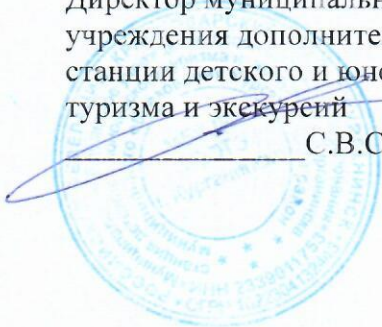


УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
станции детского и юношеского
туризма и экскурсий

С.В.Сильченко



**Оздоровительная
программа
«Тропа здоровья»**

(муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования станция
детского и

юношеского туризма и экскурсий г.Курганинска
муниципального образования Курганинский район)

Курганинск 2022 год

Цель программы: формирование активной жизненной позиции учащихся на основе интереса к природному, историческому, культурному наследию своего края, пробуждение патриотизма, организация активного отдыха и оздоровление школьников, популяризация здорового образа жизни, овладение навыками безопасности жизнедеятельности.

Направленность: туристско-краеведческая.

Срок реализации программы: в рамках работы профильной смены

Оздоровительная программа «Тропа здоровья»

Обоснование программы:

Проблемы физического оздоровления, духовного развития подрастающего поколения – будущих взрослых граждан новой России сегодня стоят особенно остро. Одним из средств решения этих проблем является туристско-краеведческое движение. Через туристско-краеведческую деятельность оказывается психолого-педагогическое воздействие на личность, создаются условия для гармонично развитого человека.

Постоянно возрастающие требования, предъявляемые обществом к личности, определяют спрос на образованного, компетентного человека, который может самостоятельно и ответственно принимать нестандартные решения, способен не только освоить опыт старших поколений, но и обогатить его собственными творческими открытиями и практическими свершениями.

Туристско-краеведческая работа является частью дополнительного образования молодёжи, призванного обеспечить дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения её потребностей к творчеству. В силу специфики этой работы появляется особая возможность содействия личностному самоопределению молодёжи, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни.

Краеведение и туризм – два взаимодополняющих способа постижения человеком природных и культурных особенностей среды проживания. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности. Она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности, объединяет все стороны воспитания: нравственное, эстетическое, трудовое, физическое. Ее специфические особенности создают условия для проявления многих нравственных и волевых качеств личности.

Первые навыки и умения, необходимые в туристско-краеведческой работе, участники программы получили в начальной школе, на прогулках, экскурсиях, в походах. Поэтому туристско-краеведческая деятельность присутствует в жизни каждого человека в той или иной степени. Она связана с учебно-воспитательным процессом и способствует широкому ознакомлению участников лагеря с окружающим миром. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

Программа «Тропа здоровья» несет в себе богатые возможности для личностного развития, она учится управлять собой, концентрировать усилия, выдерживать большие нагрузки, добиваться высоких результатов своей деятельности. Создаются неплохие условия для формирования организаторских способностей, деловитости, предприимчивости. Программа дает возможность шире познакомиться с родным краем, понять особенности его природы, истории. Данная программа способствует реализации одной из важных задач образования - введение подрастающего поколения в мир истории и культуры, в духовную атмосферу того места, с которого начинается его судьба. Залогом успешной реализации программы является и убежденность самих педагогов в том, что с помощью туризма и краеведения можно решать важные воспитательные и образовательные задачи.

Особенность программы заключается в том, что реализация ограничена временными рамками туристского лагеря. Поэтому полнота и эффективность реализации её воспитательного блока зависят:

- *от продуманности задач, содержания, способов подготовки и проведения дел лагеря с учётом его педагогической целесообразности;
- *от качества осуществления индивидуальной работы с детьми;
- *от характера межличностных отношений участников лагеря (отношений доброжелательности, открытости, честности), создание благоприятного климата;
- *от профессионализма педагогов, характера их ценностных отношений к окружающему миру.

Основной целью программы является формирование активной жизненной позиции учащихся на основе интереса к природному, историческому, культурному наследию своего края, пробуждение патриотизма, организация активного отдыха и оздоровления, популяризация здорового образа жизни, овладение навыками безопасности жизнедеятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд определенных задач:

1. Отработка определённых знаний и умений, необходимых для участия в походах, в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, отработка умения выполнять разнообразные действия по применению полученных знаний и навыков в новой, нестандартной обстановке соревнований и походов.

2. Развитие познавательных, физических, нравственных способностей молодёжи путём использования их потенциальных возможностей, способствующих формированию личности.

3. Воспитание патриотизма и гражданственности методами туристско-краеведческой деятельности.

4. Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, развитие стремления к активному и содержательному проведению свободного времени.

Характеристика деятельности по реализации цели и комплекса задач:

1. Обучающая деятельность:

- *совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования, туризма;
- *участие в соревнованиях;
- *изучение основ экстремального туризма и поисково-спасательных работ.

2. Воспитывающая деятельность:

- *накопление жизненного опыта;
- *участие в организации творческих дел в лагере;
- *формирование взаимоотношений в коллективе, личной ответственности и самодисциплины.

3. Оздоровительная деятельность:

- *развитие силы, ловкости, скорости, координации движения;
- *закаливание организма.

В последнее время среди учащихся большую популярность имеют соревнования по спортивному ориентированию, технике туризма и поисково-спасательным работам, которые являются одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни и подготовки к безопасному проведению различных походов и путешествий. В программу «Тропа здоровья» внесены элементы туризма, спортивно-развлекательных игр, экскурсий, соревнований, экологических акций, коллективно-творческих дел. Использование таких элементов обусловлено рядом причин, основной из которых является романтика общения, проверка своих способностей и возможностей друзей.

Программа «Тропа здоровья» призвана обогатить объем знаний, умений и навыков молодёжи в области социальной защиты и безопасности жизнедеятельности, способствовать их личностному росту и обретению активной социальной позиции.

Она рассчитана для учащихся от 11 до 15 лет с учетом психолого-педагогических особенностей в рамках этого возраста. В этот период у подрастающего поколения появляется повышенная активность. Содержание программы предусматривает физиологические и возрастные особенности развития обучающихся, которые учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Для реализации программы необходимо взаимодействие следующих факторов:

1-й фактор - педагогические принципы

Принцип активности

Следование этому принципу означает не только предоставление участнику возможности быть развитой гармоничной личностью, но и возложение на него ответственности за реализацию этой возможности. Развитие личности - это активный процесс самостоятельного творческого конструирования личности, её самосовершенствование. Реализация данного принципа предполагает не пассивное усвоение той или иной моральной нормы на функционально-ролевом уровне, а активное овладение этой нормой.

Принцип системности

Данный принцип работает на организацию совместной деятельности всех служб лагеря, задействованных в воспитательном процессе, что способствует созданию условий для реализации программы, предполагает системность и логику организации и проведения занятий (любое практическое занятие, особенно по технике преодоления препятствий, является итогом теоретической подготовки), систематическое проведение походов и учебно-тренировочных занятий.

Принцип личностно-ориентированного подхода

Согласно этому принципу необходимо предусматривать учет возрастных, половых и индивидуальных особенностей развития, потребностей участников лагеря при постановке целей и задач смены, их реализации, создание условий для самораскрытия, самореализации молодёжи.

Принцип реалистичности представлений

Содержание программы включает в себя объективный план мероприятий, который реально реализуется.

Принцип профессиональной педагогической активности

Данный принцип предполагает организацию совместной деятельности инструкторов по туризму, педагогов с участником лагеря в целях создания ситуации успешности в коллективной и индивидуальной деятельности.

Принцип вариативности

Возможность изменения формы и содержания дел с учетом педагогической ситуации и действия других факторов при сохранении общей направленности на решение задач лагеря.

2-й фактор - организационно-методическое обеспечение

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности;

- возможность повышения уровня профессионального мастерства участников лагеря через участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, походах;
- совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса лагеря;

- внедрение комплекса методик, позволяющих учащимся эффективно осваивать туристско-спортивные навыки:

- пособия по безопасности жизнедеятельности ;
- карты, схемы, компасы;
- учебные пособия;
- канцелярские товары;
- -наградная продукция;
- аудио-видео;
- фотоаппарат.

3-й фактор - материально-техническое обеспечение

- территория, оборудованная для теоретических и практических занятий;
- полигон для практических занятий на местности;
- туристское снаряжение;

4-й фактор - кадровое обеспечение

- педагоги дополнительного образования(воспитатели);
- инструктор детского и юношеского туризма(физорг);
- педагог-организатор клубной деятельности(культурорганизатор);
- методист;
- медицинский работник.

Анализ результатов реализации туристско-краеведческой программы:

-анкета заезда, благодаря которой происходит диагностика представлений каждого участника о понятиях и видах деятельности, с которыми участники будут неизбежно «встречаться» в течение 18 дней;

-анкета отъезда, благодаря которой итоговый срез знаний, умений, навыков и представлений участников для количественно-качественного анализа успешности программы и достижения цели;

Содержание программы

В структурно-содержательном аспекте программы представлена блочная структура, где четко определены задачи каждого из основных этапов ее реализации.

Продолжительность смены - 18 дней.

Участники – учащиеся образовательных учреждений от 11 до 15 лет с допуском врача.

Район дислокации - муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования станция детского и юношеского туризма и экскурсий города Курганинска.

Содержание программы состоит из 4 блоков:

1 блок - организационно-подготовительный

Организационный период – один из наиболее важных моментов программы. В этот период осуществляется первоначальное сплочение и организационное оформление смены, выдвижение воспитательных задач и определение путей их реализации, адаптация подростков в условиях лагерной жизни. Именно от того, как пройдут первые дни, какой настрой получают участники, во многом зависит успех проведения смены.

Продолжительность орг.периода - 1 день, его можно организовать по плану:

- регистрация;
- знакомство в группе;
- формирование коллектива;
- планирование работы, мероприятий;
- открытие смены.

В течение дня проходит: торжественное открытие проекта, знакомство с идеями, адаптация, организационное ориентирование, формирование группы, название отряда, выборы командира, знакомство с законами, проведение инструктажа по технике безопасности, выдача экипировки.

Вся жизнедеятельность туристско-краеведческой программы строится по методике коллективно-творческой деятельности. Коллективно-творческая деятельность основывается на признании ценности каждого участника, наличия в нем огромного творческого потенциала, который может быть реализован лишь в сотрудничестве всех участников программы. Методика коллективно-творческой деятельности позволяет участникам не только получать определенные знания и умения, но и решать жизненные задачи творчески, с уважением к другим людям и стремлением принести им пользу. Использование личностно-ориентированных технологий в учебно-воспитательном процессе в лагере способствует саморазвитию и самореализации личности участника с учетом его индивидуальных особенностей. Определенное место в жизнедеятельности программы занимает игра - как одна из важнейших педагогических технологий, которая предоставляет возможность

участнику пройти свой социальный путь, дающий право на ошибку и коррекцию, на выбор поступка.

2 блок – практический - туристский

Образовательный блок «Туризм» рассматривается с одной стороны как самостоятельный курс, с другой он тесно связан с краеведением и выступает условием для выполнения краеведческих заданий. Освоение участниками блока «Туризм» дает им возможность получить знания и умения по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, принять участие в походах, соревнованиях.

Данный блок является основным в программе «Тропа здоровья». Основной формой проведения данного блока являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых многие умения и навыки отрабатываются до автоматизма, так как в походах и путешествиях они должны выполняться технически быстро и грамотно.

Блок имеет большое значение в воспитательной работе: участники смены изучают теоретический материал, перед ними ставятся проблемные задания, создается мотивация на тренировочную деятельность. В лагере соберутся участники с различной подготовленностью к занятиям туризмом, поэтому во главу учебно-воспитательного процесса ставятся принципы дифференциации, индивидуализации и преемственности.

Как правило, практика в туризме - это походы, в которых развиваются коммуникативные навыки, воспитывается самостоятельность, инициатива, формируется экологическое мышление, приобретаются навыки быстрой адаптации в постоянно меняющихся условиях социума.

Занятия туризмом способствуют укреплению здоровья участников, поэтому, они проводятся на свежем воздухе и в активной форме (соревнования, конкурсы, эстафеты, мини-походы).

В процессе освоения блока программы акцентируется внимание на пропаганде здорового образа жизни, формирования устойчивого неприятия вредных привычек, ориентирование подростков на самостоятельные физические занятия.

Получение практических навыков выживания, преодоления трудностей, приобщение к изучению славных страниц истории родного края в реальных условиях природной среды происходит через вовлечения участников в увлекательные приключения – туристские игры, фестивали, соревнования с элементами экстрима, походы с изучением краеведческих объектов и многое другое при обеспечении педагогического и психологического сопровождения. Всё это способствует формированию у детей устойчивого интереса к занятиям туризмом и краеведением.

3 блок – практический - краеведческий

В этом блоке происходит приобретение навыков исследовательской работы, углубление знаний теоретического материала, расширение кругозора участников лагеря.

Изучение блока «Краеведение» невозможно без путешествий, экспедиций, походов, а следовательно и без туристской подготовки. В программе блока предусматриваются различные формы самостоятельной работы - подготовка сообщений, рефератов, разработка экскурсий, оформление фотоальбома.

Изучение блока «Краеведение» начинается с изучения истории родного города, в рамках обзорной экскурсии по городу, далее по району.

В данном блоке предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой. Успешно реализуются такие формы занятий, как диспут, конференция, игра (ролевая, деловая, интеллектуальная и др.), экскурсия (очная, заочная, тематическая, обзорная), турнир, конкурс, соревнование, зачет и другие. Оправдывают себя такие методы, как фронтальная и групповая работа, в том числе: индивидуальная и работа в паре. Использование методов интерактивного занятия способствует развитию у подростков коммуникативности, толерантности, способности к исследовательской деятельности.

4 блок - итоговый

Он позволяет подвести итоги, оценить полученные результаты учебно-воспитательной работы, провести диагностику и определить задачи на дальнейшую деятельность.

План работы
участников профильной смены туристической
направленности с круглосуточным пребыванием «Тропа здоровья».

| № п/ п | Содержание мероприятия | Время | Ответственный |
|--------------|---|-------------|--|
| | | | |
| 1. | 1-й день «День безопасности» | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Заезд | 08.00-12.00 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Организационная линейка (представление пед. коллектива, организационные вопросы, деление на отряды; | 12.00-13.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Обед | 13.00-14.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Вводная инструкция по ТБ, ППД, противопожарной безопасности | 14.00-15.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Развлекательно-игровая программа «Будем знакомы» • знакомство с режимом дня; | 15.30-16.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Полдник | 16.00-16.15 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Встреча с инспектором гос.пож.надзора | 16.15-17.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • деловая игра «Будем знакомы, будем друзьями» (развлекательная программа на свежем воздухе). | 17.00-18.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ужин | 18.00-19.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • подготовка к конкурсу на лучшее название, девиз, эмблему отряда; | 19.00-20.00 | |

| | | | |
|---|---|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • «Волшебный карандаш» (оформление отрядного уголка). • Операция «Новоселье» | 20.00-21.00 | |
| | • Сонник | 21.00-21.15 | |
| | • Водные процедуры, подготовка ко сну | 21.15-22.00 | |
| | • Отбой | 22.00 | |
| 2 | 2-й день «Открытие лагеря» | | |
| | • Подъем, утренний туалет; | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| | • Зарядка | 08.15-08.30 | |
| | • Водные процедуры; Заправка кроватей; уборка домиков. | 08.30 - 08.45 | |
| | • Завтрак | 08.45 - 09.00 | |
| | • Трудовой десант, заправка кроватей, проверка домиков | 09.00-10.00 | |
| | • Игры на сплочение | 10.00-11.00 | |
| | • Второй завтрак | 11.00-11.15 | |
| | • Культурно-массовые мероприятия (подготовка к открытию лагеря) | 11.15-13.00 | |
| | • Обед | 13.00-14.00 | |
| | • Тихий час | 14.00-16.00 | |
| | • Полдник | 16.00-16.15 | |
| | • Подготовка коллективных творческих дел (контрольное время к открытию лагеря) | 16.15-18.00 | |
| | • Ужин | 18.00-19.00 | |
| | • Торжественное открытие смены | 19.00-20.30 | |
| | • Дискотека | 20.30-21.30 | |
| | • Сонник | 21.30-21.45 | |
| | • Вечерний туалет | 21.45-22.00 | |
| | • Отбой | 22.00 | |

| | | | |
|-------------------------------|---|---------------|--|
| 3 | 3-й день «День спорта» | | |
| | • Подъем, утренний туалет; | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| | • Зарядка | 08.15-08.30 | |
| | • Водные процедуры, заправка кроватей, уборка домиков; | 08.30 - 08.45 | |
| | • Завтрак | 08.45 - 09.00 | |
| | • Работа кружков по отрядам (виды туризма); | 09.00-10.00 | |
| | • Трудовой десант, проверка домиков; | 10.00-11.00 | |
| | • Второй завтрак; | 11.00-11.15 | |
| | • Спортивно-массовые мероприятия (футбол, теннис); | 11.15-13.00 | |
| | • Обед; | 13.00-14.00 | |
| | • Тихий час; | 14.00-16.00 | |
| | • Полдник; | 16.00-16.15 | |
| | • Личное время, водные процедуры (душ поотрядно); | 16.15-17.00 | |
| | • Коллективные творческие дела | 17.00-18.00 | |
| • Ужин; | 18.00-19.00 | | |
| • Личное время; | 19.00-20.30 | | |
| • Спортивная викторина | 20.30-21.30 | | |
| • Дискотека | 20.30-21.30 | | |
| • Сонник | 21.30-21.45 | | |
| • Вечерний туалет | 21.45-22.00 | | |
| • Отбой | 22.00 | | |
| 4. | 4-й день «День туризма» | | |
| | • Подъем, утренний туалет; | 08.00 - 08.15 | Воспитатели Культурорганизатор Воспитатели |
| | • Зарядка | | |
| | • Водные процедуры, заправка кроватей, уборка домиков; | 08.15-08.30 | |
| • Завтрак | 08.30 - 08.45 | | |

| | |
|--|---------------|
| • Работа кружков по отрядам (поход, экскурсия, занятия по рафтингу); | 08.45 - 09.00 |
| • Трудовой десант; проверка домиков. | 09.00-10.00 |
| • Второй завтрак; | 10.00-11.00 |
| • Учимся вязать узлы | 11.00-12.00 |
| • Игры интеллектуальные и познавательные | 12.00-13.00 |
| • Обед; | 13.00-14.00 |
| • Тихий час; | 14.00-16.00 |
| • Полдник | 16.00-16.15 |
| • Личное время, водные процедуры (душ поотрядно); | 16.15-17.00 |
| • Соревнования -полоса препятствий | 17.00-18.00 |
| • Ужин; | 18.00-19.00 |
| • Просмотр видео-роликов | 19.00-20.30 |
| • Игры, конкурсы; | 20.30-21.30 |
| • Сонник; | 21.30-21.45 |
| • Вечерний туалет; | 21.45-22.00 |
| • Отбой | 22.00 |

| | | |
|--|--------------------------------|--|
| 5. | 5-й день «День ОБЖ» | |
| • Подъем, утренний туалет; Зарядка | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| • Водные процедуры, | 08.15-08.30 | |
| • Завтрак | 08.30 - 08.45 | |
| • Трудовой десант; заправка кроватей, уборка домиков | 08.45 - 09.00 | |
| • Посещение пожарной части | 09.00-12.00 | |
| • Конкурс «В стране дорожных знаков» | 12.00-13.00 | |
| • Обед | 13.00-14.00 | |

| | |
|---|-------------|
| • Тихий час | 14.00-16.00 |
| • Полдник | 16.00-16.15 |
| • Личное время, водные процедуры (душ) | 16.15-17.00 |
| • Спортивная игра по станциям «Страна безопасности» | 17.00-18.00 |
| • Ужин | 18.00-19.00 |
| • Личное время | 19.00-20.30 |
| • Игры, конкурсы | 20.30-21.30 |
| • Сонник | 21.30-21.45 |
| • Вечерний туалет | 21.45-22.00 |
| • Отбой | 22.00 |

| | | | |
|----|--|---------------|--|
| 6. | 6-й день «День театра» | | |
| | • Подъем , утренний туалет; • Зарядка | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| | • Водные процедуры, заправка кроватей, уборка домиков; | 08.15-08.30 | |
| | • Завтрак | 08.30 - 08.45 | |
| | • Работа кружков по отрядам (что мы знаем о театре); | 08.45 - 09.00 | |
| | • Трудовой десант, проверка домиков; | 09.00-12.00 | |
| | • Второй завтрак; | 12.00-13.00 | |
| | • Конкурс «Актёрское мастерство». | 13.00-14.00 | |
| | • Обед; | 14.00-16.00 | |
| | • Тихий час; | 16.00-16.00 | |
| | • Полдник; | 16.00-16.15 | |
| | • Личное время, водные процедуры (душ поотрядно); | 16.15-17.00 | |
| | • Коллективные творческие дела; | 17.00-18.00 | |
| | • Ужин; | 18.00-19.00 | |
| | • Личное время; | 19.00-19.30 | |

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Постановка сказки на новый лад | 19.30-20.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Сонник | 21.30-21.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Вечерний туалет | 21.45-22.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Отбой | 22.00 | |
| 7. | 7-й день «День вежливости и доброты» | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подъем, утренний туалет; | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка | 08.15-08.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Водные процедуры, заправка кроватей, уборка домиков; | 08.30 - 08.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Завтрак | 08.45 - 09.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Трудовой десант, проверка домиков; | 09.00-10.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Игра - занятие «Ежели мы вежливы»(поотрядно) • Радиальный выход по правому берегу р.Лаба(6-8км.)(поотрядно) • Занятия по рафтингу (поотрядно) | 10.00-11.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Второй завтрак; | 11.00-11.15 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Оформление площадки: вежливыми словами, шарами с добрыми словами, стенгазетами. | 11.15-13.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Обед; | 13.00-14.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Тихий час; | 14.00-16.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Полдник; | 16.00-16.15 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Личное время, водные процедуры (душ поотрядно); | 16.15-17.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Уроки вежливости | 17.00-18.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ужин; | 18.00-19.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Личное время; | 19.00-20.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Викторины, конкурсы | 20.00-20.30 | |

| | | | |
|----|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Сонник; | 20.30-21.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Вечерний туалет; | 21.45-22.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Отбой | 22.00 | |
| | 8-й день «А ну как девушки» | | |
| 8. | <ul style="list-style-type: none"> • Подъем, утренний туалет | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка | 08.15-08.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Водные процедуры, заправка кроватей, уборка домиков; | 08.30 - 08.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Завтрак | 08.45 - 09.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Работа кружков по отрядам | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Трудовой десант; | 09.00-10.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к конкурсу | 10.00-11.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Второй завтрак; | 11.00-11.15- | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к конкурсу « А ну ка девушки»; | 11.00-11.15 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Обед; | 13.00-14.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Посещение МАУК кинотеатра «Победа» (1 отряд), работа ЦЗН (2-3 отряды); | 14.00-16.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Полдник; | 16.00-16.15 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к конкурсу « А ну ка девушки»; | 16.15-18.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ужин; | 18.00-19.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Конкурс « А ну ка девушки»; | 19.00-21.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Сонник; | 21.30-21.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Вечерний туалет; | 21.45-22.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Отбой | 22.00 | |
| 9. | 9-й день «А ну ка парни» | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подъем, утренний туалет | 08.00 - 08.15 | Культурорганизатор Воспитатели |

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка | 08.15-08.30 | Нач. лагеря |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Водные процедуры, заправка кроватей; | 08.30 - 08.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Завтрак | 08.45 - 09.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Трудовой десант; | 09.00-10.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Страницы истории • Занятия по рафтингу • Ознакомительный поход вдоль берега р.Лабы, Поотрядно | 10.00-11.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Второй завтрак; | 11.00-11.15 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к конкурсу « А ну ка парни»; | 11.15-13.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Обед; | 13.00-14.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Тихий час; | 14.00-16.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Полдник; | 16.00-16.15 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Страницы истории; | 16.15-18.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к конкурсу « А ну ка парни»; | 16.15.18.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ужин; | 18.00-19.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Контрольное время – конкурс начинается - « А ну ка парни»; | 19.00-21.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Сонник; | 21.30-21.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Вечерний туалет; | 21.45-22.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Отбой | 22.00 | |
| 10 | 10-й день «День Нептуна» | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подъем, утренний туалет | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка | 08.15-08.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Водные процедуры, заправка кроватей; | 08.30 - 08.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Завтрак | 08.45 - 09.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Трудовой десант; | 09.00-10.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Спортивная эстафета | 10.00-11.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Второй завтрак; | 11.00-11.15 | |

| | |
|---|-------------|
| | |
| • День Нептуна- Спортивные мероприятия | 11.15-13.00 |
| • Обед; | 13.00-14.00 |
| • Личное время; | 14.00-16.00 |
| • Тихий час | 16.00-16.15 |
| • Полдник; | 16.15-18.00 |
| • День Нептуна; | 16.15.18.00 |
| • Ужин; | 18.00-19.00 |
| • Просмотр к.ф. | 19.00-21.30 |
| • Сонник; | 21.30-21.45 |
| • Вечерний туалет; | 21.45-22.00 |
| • Отбой | 22.00 |

| | | |
|----|---|--|
| 11 | 11-й день «Мы готовы в поход» | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подъем, утренний туалет • Радиальный поход по правому берегу р.Лаба. (направление ст.Родниковская) • Водные процедуры, заправка кроватей; • Завтрак • поход • поход • Второй завтрак; • Поход, возвращение. • Обед; • Личное время; • Полдник; • Конкурс «Юный поварёнок»; • Ужин; • Подведение итогов | <ul style="list-style-type: none"> 08.00 - 08.15 08.15-08.30 08.30 - 08.45 08.45 - 09.00 09.00-10.00 10.00-11.00 11.00-11.15 11.15-13.00 13.00-14.00 14.00-16.00 16.00-16.15 16.15-18.00 18.00-19.00 19.00-19.30 |
| | | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |

| | | | |
|----|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Праздничная дискотека, игры, конкурсы; | 19.30-21.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Сонник; | 21.30-21.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Вечерний туалет | 21.45-22.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Отбой | 22.00 | |
| 12 | 12-й день Творческий день | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подъём, утренний туалет, | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка; | 08.15-08.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Водные процедуры, заправка кроватей, | 08.30 - 08.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Завтрак; | 08.45 - 09.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Трудовой десант, | 09.00-10.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Работа кружков «Веселый шарж» | 10.00-11.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Второй завтрак; | 11.00-11.15 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Творческая полоса – «Мы юные таланты» | 11.15-13.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Обед | 13.00-14.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Тихий час; личное время | 14.00-16.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Полдник; | 16.00-16.15 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Волейбол, соревнования между отрядами; | 16.15-17.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Водные процедуры; | 17.00-18.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ужин; | 18.00-19.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов | 19.00-19.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Бардовские песни у костра; | 19.30-21.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Сонник; | 21.30-21.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Вечерний туалет; | 21.45-22.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Отбой | 22.00 | |
| 13 | 13-й день «День казачества» | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подъём, утренний туалет; | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка; | 08.15-08.30 | |

| | |
|--|---------------|
| • Водные процедуры, заправка кроватей; | 08.30 - 08.45 |
| • Завтрак; | 08.45 - 09.00 |
| • Трудовой десант; | 09.00-10.00 |
| • Концерт «Звонче лейся казачья песня» | 10.00-11.00 |
| • Второй завтрак; | 11.00-11.15 |
| • Встреча с казаками, казачьи игры | 11.15-13.00 |
| • Обед; | 13.00-14.00 |
| • Личное время; Тихий час | 14.00-16.00 |
| • Полдник; | 16.00-16.15 |
| • Казачьи игры | 16.15-17.00 |
| • Водные процедуры | 17.00-18.00 |
| • Ужин; | 18.00-19.00 |
| • Интеллектуальные игры; | 19.00-19.30 |
| • Просмотр к/ф «Кубанские Казаки» | 19.30-21.30 |
| • Сонник; | 21.30-21.45 |
| • Вечерний туалет; | 21.45-22.00 |
| • Отбой | 22.00 |

| | | |
|----|--|--|
| 14 | 14-й день «День именинника» | |
| | • Подъём, утренний туалет; | 08.00 - 08.15 |
| | • Зарядка; | 08.15-08.30 |
| | • Водные процедуры, заправка кроватей; | 08.30 - 08.45 |
| | • Завтрак; | 08.45 - 09.00 |
| | • Трудовой десант; | 09.00-10.00 |
| | • Радиальный поход по правому берегу р. Лаба (направление х.Южный) | 10.00-11.00 |
| | • Работа с рафтом(потрядно) | |
| | • Второй завтрак; | 11.00-11.15 |
| | | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |

| | |
|---|-------------|
| • Туристические игры (ориентирование, полоса препятствий); | 11.15-13.00 |
| • Обед | 13.00-14.00 |
| • Личное время; Тихий час | 14.00-16.00 |
| • Полдник | 16.00-16.15 |
| • Праздник именинника | 16.15-17.00 |
| • Водные процедуры поотрядно | 17.00-18.00 |
| • Ужин | 18.00-19.00 |
| • Поздравление именинников (конкурсы, забавы) | 19.00-19.30 |
| • Праздничная дискотека | 19.30-21.30 |
| • Сонник | 21.30-21.45 |
| • Вечерний туалет | 21.45-22.00 |
| • Отбой | 22.00 |

15

**15-й день
День велосипедиста**

| | | |
|---|---------------|--|
| • Подъём , утренний туалет | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| • Зарядка | 08.15-08.30 | |
| • Водные процедуры, заправка кроватей | 08.30 - 08.45 | |
| • Завтрак | 08.45 - 09.00 | |
| • Трудовой десант | 09.00-10.00 | |
| • Работа кружков | 10.00-11.00 | |
| • Велопробег(поотрядно) | | |
| • Второй завтрак | 11.00-11.15 | |
| • Спортивно-развлекательная игра -квест « По лесным дорожкам» | 11.15-13.00 | |
| • Обед | 13.00-14.00 | |
| • Тихий час | 14.00-16.00 | |
| • Полдник | 16.00-16.15 | |

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры (футбол, волейбол, стритбол, настольный теннис) | 16.15-17.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Водные процедуры поотрядно | 17.00-18.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ужин | 18.00-19.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Час юмора | 19.00-20.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Просмотр х\ф | 20.00-21.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Сонник | 21.30-21.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Вечерний туалет | 21.45-22.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Отбой | 22.00 | |
| 16 | 16-й день «Театр-занавес» | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подъём, утренний туалет | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культорганизатор |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка | 08.15-08.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Водные процедуры, заправка кроватей, | 08.30 - 08.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Завтрак | 08.45 - 09.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Трудовой десант | 09.00-10.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Поотрядно-театральные постановки • Работа с рафтом | 10.00-13.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Обед; | 13.00-14.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Личное время. Тихий час | 14.00-16.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Полдник | 16.00-16.15 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Быстрее, выше, сильнее; | 16.15-17.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ужин; | 18.00-19.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Театральные постановки | 19.00-20.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Дискотека; | 20.00-21.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Сонник; | 21.30-21.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Вечерний туалет; | 21.45-22.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Отбой | 22.00 | |
| 17 | 17-й день «Тропа здоровья» | | |

| | | | |
|----|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подъём, утренний туалет | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка | 08.15-08.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Водные процедуры, заправка кроватей, | 08.30 - 08.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Завтрак | 08.45 - 09.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Трудовой десант • Утренний кросс-поход | 09.00-10.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Работа кружков по интересам • Походы, экскурсии в лес и к берегу р.Лабы | 10.00-11.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Второй завтрак | 11.00-11.15 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Туристское многоборье | 11.15-13.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Обед | 13.00-14.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Личное время. Тихий час; | 14.00-16.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Полдник; | 16.00-16.15 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Туристское многоборье | 16.15-17.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Водные процедуры поотрядно; | 17.00-18.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ужин | 18.00-19.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Вечерний конкурс « Если хочешь быть здоров , нужно.....» | 19.00-21.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Сонник | 21.30-21.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Вечерний туалет | 21.45-22.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Отбой | 22.00 | |
| 18 | 18-й день « От героев былых времён...» | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подъём, утренний туалет | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка | 08.15-08.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Водные процедуры, заправка кроватей, | 08.30 - 08.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Завтрак | 08.45 - 09.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Трудовой десант | 09.00-10.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Патриотическая работа (поотрядно) | 10.00-11.00 | |

| | | | |
|----|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Походы, экскурсии в город . • Посещение кинотеатра-просмотр фильма о ВОВ. | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Второй завтрак | 11.00-11.15 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к к конкурсу« От героев былых времён...» | 11.15-13.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Обед | 13.00-14.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Личное время. Тихий час; | 14.00-16.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Полдник; | 16.00-16.15 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Репетиции к конкурсу | 16.15-17.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Водные процедуры поотрядно; | 17.00-18.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ужин | 18.00-19.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Конкурс« От героев былых времён...» | 19.00-21.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Сонник | 21.30-21.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Вечерний туалет | 21.45-22.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Отбой | 22.00 | |
| | • | | |
| | • | | |
| | • | | |
| | • | | |
| | • | | |
| | • | | |
| 19 | 19-й день | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Подъём, утренний туалет | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка | 08.15-08.30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Водные процедуры, заправка кроватей, | 08.30 - 08.45 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Завтрак | 08.45 - 09.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Трудовой десант | 09.00-10.00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Работа кружков по интересам • Радиальный выход(поотрядно) | 10.00-11.00 | |

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| | • Второй завтрак | 11.00-11.15 | |
| | • Спортивные соревнования | 11.15-13.00 | |
| | • Обед | 13.00-14.00 | |
| | • Личное время. Тихий час; | 14.00-16.00 | |
| | • Полдник; | 16.00-16.15 | |
| | • Спортивные соревнования | 16.15-17.00 | |
| | • Водные процедуры поотрядно; | 17.00-18.00 | |
| | • Ужин | 18.00-19.00 | |
| | • Самодеятельность, дискотека | 19.00-21.30 | |
| | • Сонник | 21.30-21.45 | |
| | • Вечерний туалет | 21.45-22.00 | |
| | • Отбой | 22.00 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 20 | 20-й день «Мы говорим Вам до свидания» | | |
| | • Подъём, утренний туалет | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| | • Зарядка | 08.15-08.30 | |
| | • Водные процедуры, заправка кроватей, | 08.30 - 08.45 | |
| | • Завтрак | 08.45 - 09.00 | |
| | • Трудовой десант | 09.00-10.00 | |
| | • Работа кружков по интересам | 10.00-11.00 | |
| | • Походы, экскурсии в город | | |
| | • Второй завтрак | 11.00-11.15 | |
| | • Подготовка к закрытию смены; | 11.15-13.00 | |
| | • Обед | 13.00-14.00 | |
| | • Личное время. Тихий час; | 14.00-16.00 | |
| | • Полдник; | 16.00-16.15 | |
| | • «Скажем друг другу | 16.15-17.00 | |

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| | до свидания»конкурс | | |
| | • Водные процедуры поотрядно; | 17.00-18.00 | |
| | • Ужин | 18.00-19.00 | |
| | • <u>Праздничный вечер</u> <u>«До новых встреч»,</u> <u>дискотека</u> | 19.00-21.30 | |
| | • Сонник | 21.30-21.45 | |
| | • Вечерний туалет | 21.45-22.00 | |
| | • Отбой | 22.00 | |
| 21 | 21-й день Разъезд | | |
| | • Подъём, утренний туалет; | 08.00 - 08.15 | Нач. лагеря Воспитатели Культурорганизатор |
| | • Зарядка; | 08.15-08.30 | |
| | • Водные процедуры, заправка кроватей, | 08.30 - 08.45 | |
| | • Завтрак; | 08.45 - 09.00 | |
| | • Сдача домиков; | 09.00-12.00 | |
| | • Обед; | 12.00-13.00 | |
| | • Разъезд | 13.00-15.00 | |

Ожидаемые результаты программы:

-положительные тенденции среди подростков по развитию гражданственности и патриотизма;

-отработка необходимых навыков и умений при проведении походов, овладение навыками спасательного дела, доврачебной помощи;

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни, к активному труду и отдыху в естественной природной среде.

Туристско-краеведческая деятельность способствует созданию эффективной среды развития социальных качеств личности. Благодаря участию в этом виде деятельности, происходит накопление социально значимого опыта, знаний и умений, совершенствование творческих и физических сил, приобщение к ценностям культуры, природы, духовным ценностям. Происходит осознание

себя как части социума и своего места в нём, что создаёт условия для реализации устойчивой жизненной перспективы.

Имеющиеся в наличии материально-технические ресурсы для исполнения программы

| №п/п | Наименование | Принадлежность |
|-------------|--|-----------------------|
| 1 | <u>Туристское снаряжение:</u> -верёвки -карабины -системы -палатки -коврики -спальники -тенты -костровые наборы -ремонтные наборы -репшнуры -рюкзаки -рафт | СДЮТЭ |
| 2 | <u>Спортивный инвентарь:</u> -карты -секундомеры -мячи -велосипеды -шашки -шахматы -бадминтон -настольный теннис | СДЮТЭ |

| | | |
|---|---|-------|
| 3 | <u>Технический инвентарь:</u> -фотоаппарат - баннеры (старт, финиш) | СДЮТЭ |
|---|---|-------|