

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Станция туризма и экскурсий «Абрис»

Согласовано:  
Методический совет  
От «16» мая 2022г.  
Протокол № 2

Утверждаю:  
Директор МОУ ДО Станции  
туризма «Абрис»  
Костров А.А.  
2022г.



Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Школа туризма»**  
(Летний лагерь)

Программа рассчитана на детей 10 - 15 лет  
Срок реализации – 1 лагерная смена

Составители: Затеева Марина Валерьевна,  
заместитель директора по УВР Станции туризма  
«Абрис»;  
Реука Наталия Павловна, методист Станции  
туризма «Абрис»

Ярославль, 2022г.

## Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
II. Календарный план.....	6
III. Содержание.....	12
IV. Обеспечение.....	14
V. Список информационных источников.....	15
Приложение.....	16

## **I. Пояснительная записка**

**1.1.** В настоящее время чрезвычайно актуальным является формирование человека с «инновационным поведением», знающего и любящего свой родной край, его природу, историю и культуру, обладающего чувством гражданской ответственности за его настоящее и будущее, и способного к социальному и профессиональному самоопределению в условиях изменения социально-экономической структуры города и страны в целом.

### **1.2. Цели и задачи**

**Цели программы** – организация активного отдыха и оздоровления детей в летний период, подготовка их к участию в профильном палаточном лагере обучающихся образовательных организаций Ярославской области «75 - ом туристском слёте».

#### **Задачи:**

- прививать потребность в ведении здорового и безопасного образа жизни;
- применять на практике полученные знания и умения по краеведению, спортивному ориентированию, медицине;
- способствовать адаптации к условиям социальной среды через коллективную деятельность.

### **1.3. Ведущие идеи, актуальность, новизна, логика лагерной смены**

Программа разработана с учётом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (№ 678-р от 31.03.2022);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 г.г.» (№ 1493 от 30.12.15);
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;
- Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16;
- Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32;
- Методических рекомендаций по организации работы организаций отдыха детей и их оздоровления в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 в 2021 году МР 3.1/2.4.0239-21, утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 29.03.2021;
- Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (№ 1125 от 27.12.13);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.07);
- Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле,

утв. постановлением мэрии города Ярославля от 08.11.2019 года № 1287;

- Постановления от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МОУ ДО Станции туризма «Абрис».

В связи с запросом родителей (законных представителей) и детей, посещающих объединения туристско-краеведческой направленности была разработана программы «Школа туризма».

Программа лагеря «Школа туризма» объединяет многолетний опыт работы педагогов Станции и, опираясь на уникальные возможности учреждения дополнительного образования, способствует созданию условий, при которых отдых детей будет организован исходя из их интересов и пожеланий.

Летнее время – это хорошая возможность дать детям интересно отдохнуть, оздоровить и закалить свой организм.

Новизна этой программы также в том, что создавалась она с учётом пожеланий детей, которые будут посещать лагерь. Таким образом, в программу были включены те виды досуговой деятельности, которые интересны самим ребятам.

По решению творческого коллектива программа предполагает обязательные и необязательные виды деятельности.

*Виды деятельности обязательные для всех детей, посещающих лагерь:*

- теоретические занятия по туризму и краеведению;
- тренировки по спортивному ориентированию и туризму;
- посещения занятий с педагогом-психологом.

*Виды деятельности, выбираемые по желанию в свободное время:*

- спортивные соревнования (настольный теннис, пионербол);
- игровая деятельность;
- спортивные игры;
- подвижные игры;
- просмотр видеофильмов;
- индивидуальные занятия и консультации педагога-психолога.

**1.4. Участники программы:** учащиеся Станции туризма и экскурсий «Абрис», а так же все желающие учащиеся школ в возрасте 10-15 лет. Количество детей 21 человек.

### **1.5. Ожидаемые результаты:**

Результат реализации программы «Школа туризма» зависит от многих факторов, при этом не последнюю роль будут играть погодные условия. Большую часть времени ребята проводят на улице, и в случае холодного дождливого лета график тренировок будет корректироваться. В нашей программе мы предусматриваем разноуровневый результат.

В качестве минимального результата видится:

- углубление знаний и умений в области туризма;
- знания по краеведению, биологии, медицине;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- удовлетворение потребностей детей в общении;
- наличие опыта по проведению содержательного досуга.

Максимальным результатом по окончании реализации программы будет являться:

- получение призового места в профильном палаточном лагере обучающихся образовательных организаций Ярославской области «75-ом туристском слёте»;
- сформированность детского самоуправления, самоопределение в коллективе;
- наличие мотивации к ведению здорового образа жизни;

*Способы диагностики результативности:*

- проведение анкетирования, устные беседы;
- наблюдение за участием детей в мероприятиях;

- беседы с родителями (законными представителями);
- результат участия в туристском слёте.

### **1.6. Взаимодействие**

При реализации программы «Школа туризма» предполагается взаимодействие:

*С родителями (законными представителями):*

- индивидуальная работа с педагогом - психологом (по желанию);
- индивидуальные беседы при приёме заявлений;
- итоговое анкетирование.

*С учреждениями культуры:*

- филиал ЦБС №18;

*С учреждениями дополнительного образования:*

- МОУ ДО «Межшкольный учебный центр Красноперкопского района».

*Способы диагностики результативности:*

- проведение анкетирования, устные беседы;
- наблюдение за участием детей в мероприятиях;
- беседы с родителями (законными представителями).

## II. Календарный план

с 01.06.22г. по 24.06.22г.

Дата	Время	Мероприятия	Ответственный	
01.06	8.30-8.45	Сбор, утренний фильтр, термометрия, зарядка	Москвина С.В., Галочкина Т.Н., Затева М.В.	
	8.45-9.00	Торжественное открытие лагеря		
	9.00-9.30	Завтрак	Москвина С.В., Алфеева И.М., Галочкина Т.Н.	
	10.00-11.00	Организационные мероприятия по открытию лагерной смены. - правила поведения в лагере; - беседа о ПДД; - беседа о пожарной безопасности; - деление на подгруппы; - беседа по профилактике коронавирусной инфекции; - ознакомление с положением о туристическом слёте; Работа в подгруппах (командах): - общий инструктаж по технике безопасности (обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности и др.)		
	11.15-12.45	Спортивное ориентирование		Хренов С.Н.
	13.00-13.30	Обед		
	13.30-14.00	Учебная пожарная эвакуация		Смирнова О.В.
	14.00-14.30	Свободное время (игровая деятельность по выбору)		Москвина С.В., Алфеева И.М.
	14.30	Уход домой		

02.06	8.30-8.45	Сбор, утренний фильтр, термометрия, зарядка	Москвина С.В., Алфеева И.М., Галочкина Т.Н.	
	8.45-9.00	Утренняя линейка		
	9.00-9.30	Завтрак		
	10.00-11.00	Групповое занятие с педагогом-психологом «Передай по кругу»		Москвина С.В.
	11.15-12.45	Занятие в подгруппах: - снаряжение и требования к безопасности; - работа с верёвкой, узлы; - правила прохождения простейших этапов и практическая отработка: бревно, маятник, кочки, брод, шест; - оказание первой доврачебной помощи при ранениях; - транспортировка пострадавшего на руках и носилках		Хренов С.Н.
	13.00-13.30	Обед		Москвина С.В., Алфеева И.М.
	13.30-14.30	Свободное время (игровая деятельность по выбору)		
14.30	Уход домой			
03.06	8.30-8.45	Сбор, утренний фильтр, термометрия, зарядка	Москвина С.В., Алфеева И.М., Галочкина Т.Н.	
	8.45-9.00	Утренняя линейка		
	9.00-9.30	Завтрак		
	10.00-11.00	Организация детского самоуправления: - выбор капитанов команд; - назначение на должности внутри команды		Москвина С.В., Алфеева И.М., Галочкина Т.А.
	11.00.-12.45	Занятия в подгруппах: - прохождение наиболее сложных этапов: подъем-траверс-спуск, параллельные перила, навесная переправа; - правила страховки; - движение с альпенштоком по травянистым склонам		Хренов С.Н.
	13.00-13.30	Обед		Москвина С.В., Алфеева И.М.
	13.30-14.30	Подготовка к конкурсу «Визитная карточка»; к конкурсу стенгазет		
14.30	Уход домой			

06.06	8.30-8.45	Сбор, утренний фильтр, термометрия, зарядка	Москвина С.В., Алфеева И.М., Галочкина Т.Н.	
	8.45-9.00	Утренняя линейка		
	9.00-9.30	Завтрак		
	10.00-10.40.	Теоретические занятия в подгруппах: - краеведение; - биология		Алфеева И.М.
	11.00.- 12.45	Тренировки в подгруппах: - преодоление заболоченных участков, бурелома; - действия группы при пожаре, наводнении, грозе		Хренов С.Н.
	13.00-13.30	Обед		
	13.30-14.30	Экологическая викторина		Алфеева И.М., Галочкина Т.Н.
	14.30	Уход домой		
07.06	8.30-8.45	Сбор, утренний фильтр, термометрия, зарядка	Москвина С.В., Алфеева И.М., Галочкина Т.Н.	
	8.45-9.00	Утренняя линейка		
	9.00-9.30	Завтрак		
	10.00-12.45	Занятия в подгруппах: - движение по карте и компасу; - ориентирование по солнцу и звездам; - «самонаведение» сложных этапов; - оказание первой доврачебной помощи: ядовитые животные, отравления, ожоги		Хренов С.Н., Москвина С.В., Алфеева И.М., Галочкина Т.Н.
	13.00-13.30	Обед		
	13.30-14.30	Групповое занятие с педагогом-психологом «Мои хорошие качества»		Москвина С.В.
		14.30		Уход домой
08.06	8.30-8.45	Сбор, утренний фильтр, термометрия, зарядка	Москвина С.В., Алфеева И.М., Галочкина Т.Н.	
	8.45-9.00	Утренняя линейка		
	9.00-9.30	Завтрак		
	10.00-12.45	Пеший однодневный поход - укладка рюкзака; - график движения; - дисциплина – основа безопасности; - источники воды; - экосистема леса		Хренов С.Н., Алфеева И.М., Галочкина Т.Н.
	13.00-13.30	Обед		



	13.30-14.30	Свободное время (игровая деятельность по выбору)	
	14.30	Уход домой	
09.06	8.30-8.45	Сбор, утренний фильтр, термометрия, зарядка	Москвина С.В., Алфеева И.М., Галочкина Т.Н.
	8.45-9.00	Утренняя линейка	
	9.00-9.30	Завтрак	
	10.00-11.00	Подготовка туристического инвентаря к слёту	Хренов С.Н.
	11.00-12.00	Занятия мобильного Автогородка	Алфеева И.М., Галочкина Т.Н.
	12.10-12.45	Игровая деятельность по выбору	
	13.00-13.30	Обед	
	13.30-14.30	Занятия в подгруппах: - топография; -ориентирование	Хренов С.Н.
	14.30	Уход домой	
10.06	8.30-8.45	Сбор, утренний фильтр, термометрия, зарядка	Москвина С.В., Алфеева И.М., Галочкина Т.Н.
	8.45-9.00	Утренняя линейка	
	9.00-9.30	Завтрак	
	10.00-11.00	Соревнования по пионерболу, посвященные Дню России	Москвина С.В., Алфеева И.М. Хренов С.Н.
	11.00-12.45	Подготовка туристического инвентаря к слёту	
	13.00-13.30	Обед	
	13.30-14.30	Сбор и подготовка к отъезду на слёт	Хренов С.Н.
		14.30	Уход домой
13.06	8.30-8.45	Сбор, утренний фильтр, термометрия, зарядка	Москвина С.В., Алфеева И.М., Галочкина Т.Н.
	8.45-9.00	Утренняя линейка	
	9.00-9.30	Завтрак	
	10.00-11.00	Занятия по «ОФП» на свежем воздухе (в зависимости от погодных условий)	Галочкина Т.Н., Алфеева И.М. Хренов С.Н.
	11.15-12.45	Подготовка туристического инвентаря к слёту	
	13.00-13.30	Обед	
	13.30-14.30	Игровая деятельность по выбору	Москвина С.В., Алфеева И.М., Галочкина Т.Н.
		14.30	Уход домой

14.06.	8.30-8.45	Сбор, утренний фильтр, термометрия, зарядка	Москвина С.В., Галочкина Т.Н.
	8.45-9.00	Утренняя линейка	
	9.00-9.30	Завтрак	
	10.00-12.45	Подготовка туристического инвентаря к слёту	
	13.00-13.30	Обед	
	13.30-14.30	Свободное игровая деятельность (по выбору)	
14.30	Уход домой		
15.06-21.06		Участие в профильном палаточном лагере обучающихся образовательных организаций Ярославской области «75-ом туристском слёте»	Хренов С.Н.
22.06.	8.30-8.45	Сбор, утренний фильтр, термометрия, зарядка	Москвина С.В., Топкова К.У.
	8.45-9.00	Утренняя линейка	
	9.00-9.30	Завтрак	
	10.00-12.45	День памяти. Возложение цветов к памятнику погибшим работникам завода «Резинотехника» в годы ВОВ	
	13.00-13.30	Обед	
	13.30-14.30	Подведение итогов слёта	
14.30	Уход домой		
23.06	8.30-8.45	Сбор, утренний фильтр, термометрия, зарядка	Москвина С.В., Топкова К.У.
	8.45-9.00	Утренняя линейка	
	9.00-9.30	Завтрак	
	10.00-12.45	Генеральная уборка (ремонт снаряжения, тур.инвентаря и т.д.)	
	13.00-13.30	Обед	
	13.30-14.30	Игровая деятельность по выбору	
14.30	Уход домой		
24.06	8.30-8.45	Сбор, утренний фильтр, термометрия, зарядка	Москвина С.В., Топкова К.У.
	8.45-9.00	Утренняя линейка	
	9.00-9.30	Завтрак	
	10.00-10.15	Проведение анкетирования	

10.30-11.30	Познавательная программа (филиал ЦБС №18)	Топкова К.У.
11.45-12.45	Соревнования по настольному теннису	Галочкина Т.Н.
13.00-13.30	Обед	
13.30-14.30	Закрытие лагерной смены (игровая программа)	Топкова К.У., Галочкина Т.Н.
14.30	Уход домой	

### III. Содержание программы лагеря

**3.1.** Программа «Школа туризма» состоит из трёх разделов:

- спортивно - оздоровительный;
- познавательный - досуговый;
- образовательный.

#### Раздел I. Спортивно - оздоровительный

Данный блок доминирует в программе. Основное время в календарном плане отведено спортивно-туристической работе, которая решает задачи разностороннего физического развития и формирования здорового образа жизни.

В программу лагеря «Школа туризма» включены следующие мероприятия:

- утренняя зарядка;
- тренировочные занятия по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию;
- занятия на скальной стенке;
- занятия по «ОФП» на свежем воздухе (в зависимости от погодных условий);
- соревнования по настольному теннису,
- соревнования по пионерболу, посвященные Дню России;
- спортивные игры;
- подвижные игры;
- поход выходного дня;
- групповая и индивидуальная работа с педагогом - психологом;
- самоконтроль.

Как главный аспект здоровьесберегающей среды мы рассматриваем регулярное пребывание детей на свежем воздухе.

#### Раздел II. Познавательный - досуговый

Планирование культурно - массовых мероприятий осуществляется при участии самих ребят, исходя из их желаний, но всё же при этом учитывается направленность и задачи программы.

В план включены следующие мероприятия:

- возложение цветов к памятнику погибшим работникам завода «Резинотехника» в годы ВОВ;
- экологическая викторина.

#### Раздел III. Образовательный

Этот блок включает в себя теоретические занятия, направленные на решение заявленных в программе задач.

В план включены следующие занятия:

- учебная пожарная эвакуация;
- занятия по туристической подготовке;
- топография и ориентирование;
- обеспечение безопасности в походе;
- познавательная программа ЦБС (филиал №18);
- занятия по краеведению, биологии, медицине и др.

#### **3.2. план**

##### ***а) Подготовительный этап (апрель-май)***

Организация, материально - техническая и педагогическая подготовка:

- информирование детей и педагогов о реализации программы «Школа туризма»;
- формирование педагогического коллектива, согласование содержания программы лагеря, инструктажи, разработка досуговых и оздоровительных мероприятий внутри программы;

- закупка, ремонт и изготовление снаряжения; подготовка общественного туристического снаряжения, хозяйственных принадлежностей, приобретение продуктов.

***б) Тренировочный этап (июнь 10 дней)***

*Время проведения лагеря:* июнь

*Место проведения:* МОУ ДО Станция туризма и экскурсий «Абрис» с выходом для тренировок в лесной массив посёлка Резинотехника и т.д.

*План проведения:* согласно плану работы лагеря.

***в) Заключительный этап (полевой с 15 июня по 21 июня)***

*Место проведения:* Борисоглебский район.

*План проведения:* согласно Положению ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк о туристском слёте.

*Условия:* приготовление пищи на костре. Проживание в палатках.

## **IV. Обеспечение**

### **4.1. Кадровое обеспечение:**

- зам. директора по УВР, исполняющий обязанности начальника лагеря с дневной формой пребывания;
- педагог дополнительного образования;
- педагог дополнительного образования, исполняющий обязанности воспитателя;
- педагог-организатор;
- медицинский работник (по согласованию с детской поликлиникой ГБУЗ ЯО «КБ № 3»);
- педагог – психолог, исполняющий обязанности воспитателя.

Благодаря большому количеству педагогов, дети получают возможность заниматься различными видами деятельности, исходя из личных интересов.

### **4.2. Методическое обеспечение**

Выбор методов, используемых педагогами дополнительного образования, обусловлен видом деятельности детей в летнем лагере и теми задачами, которые мы ставим в программе.

Основное время отводится на тренировки, занятия и спортивные соревнования, поэтому здесь используются репродуктивные и объяснительно-иллюстративные методы овладения материалом.

В период формирования команды проводятся тренинги, целью которых является знакомство детей, сплочение коллектива.

В качестве дидактического материала используются учебные видеофильмы, карты, схемы, фотографии и др.

### **4.3. Материально-техническая база:**

- материально - техническое оборудование актового зала;
- материально - техническое оборудование спортивных площадок;
- материально - техническое оборудование помещений для занятий краеведением и просмотр видеофильмов;
- туристское снаряжение и оборудование;
- личное снаряжение.

### **4.4. Информационное обеспечение:**

1. Сайт учреждения.
2. Страница группы ВКонтакте.

## У. Список информационных источников

*Для педагогов:*

1. Алексеев, А.А. Питание в туристическом походе [Текст]. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бринк, И.Ю., Бондарец, М.П. Ателье туриста [Текст]. - М., ФиС, 1990.
3. Григоренко Ю.Н., Пущина М.А. Здравствуй, наш лагерь: Учебно-практическое пособие для воспитателей и вожатых [Текст]. - М.: Педагогическое общество России, 2003.
4. Григоренко, Ю.Н., Кострецова, У.Ю. Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе [Текст]. - М.: Педагогическое общество России, 2001.
5. Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул: Санитарно-эпидемиологические правила [Текст]. - М., 2000 г.
6. Иванов, Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию [Текст]. - М., ФиС, 1978.
7. Кодыш, Э.Н., Константинов, Ю.С., Кузнецов, Ю.А. Туристские слеты и соревнования [Текст]. - М., Профиздат, 1984
8. Константинов, Ю.С. Туристические соревнования учащихся [Текст]. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
9. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристических слетов и соревнований учащихся [Текст]. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы [Текст]. - М., ФиС, 1981.
11. Приказ Министерства образования РФ от 13 июля 2001 г. № 2688 Об утверждении порядка проведения смен профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха
12. Устав МОУ ДО Станции туризма и экскурсий «Абрис».
13. Шибает, А.В. Переправа. Программированные задания [Текст]. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
14. Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма [Текст]. - М., ЦРИБ «Турист», 1992.

*Для детей:*

- Волович, В.Г. Академия выживания [Текст]. - М., ТОЛК, 1996.
- Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста [Текст]. - М., Профиздат, 1997.
- Константинов Ю.С., Персин А.И. Словарь туриста и краеведа [Текст]. - М.: ООО «Буки-Веди», 2018. 224с.
- Субботина, Н.Н. Детская газета в образовательном учреждении, - Ярославль: ИЦ «Пионер» ГОУ ЯО ЦДЮ. - 2003.

Книжная серия «Библиотека ярославской семьи». - «Медиарост», 2014.

### **Анкета для родителей (законных представителей)**

Удовлетворены ли вы отдыхом Вашего ребёнка в лагере с дневным пребыванием детей?  
(питание; спортивные, культурные мероприятия; отношение к Вашему ребёнку педагогического коллектива лагеря, режим дня и т.д.)

1. Что Вам больше всего понравилось?

---

---

---

2. Что не понравилось? Почему?

---

---

---

3. Хотели бы Вы, чтобы Ваш ребёнок отдохнул в нашем лагере в следующем году? \_\_\_\_\_

4. Нравится ли Вам, как кормят детей в лагере?

---

---

---

5. Ваши пожелания и предложения

---

---

---

---

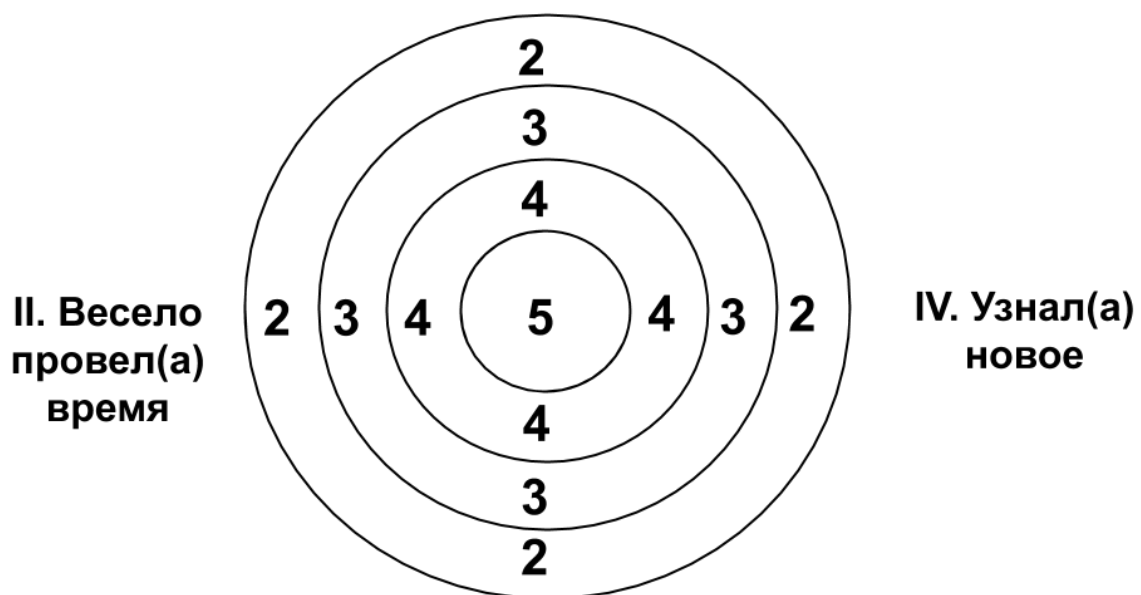
---

Спасибо!



**Анкета для детей**

**I. Было интересно**



**III. Активно участвовал(а)  
в жизни лагеря**