар
3	Тархова Ирина Николаевна	медсестра	врач

Достигнутые результаты:

Помимо получения основных знаний и умений по технике водного туризма, Программа имеет следующий результат работы:

- прохождение участников лагеря по водному маршруту 1 категории сложности;

-преодоление участка реки с ее изучением с точки зрения исторического аспекта преодоления ее морями 50 лет назад;

- получение всеми участниками лагеря спортивных разрядов по водному туризму;

- выполнение социального заказа РЦДО и создание карты реки Сухоны с возможными стоянками и местами для бивака;
- выполнение социального заказа отдела экологии по очистке береговой линии от мусора;
- участие лагерной смены в областном лагере «Азимут» с целью усовершенствования спортивного ориентирования и топографии;
- участие 50 % детей в водном походе «Хрустальный горизонт» на катамаранах в районах Приполярного Урала;
- создание методических разработок для обучения детей основам туризма и краеведения;
- написание исследовательских работ по темам мореходства на тотемской земле;

Вся программа составлена путем смешивания экспериментальных программ различного рода туризма на основе личного опыта руководителя.

Необходимое материально-техническое обеспечение программы

Список инвентаря длительного пользования

(из расчета на 12 детей + 2 воспитателя и 1 медик)

№	Оборудование и снаряжение	надо
1	Рюкзак	12 шт.
2	Палатка 4-х местная	5 шт.
3	Палатка хозяйственная	1 шт.
4	Набор туристской мебели	2 шт.
5	Коврик теплоизоляционный	15 шт.
6	Спальный мешок	15 шт.
7	Тент хозяйственный	3 шт.
8	Веревка основная (40 м)	1 шт.
9	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.

10	Карабин (для веревок)	3 шт.
11	Ведро туристские (комплект)	2 комплекта
12	Примус туристский	*
13	Компас жидкостной	15 шт.
14	Курвиметр	1 шт.
15	Радиоприбор. Мобильные телефоны	*
16	Ремнабор	2 шт.
17	Бинокль	1 шт.
18	Электротремегафон	1 шт.
29	Фонарь электрический	5 шт.
20	Рулетка металлическая измерительная	1 шт.
21	Канистра 10 л	3 шт.
22	Топор большой	3 шт.
23	Бензопила	1 шт.
24	пила	3 шт.
25	Лопата	3 шт.
26	Мяч футбольный	3 шт.
27	Мяч волейбольный	3 шт.
28	Шахматы	3 шт.
29	Шашки	3 шт.
30	Бадминтон	3 шт.
31	Настольный теннис	2 шт.
32	Карты спортивные, физические, топографические, административные, туристские; атласы, схемы.	*
33	Полиспаст	1 шт.
34	Секундомер	1 шт.
35	Медицинская аптечка	2 набора
36	часы	3 шт.

37	Полиэтиленовые тенты и подстилки под палатки	*
38	Костровое хозяйство	*
39	Кухонное хозяйство, посуда	*
40	Фотоаппарат	2 шт.
41	призма	5 шт.
42	Компостер	5 шт.
43	Накидка от дождя	18 шт.
44	Клеенка	2 шт.
45	Спасательный жилет	18 шт.
46	Спасательный круг	18 шт.
47	Резиновая лодка	*
48	байдарка	*
49	катамаран	* (6 гандол)
50	весла	* (18 шт)
51	магнитофон	1 шт.
52	Гитара	1
53	Таз для мытья посуды	2
54	Доски разделочные	2
55	Ножи кухонные	2
56	Нож консервный	1
57	половник	2
58	Веревка бытовая	50 м.
59	Сетка волейбольная	1

* в зависимости от вместимости и кол-ва участников

Список инвентаря для кухни

№	Инвентарь	Количество
1.	Губка для мытья посуды	5 шт.
2.	Мочало металлическое	3 шт.
3.	Чистящее средство для посуды	1 фл.
4.	Моющее средство для посуды	2 фл.
5.	Мыло хозяйственное	1 шт.
6.	Белизна	2 фл.

Необходимый список личного снаряжения для реализации

- Спортивный костюм
- Легкий непромокаемый плащ или накидка от дождя
- Крепкие, но разношенные ботинки
- Спортивные тапки или кеды
- Шерстяные носки 1 пара
- Простые носки 2 пары
- Легкий головной убор
- Запасной комплект белья
- Полотенце
- Мыло
- Зубная щетка
- Лапта
- Расческа
- Миска
- Кружка
- Ложка
- Нож
- Блокнот, ручка

ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ В ЛАГЕРЕ

7.00.Подъем дежурных

7.30.Общий подъем

7.30-8.00 Зарядка

8.00-8.30 Уборка, умывание

8.30-9.00 Завтрак

9.00-9.30 Общий сбор, инструктаж

9.30-13.00 Движение по маршруту

13.00-14.00 Купание, подготовка к обеду

14.00-15.00 Обед

15.00-15.30-Общий сбор, инструктаж

15.30 – 19.15 Движение по маршруту. Экскурсии.

19.15-20.15 Ужин

20.30-22.00 Вечерний костер

22.00-22.30 Подготовка ко сну

22.30 –отбой

60-параллель