

**Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного образования
«Спортивно-оздоровительный лагерь «Тамбовский Артек»**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению педагогическим советом
ТОГБОУ ДО «Спортивно-
оздоровительный лагерь
«Тамбовский Артек»

протокол от 17.04 2023 № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор ТОГБОУ ДО «Спортивно-
оздоровительный лагерь
«Тамбовский Артек»
А.В. Пономарёв

приказ от 17.04 2023 г. № 22

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЕ РОБИНЗОНЫ»**

Авторы-составители:
Зотов Алексей Васильевич,
старший инструктор-методист
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Кириллова Любовь Сергеевна,
инструктор-методист
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»

Паспорт программы

Название программы	Краткосрочная дополнительная общеобразовательная программа туристско-спортивной направленности «Юные Робинзоны»
Основание для разработки программы (федеральные и региональные законодательные и нормативные акты и документы)	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция); Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказ Министерства Просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 года); Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» от 01.01.2021 г.; Закон Тамбовской области от 30.03.2016 №657-3 «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей в Тамбовской области» (принят Тамбовской областной думой 25 марта 2016 г.) (с изменениями и дополнениями); Постановление администрации области от 11.05.2016 №490 «О мерах по реализации Закона области «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей в Тамбовской области»»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
Государственный заказчик программы	Министерство образования и науки Тамбовской области
Организация-исполнитель программы	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивно-оздоровительный лагерь «Тамбовский Артек» Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
Ф.И.О. авторов-составителей программы	Зотов Алексей Васильевич, старший инструктор-методист ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» Кириллова Любовь Сергеевна, инструктор-методист ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Срок реализации программы	21 день
Целевые группы	дети от 7 до 17 лет

Количество обучающихся, участвующих в реализации программы	180 чел.
Место реализации	ТОГБОУ ДО «Спортивно-оздоровительный лагерь «Тамбовский Артек»
Система организации контроля за исполнением программы	Министерство образования и науки Тамбовской области

БЛОК № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная программа туристско-спортивной направленности «Юные Робинзоны» (далее – Программа) предназначена для реализации в Тамбовском областном государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Спортивно-оздоровительный лагерь «Тамбовский Артек» (далее – СОЛ «Тамбовский Артек»).

Актуальность Программы

Каникулярный отдых – это не просто прекращение учебной деятельности ребенка. Это активная пора его социализации, продолжение образования.

Во время каникул происходит разрядка накопившейся за учебное время напряжённости, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Именно поэтому обеспечение занятости школьников в период каникул является приоритетным направлением государственной политики в области образования детей и подростков. Ведь одна из причин, вызывающих рост асоциального поведения - нерациональная организация досуговой деятельности и каникулярного времени, подлинной проблемой которого становится детская безнадзорность. Это формирует перекосы гражданско-правового, патриотического самосознания, иждивенчество, боязнь вступления в самостоятельную жизнь. Органами государственной власти всех уровней и местного самоуправления, органами управления образования и образовательными организациями с привлечением общественности, постоянно предпринимаются меры по усилению педагогического влияния на детей и подростков в период каникул и повышению их занятости.

Каникулы составляют значительную часть годового объёма свободного времени обучающихся, но далеко не все родители могут предоставить своему ребёнку полноценный, правильно организованный отдых.

Эти функции выполняют детские оздоровительные лагеря.

Каникулярный оздоровительный отдых детей и подростков — это особая педагогическая система, в которую вовлечена значительная часть всех обучающихся детей и подростков.

Загородный детский оздоровительный лагерь, являясь неотъемлемой частью воспитательной системы, обладает большим потенциалом для организации регулярных физкультурных, туристских мероприятий различного уровня, для продвижения ценностей здорового образа жизни среди детей и взрослых.

В настоящее время воспитание здоровой и физически развитой личности является одной из приоритетных задач нашего государства. Для ее решения необходимо обеспечить круглогодичное включение детей и подростков в спортивно-оздоровительную деятельность, в практику формирования здорового образа жизни.

В связи с этим была разработана программа по развитию физкультурно-оздоровительной работы, направленная на улучшение физических показателей каждого отдыхающего ребёнка в течение смены.

Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней используется определенная группа принципов, составляющих целостную и неделимую основу Программы.

1. Принцип природосообразности. Принцип является одним из старейших педагогических принципов. Для его осуществления важно соблюдать следующие правила:

педагогический процесс должен строиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей;

необходимо знать зоны ближайшего развития, которые определяют возможности детей;

необходимо направлять воспитательный процесс на развитие самовоспитания, самообразования детей.

2. Принцип актуальности. При соблюдении принципа важно учитывать ориентированность на решение наиболее значимых для развития личности ребенка проблем средствами конкретных инструментов.

3. Принцип доступности. Принцип определяет то, что объем изучаемого и методы его изучения должны соответствовать уровню интеллектуального, нравственного, эстетического развития детей, а также возможности детей усваивать предлагаемый материал.

4. Принцип всестороннего развития личности. Согласно принципу, личность, как целая интегральная система, должна развиваться в целостном процессе, который должен включать в себя все направления деятельности (спорт, творчество, интеллектуальную деятельность и так далее).

5. Принцип нестандартного подхода. Принцип обусловлен тем, что участникам смены не предъявляются образцы для обязательного воспроизведения. У каждого участника смены есть право выбрать свой подход к любимому делу.

Педагогическая целесообразность программы лагеря состоит в создании среды, в которой каждый подросток чувствовал бы себя максимально комфортно, имел бы широкие возможности для творческой самореализации на пользу себе и людям, обретал бы опыт жизненного сознательного успеха.

Отличительные особенности программы

Программа является краткосрочной, модульной. В ходе освоения программы участники смены включаются в разноплановую деятельность: образовательную физкультурно-спортивную и туристско-краеведческую деятельность, досуговую (организация и проведение творческих и интеллектуальных мероприятий), а также оздоровительную деятельность.

За короткий период участники смены получают туристические и физкультурно-спортивные навыки, овладеют краеведческими знаниями, которые смогут применить на практике.

Адресат Программы

Программа ориентирована на детей и подростков среднего школьного возраста (7-17 лет), проживающих на территории Тамбовской области.

Количество участников в смене – 180 человек.

Объем и срок освоения Программы

Программа является краткосрочной, предназначена для реализации в летнем оздоровительном лагере, рассчитана на 21 день обучения в количестве 36 часов.

Форма обучения – очная.

Форма организации учащихся на занятиях: групповая.

Формы занятий по содержанию: теоретические, практические.

Формы организации занятий:

- лекции;
- акции;
- мастер-классы;
- тренинг;
- соревнования.

Режим организации занятий по данной Программе определяется согласно распорядку дня СОЛ «Тамбовский Артек» и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.3648-20).

Этапы реализации программы:

I. Подготовительный (до начала смены):

- разработка программы, определение целей, специфики и перспектив развития;
- определение круга задач – организационных, методических, воспитательных;
- подготовка оборудования.

II. Организационный (1-3 день):

- размещение на базе ТОГБОУ ДО «Спортивно-оздоровительный лагерь «Тамбовский Артек»;
- работа по организации деятельности смены (определение и принятие свода правил поведения в лагере, инструктаж по технике безопасности и т.д.);
- организация самоуправления в отрядах, лагере;
- презентация образовательных модулей;
- психолого-социологическое обследование (собеседование с детьми, анкетирование детей);
- диагностика выявления интересов и потребностей детей и подростков;
- формирование групп по направленностям образовательных модулей программы.

III. Основной (4-18-ый день):

- теоретические и практические занятия по образовательным модулям;
- спортивно-оздоровительные, туристско-краеведческие, интеллектуально-познавательные, досуговые мероприятия и трудовая деятельность.

IV. Заключительный (19-21 –й день):

- итоговая диагностика;
- торжественное закрытие смены и награждение детей.

Содержание программы

Программа является модульной и включает в себя 2 направления: физкультурно-спортивное (1 модуль) и туристско-краеведческое (2 модуль).

Физкультурно-спортивный модуль

В основе физкультурно-спортивного модуля «Юные спортсмены» лежат нормы ГТО, указ о возвращении которых Президент РФ В.В. Путин подписал весной 2014 года. Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программа физической и патриотической подготовки. С 2014 года комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях.

Стремление к выполнению норм ГТО должно стать хорошей мотивацией для участия в различных видах спортивной деятельности, систематических физических занятиях, мероприятиях, направленных на продвижение здорового образа жизни в течение оздоровительной смены.

Кроме того, физическое воспитание детей и подростков на основе норм ГТО можно рассматривать и как эффективное средство формирования активной гражданской позиции и патриотического отношения к Родине. Занятия спортом – это не только метко бить по мячу или бежать быстрее всех. Самое важное – это закалка характера, воли, моральных качеств, это сила, энергия, красота, здоровье. Учитывая, что физическое совершенствование детей в рамках смены более эффективно при достижении актуальной цели, необходимо в условиях загородного лагеря создание развивающей предметно-пространственной среды для любой возрастной группы.

Также модуль включает в себя обучение по таким видам спорта как футбол, волейбол, баскетбол, которые являются наиболее востребованными для занятий в Тамбовской области.

Туристско-краеведческий модуль

Туристско-краеведческая деятельность является одной из форм общения, воспитания и оздоровления подростков. Реализация данной программы вызвана необходимостью организации активного отдыха и обучения подростков не только в летнее каникулярное время, но и в течение года средствами туристско-краеведческой деятельности.

В период смены подростки смогут приобрести первоначальные знания и умения на теоретических и практических занятиях, во время походов, соревнований. Подростки учатся преодолевать трудности, возникающие в туристском походе, соревнованиях.

Вариативность программы позволяет принимать участие в данной лагерной смене не только детям и подросткам, получившим объем знаний в учебных объединениях и клубах, но и неподготовленным группам детей.

Основу программы составляет туристский компонент, который традиционно является эффективным средством воспитания, обладает большим образовательным потенциалом и создает условия для духовного, интеллектуального, физического развития личности.

Туристско-краеведческая составляющая программы обладает рядом преимуществ:

- разнообразием активных форм организации деятельности;
- сочетанием спорта и активного досуга;
- совпадением интересов детей и взрослых;
- доступностью.

Итоговыми мероприятиями смены станут мероприятие физкультурно-спортивной направленности «Малые олимпийские игры» и туристский рогейн «Остров приключений».

Психолого-педагогическое сопровождение

Это процесс оказания своевременной педагогической и психологической помощи нуждающимся в ней детям и подросткам, и система корректирующих воздействий на основе отслеживания изменений в процессе развития личности ребенка. Функции психолого-педагогического сопровождения ребенка в условиях летней профильной смены:

- воспитательная – восстановление положительных качеств, позволяющих ребенку комфортно чувствовать себя в окружающей среде;
- компенсаторная – формирование у ребенка стремления компенсировать имеющиеся недостатки усилением приложения сил в том виде деятельности, который он любит и в котором он может добиться успеха, реализовать свои возможности, способности в самоутверждении;
- стимулирующая – направлена на активизацию положительной социально-полезной, предметно-практической деятельности ребенка;
- корректирующая – связана с исправлением отрицательных качеств в личности и предполагает применение разнообразных методов и методик, направленных на корректировку мотивационно-ценностных ориентаций и установок в общении и поведении.

Механизм реализации программы

Поставленные задачи программы могут быть реализованы в полном объеме через комплексный подход, объединяющий содержательные блоки: базовый и тематический. Формируется расписание по отрядам для проведения занятий по модулям «Юный турист» и «Юные спортсмены».

1.2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Создание условий для улучшения показателей здоровья, физической подготовленности, формирования устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и обучение основам туризма в летнее каникулярное время.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ»

Задачи:

образовательные:

➤ способствовать получению базовых знаний детей и подростков о ВФСК «ГТО», дисциплинах, входящих в комплекс, и освоению алгоритма выполнения нормативов;

➤ изучить правила русских традиционных и командных видов спорта;

➤ сформировать практические навыки правильного выполнения видов испытаний, входящих в комплекс ВФСК «ГТО»;

➤ закрепить знания и навыки безопасного и здорового образа жизни;

развивающие:

➤ раскрыть и развить физические возможности и способности детей;

➤ создать развивающую среду в ходе коллективной деятельности;

➤ сформировать в обучающихся спортивную командную среду;

воспитательные:

➤ сформировать партнёрские отношения в группе, взаимное уважение, взаимопонимание.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы (дисциплины)	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
Модуль «Юные спортсмены»					
	Вводное занятие	1	1		
I.	Раздел «Комплекс ГТО»	3	0,5	2,5	
1.1	ГТО		0,5	2,5	Тренировки по спортивным дисциплинам ГТО: Бег 60м. Отжимания для девушек, подтягивания для юношей. Поднятие туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину. Наклон вперед из положения стоя. Практические задания, соревнования, промежуточная аттестация. Фестиваль «Веселая дорога к ГТО».

2.	Раздел «Русские традиционные виды спорта» (лапта, городки)	3	0,5	2,5	
2.1	«Лapta», «Городки».		0,5	2,5	Турнир по русским традиционным видам спорта (лапта, городки)
3.	Раздел «Волейбол»	3	0,5	2,5	
3.1	История видов спорта. Правила вида спорта.		0,5	2,5	Матч
4.	Раздел «Баскетбол»	3	0,5	2,5	
4.1	История вида спорта. Правила видов спорта.		0,5	2,5	Матч
5.	Раздел «Футбол»	3	0,5	0,5	
5.1.	История видов спорта. Правила видов спорта.	3	0,5	2,5	Матч
	Итоговое занятие	2		2	Заключительное мероприятие «Малые олимпийские игры»
	ИТОГО:	18	3	15	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория

История видов спорта. Выдающиеся спортсмены Тамбовской области. Инструктаж по технике безопасности».

Раздел 1. «Комплекс ГТО»

Тема 1.1 «ГТО»

Теория

История видов спорта. Инструктаж по технике безопасности. Выдающиеся спортсмены в легкой атлетике. История подготовки спортсменов к соревнованиям.

Практика

Разминка. Тренировки по спортивным дисциплинам ГТО. Бег 60м. Отжимания для девушек, подтягивания для юношей. Поднятие туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину. Наклон вперед из положения стоя. Фестиваль «Веселая дорога к ГТО».

Раздел 2. «Русские традиционные виды спорта»

Тема 2.1. «Лapta», «Городки»

Теория

История видов спорта. Правила видов спорта. Инструктаж по технике безопасности.

Практика

Разминка. Базовые упражнения для подготовки спортсменов. Показательное выступление. Применение показанных навыков. Турниры.

Раздел 3. «Волейбол»

Тема 3.1. «История вида спорта. Правила вида спорта.»

Теория

История. Правила.

Практика

Турнир по волейболу.

Раздел 4. «Баскетбол»

Тема 4.1. «История вида спорта. Правила вида спорта.»

Теория

История. Правила.

Практика

Турнир по баскетболу.

Раздел 5. «Футбол»

Тема 5.1. «История вида спорта. Правила вида спорта.»

Теория

История. Правила.

Практика

Турнир по футболу.

Итоговое занятие: «Малые олимпийские игры».

Планируемые результаты

С целью оценки результатов деятельности по реализации программы в течение смены предполагается проведение анкетирования, результаты которого помогут педагогам, при необходимости, скорректировать содержание подпрограмм.

Результатами программы выступают:

- 1) наличие у детей устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 2) разработка и реализация каждым отрядом в течение смены проектов по ЗОЖ, закрепляющих его ценности среди детей разных возрастов;
- 3) создание информационной базы для детей по истории ГТО, современным программам спортивно-оздоровительной работы и ЗОЖ;
- 4) апробация программы спортивно-оздоровительной работы с детьми различных возрастов и групп здоровья, направленной на физическое совершенствование и оздоровление в условиях лагеря, обобщение полученного опыта и его методическое оформление;
- 5) освоение правил русских традиционных видов спорта («Лапта», «Городки»), командных видов спорта;
- 6) формирование спортивно-командного мировоззрения.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

Задачи:

образовательные:

- сформировать у учащихся знания и практических навыков в сфере пешеходного туризма;
- сформировать навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;

➤ научить работать с картами, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов комплексные краеведческие характеристики;

➤ сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско-спортивных дистанциях;

➤ сформировать навыки оказания первой медицинской помощи;

➤ расширить представления об историко-культурных и природных особенностях г.Мичуринска и Мичуринского района;

развивающие:

➤ развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;

➤ развивать у учащихся аналитические способности, умения прогнозировать и направлять собственную деятельность;

➤ развивать интерес и мотивацию обучающихся к изучению природы, формирование любви к родному краю;

➤ развивать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;

воспитательные:

➤ способствовать развитию функциональной грамотности учащихся: социализации и коммуникации;

➤ сформировать уважительное отношение к культуре своего родного края, бережное отношение к его природе;

➤ сформировать познавательный интерес к занятиям и туризмом;

➤ воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды;

➤ воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;

➤ сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

Учебный план

Модуль «Юный турист»					
№п/п		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
	Вводное занятие «Основы туристской подготовки»	1	1		Тестирование (входной контроль).
1.	Раздел «Техника пешеходного туризма»	6	2	4	
1.1.	Снаряжение, питание, первая помощь, организация быта, техника безопасности.		2	4	Туристская эстафета «Великолепная пятерка»
2.	Раздел «Техника водного туризма»	6	2	4	
2.1.	Снаряжение, питание, первая помощь, организация быта, техника безопасности		2	4	Водный поход выходного дня
3.	Топография и ориентирование	3	1	2	

3.1.	Компас. Карта. Топографические знаки.		1	2	Квест по ориентированию
	Итоговое занятие	2		2	Туристский рогейн «Остров приключений»
	ИТОГО:	18	6	12	

1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие «Основы туристской подготовки».

Теория

Введение в программу. Знакомство с планом работы. Инструктаж по технике безопасности. «Вид спорта – спортивный туризм». Туристское снаряжение. Виды препятствий и способы их преодоления. Основы первой медицинской помощи.

Раздел 1. «Техника пешеходного туризма»

Тема 1.1. «Снаряжение, питание, первая помощь, организация быта, техника безопасности»

Теория

Тестирование (входной контроль). Снаряжение и оборудование. Виды туризма. Туристские маршруты по Тамбовской области. Снаряжение личное и групповое. Приготовление пищи. Преодоление препятствий. Подготовка к походу (выбор маршрута, составление плана похода, смета, набор продуктов, документация).

Физическая подготовка туриста (по видам туризма). Обеспечение безопасности в походе. Личная гигиена туриста и доврачебная помощь.

Практика

Туристские узлы. Устройство бивуака. Составление списков личного и группового снаряжения. Установка палаток, устройство очага. Составление наборов продуктов и меню. Страховочные узлы. Выполнение упражнений утренней зарядки и специальных видов упражнений. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего, изготовление носилок из подручных материалов, комплектование походной аптечки.

Соревнования по туристской технике. Учебный поход выходного дня.

Раздел 2. «Техника водного туризма»

Тема 2.1. «Снаряжение, питание, первая помощь, организация быта, техника безопасности»

Теория

Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Снаряжение для водного путешествия. Питание в водном путешествии. Привалы и ночлеги. Тактика водного путешествия. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.

Практические занятия. Техника движения (отход, подход у берегу, управление байдаркой). Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия. Соревнования по технике водного туризма. Учебный поход выходного дня.

Тренировка по технике водного туризма «Водное путешествие».

Раздел 3. Топография и ориентирование.

Тема 3.1. «Компас. Карта. Топографические знаки.»

Теория

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб. Устройство компаса и пользование им. Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Глазомерный набросок плана местности (кроки).

Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Азимут. Нахождение на карте точки своего стояния.

Практические занятия. Топографические игры, решение топографических задач. Копирование и увеличение карт, изготовление схемы маршрута. Определение азимутов на местности, движение по азимуту. Пользование картой, компасом, определение сторон горизонта.

Итоговое занятие: Туристский рогейн «Остров приключений».

Планируемые результаты

С целью оценки результатов деятельности по реализации программы в течение смены предполагается проведение анкетирования, результаты которого помогут педагогам, при необходимости, скорректировать содержание подпрограмм.

1) сформированное умение функционировать в системе межличностных отношений, основанных на принципах общечеловеческой морали у учащихся;

3) овладение основами туристско-краеведческой деятельности, навыками техники пешеходного туризма, ориентирования;

4) умение реализовать свои творческие способности средствами поисково-исследовательской деятельности.

Критерии эффективности программы:

постановка реальных задач и планирование результатов программы;
заинтересованность специалистов и детей в реализации программы,
благоприятный психологический климат;
удовлетворенность детей и взрослых предложенными формами работы;
творческое сотрудничество взрослых и детей.

БЛОК № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (приложение 1)

Количество учебных недель – 3;

Количество учебных дней – 21.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Базой для реализации Программы является СОЛ «Тамбовский Артек». СОЛ «Тамбовский Артек», расположен в Инжавинском районе, село Караул.

Условия проживания и быта:

в спальных блоках имеется 54 жилые комнаты для воспитанников и воспитателей, рассчитанных на 3-4 человека.

Дополнительное образование и досуг представлены экологическим центром, центром духовно-нравственного воспитания, изостудией, детским медиacentром, компьютерным классом и центром робототехники и инженерного конструирования, а также собственным технопарком, хореографическим залом, культурно-историческим и информационно-библиотечным центрами.

СОЛ «Тамбовский Артек» обладает необходимой материальной базой, которая обеспечивает образовательный процесс.

Специальные помещения представляют собой площадки для проведения занятий. Специальные помещения согласно требованиям, к материально-техническому обеспечению образовательного процесса укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, средствами обеспечения интерактивности образовательного процесса, служащими для представления образовательной информации.

Для проведения занятий предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных материалов, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие общеобразовательным программам дополнительного образования.

В процессе обучения используются лицензированное программное обеспечение, операционные системы и Интернет-ресурсы.

На территории: построен медицинский блок, оснащенный аппаратурой для проведения физиопроцедур, есть универсальный стадион и спортивные площадки.

Санитарно-гигиенические требования:

Занятия проводятся в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам, а также на стадионе и спортивных площадках, водных локациях.

Ресурсное обеспечение

Рекомендуемый список спортивного, группового и личного снаряжения, необходимого для проведения профильной лагерной смены (Приложение 2).

Методические разработки к программе (Приложение 3).

Кадровое обеспечение и условия:

Кадры:

Начальник СОЛ «Тамбовский Артек», заместитель начальника лагеря по УВР, старший воспитатель, старший вожатый, вожатые, инструктор по физической культуре, медицинский работник.

Старший воспитатель:

- координирует деятельность старшего вожатого по реализации Программы смены;

- отвечает за проведение мероприятий по Программе;

- оказывает помощь специалистам во время проведения мероприятий;

- организует самоуправление в коллективе воспитанников;

- обеспечивает безопасное проведение воспитательного процесса, строгое соблюдение правил охраны труда, техники безопасности, санитарных и противопожарных правил;

- проводит ежедневные совещания со старшим вожатым и вожатыми.

Старший вожатый:

- формирует отряды, осуществляет закрепление вожатых;

- отвечает за проведение мероприятий в соответствии с программой, планом-сеткой;

- осуществляет контроль за проведением отрядных сборов, проводит семинары-совещания для вожатых;

- организует оформление территории, помещений лагеря в связи с торжественными (тематическими) мероприятиями.

Отрядный вожатый:

- проводит анкетирование детей с целью выявления их интересов, склонностей и достижений;

- ежедневно отслеживает настроения детей; удовлетворенность проведенными мероприятиями;

- участвует в организации и проведении мероприятий в соответствии с указаниями старшего вожатого и начальника лагеря;

- организует обязательное участие отряда в мероприятиях в соответствии с программой и планом-сеткой;

- составляет отрядный план работы, согласованный со старшим вожатым, и отчитывается о его выполнении.

Спортивно-оздоровительные мероприятия проводит инструктор по физической культуре.

Мастер-классы и занятия по Программе проводят специалисты ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества», представители Команды Тамбовской области, специалисты иных образовательных организаций.

Руководство деятельностью Смены осуществляет начальник лагеря СОЛ «Тамбовский Артек».

При реализации Программы используются различные формы образовательной и воспитательной деятельности.

Совокупность учебно-методических материалов, способствующих достижению обучающимися планируемых результатов освоения Программы, состоит из:

1. Краткосрочной дополнительной общеобразовательной программы туристско-спортивной направленности «Юные Робинзоны»
2. План-конспект лекций компетенций по вызовам (направлениям), рассматриваемых в Программе.
3. Комплект видео-лекций.

Модуль «Юный турист»: педагогический работник имеющий соответствующий туристический опыт, инструктор детско-юношеского туризма.

Модуль «Юные спортсмены»: тренеры-преподавательский состав по видам спорта, инструктор по физической культуре.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для отслеживания динамики освоения Программы осуществляется промежуточная и итоговая диагностика: сдача норм ГТО, турниры по традиционным русским видам спорта («Лапта», «Городки»), матчи командным видам спорта – волейбол, баскетбол, футбол, соревнования по виду «Туристский рогейн».

2.4. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:

Итоговая диагностика (зачетное занятие) проводится по итогам освоения всего учебного материала Программы. Форма итоговой диагностики – участие в соревнованиях.

2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценивания эффективности усвоения учащимися содержания Программы используются протоколы о деятельности групп при проведении спортивных соревнований, мастер-классов, состязаний.

Диагностические мероприятия включают:

вводная диагностика (анкета) для изучения ожиданий детей от смены;
тестирование детей и подростков, отдыхающих в оздоровительном лагере (тесты для изучения интеллектуальных, творческих, лидерских способностей детей);

заключительная экспресс-диагностика (анкета) для изучения результативности воспитательного процесса.

2.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Содержание Программы строится на принципах: «от простого к сложному», доступности материала, развивающего обучения.

Формы занятий: мастер-классы, дискуссионные площадки, мотивационные встречи, образовательные интенсивы, спортивные соревнования и т.д.

Воспитательное направление

Для достижения результата используется комплексная форма воспитательной работы. Взаимодействие взрослых и детей осуществляется на принципах сотрудничества.

Воспитательную работу на системной основе с детьми осуществляет вожатый, воспитатель отряда через воспитательные мероприятия, коррекционную работу, контроль взаимоотношений в отряде.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ МОДУЛЯ «ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ»

Для педагогов

1. Методические рекомендации по совершенствованию воспитательной и образовательной работы в детских оздоровительных лагерях, по организации досуга детей // Приложение 3 к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 апреля 2011 г. №МД-463/06.

2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 октября 2012 г. №09-260 "О методических рекомендациях".

3. Рекомендации по порядку проведения смен в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков // Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 06/614.

4. СанПиН 2.4.4.3155-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей.

5. Приказ президента Российской Федерации "О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" от 24 марта 2014 г. №172.

6. Положение о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) – версия с изменениями из постановления от 30 декабря 2015 г. №1508.

7. Вяткин Л.А, Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование- М., 2001

8. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002

9. Туристическая игротека. Игры, конкурсы, викторины. - М., 2001

10. Федин С.Н. Веселые игры и головоломки. - М., 2006

11. «Чтобы увидеть радугу.....» (из опыта реализации педагогических программ в условиях детского оздоровительного лагеря). – Ижевск, 2001

Для детей

12. Соколова Н. В. Лето, каникулы – путь к успеху: сборник программ и игр для детей и подростков в условиях детского оздоровительного лагеря, - О.: «Детство», 2009 г.

13. Титов С.В. Здравствуй, лето! - Волгоград, Учитель, 2007 г.

14. Безруких М.М. О мерах по сохранению и укреплению здоровья школьников. // Классный руководитель. – 2007. - № %. – с. 5 – 19.

15. Большев А., Дьяков А. Новая идея в развитии физической культуры детей. //Народное образование. – 2008. - № 5. – С. 177 – 180.

16. Вайнер Э. Как сохранить здоровье учеников: методические разработки для учителей. – М.: Чистые пруды, 2006. – 32 с. 8.

17. Давыдова М. День физкультурника. // Воспитание школьников. – 2006. - № 6. – С. 77 – 78. 12.

Добротворский И. Как развить свои физические возможности. // Воспитание школьников. – 2006. - №6. – С. 65 – 72.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ МОДУЛЯ «ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Для педагогов

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., 1995.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
3. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
4. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод, рекомендации. -М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Дубасов И.И. Очерки из истории Тамбовского края. Тамбов 1993 г.
6. Евгенов С.Н. Тамбовские рассветы. Воронеж. Ц-Ч. кн. изд. 1970 г.
7. Илешин В.В. Музыкальные тропинки отчего края. Москва. Изд. «Правда», 1979 г.
8. Историческое краеведение: История Тамбовского края. Тамбов, 2007.
9. Клименко А.И. Карта и компас - мои друзья. М. Детская литература, 1975.
10. Куприна Л.Е. Азбука туриста-эколога. Метод. рекомендации. М., 1991.
11. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
12. Кученкова В.Н. Усадьбы Тамбовского края. 2003 г.
13. Кученкова В.Н. Тамбовские православные храмы. Тамбов 1992 г.
14. Лесогор Н.А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
15. Лето, дети и туризм. Метод. пособие. М., 1997.
16. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы/ Под ред. доктора педагогических наук, профессора И. С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
17. Прогулки по старому Тамбову. Иллюстрированный путеводитель. Тамбов, 2007.
18. Просветитель земли Тамбовской святой епископ Питирим. Тамбов 2002 г.
19. Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. М., 2003.
20. Степанов В.К. Неувядаемый марш. Воронеж. Ц-Ч книж. изд. 1984 г.
21. Тамбовская энциклопедия. Тамбов. 2004.
22. Тамбов старый, Тамбов новый. Фотоальбом. Тамбов, 2002.
23. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

Для детей

1. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М: ЦРИБ «Турист», 1988.
2. Атлас «Тамбовская область», М., Изд. «Геодезии и картографии», 1985г.
3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. -М., ЦДЮТК, 2002.

4. Толщина Н. С. Организация краеведо-туристской деятельности старших школьников. -М., 1992.
5. Историческое краеведение / Под. ред. Г.Н. Матюшина. М., Просвещение, 1975.
6. Илешин Б.В. Литературные тропинки отчего края. М., изд. Советская Россия. 1986 г.
7. Крайман М.И. У туристического костра: Сб. песен. - М., 1997.
8. Муравьев Н.В. Из истории возникновения населенных пунктов Тамбовской области. Воронеж 1988 г.
9. Поломис К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии - М. Профиздат, 1990.
10. Поломис К, Махитка З. Дети на отдыхе. - М.: Культура и традиции, 1995.
11. Потресов А.С. Спутник юного туриста. М., Физкультура и спорт, 1967.
12. Страницы истории Тамбовского края. Воронеж. Ц-Ч изд. 1986 г.
13. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Школьные музеи / Сост. А.Е. Сейненский. Под ред. В.Н. Столетова и М.П.,Кашина. М, Просвещение, 1977.
15. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
16. Юньев КС. Беседы о краеведении. М., Знание, 1966.
17. Юньев И. С. Краеведение и туризм. М., Знание, 1974.

Календарный учебный график
Модуль «Юные спортсмены»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					1 час	Вводное занятие	ФОК, стадион	
Раздел 1 «Комплекс ГТО»								
				Тренировка	3 часа	«Комплекс ГТО»	ФОК, стадион	Сдача норм ГТО: Бег 60м. Отжимания для девушек, подтягивания для юношей. Поднятие туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину. Наклон вперед из положения стоя. Практические задания, соревнования
Раздел 2 «Русские традиционные виды спорта» (лапта, городки)								
				Лекция, турнир	3 часа	«Лапта», «Городки»	ФОК, стадион	Турнир по русским традиционным видам спорта (лапта, городки)
Раздел 3 «Волейбол»								
				Лекция	30 минут	«История вида	ФОК, стадион	

						спорта. Правила вида спорта».		
				Матч по волейболу	2,5 часа			Матч
Раздел 4 «Баскетбол»								
				Лекция	30 минут	«Истори я вида спорта. Правила вида спорта».	ФОК, стадион	
				Матч по волейболу	2,5 часа			Матч
Раздел 5 «Футбол»								
				Лекция	30 минут	«Истори я вида спорта. Правила вида спорта»	ФОК, стадион	
				Матч по волейболу	2,5 часа			Матч
Итоговое занятие								
				Соревнован ия «Малые Олимпийск ие Игры»	2	Заклучи тельное занятие	ФОК, стадион	Соревнова ния

Календарный учебный график Модуль «Юные туристы»

№ п/п	Мес яц	Чис ло	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
					1 час	Вводное занятие	ФОК, стадион, досугова я комната	
Раздел 1 «Техника пешеходного туризма»								
				Лекция, мастер- класс	2 часа	«Снаряжение , питание, первая помощь, организация быта, техника безопасности	ФОК, стадион, досугова я комната	

						»		
				Эстафета	4 часа	Туристская эстафета	ФОК, стадион	Туристская эстафета «Великолепная пятёрка»
Раздел 2 «Техника водного туризма»								
				Лекция, мастер-класс	2 часа	«Снаряжение, питание, первая помощь, организация быта, техника безопасности»	ФОК, стадион, досуговая комната	
				Поход	4 часа	Водный поход выходного дня	р. Ворона	Водный поход выходного дня
Раздел 3 «Топография и ориентирование»								
				Лекция, мастер-класс	1 час	«Компас. Карта. Топографические знаки.»	Территория лагеря	
				Квест по ориентированию	2 часа	Квест по ориентированию	Территория лагеря	Квест
Итоговое занятие								
				Туристский рогейн «Остров Приключений»	2 часа	Туристский рогейн «Остров Приключений»	Территория лагеря	Туристский рогейн

Рекомендуемый список спортивного, группового и личного снаряжения, необходимого для проведения профильной лагерной смены.

Спортивное снаряжение:

1. Секундомер – 5 шт.
2. Волейбольные мячи – 10 шт.
3. Баскетбольные мячи – 10 шт.
4. Платформы для отжиманий – 10 шт.
5. Рулетка – 1 шт.
6. Спортивный канат – 1 шт.

Групповое снаряжение:

1. Палатки - количество для размещения всех участников команды.
2. Варочные ведра (котлы) - 3 штуки.
3. Топоры - 2 шт.
4. Мед. аптечка.
5. Рем набор.
6. Фонари - 2 шт.
7. Фотоаппарат - 1 шт (по желанию команды)
8. Фляги - 2 шт.
9. Основная веревка (капроновая, диаметр - 10 мм) - 30 метров.
10. Вспомогательная веревка (капроновая, диаметр - 6 мм) - 30 метров.
11. Карабины альпинистские - 6 шт.
12. Надувные матрацы (коврики) для закрытия дна палатки.
13. Стойки для костровища - 1 комплект.
14. Продукты питания - на время слета.
15. Байдарки – по количеству участников
16. Весла - по количеству участников
17. Спасательные жилеты - по количеству участников
18. Спасательный конец – 1 шт.

Личное снаряжение:

1. Рюкзак.
2. Спальный мешок или одеяло.
3. Штормовка (куртка).
4. Плащ (накидка от дождя).
5. Головной убор (лыжная шапочка).
6. Запасной комплект белья.
7. Шерстяные носки - 2 пары.
8. Хлопчатобумажные носки - 2 пары.
9. Кружка, миска, ложка.
10. Туалетные принадлежности.
11. Репшнур - 1,50 метра (веревка, капроновая - диаметр 6-8 мм)
12. Репшнур - 3,50 метра - 2 шт. (веревка, капроновая - диаметр 6-8 мм)

План-сетка мероприятий программы профильной смены «Юные Робинзоны»

Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный	Материально-техническое обеспечение
9.00-13.00	Засед. распределение по отрядам, знакомство	Встреча детей, регистрация, распределение по отрядам, расселение по комнатам, знакомство с вожатыми и наставниками.	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые	Стол, стулья, бумага, ручки
13.00-13.45 (Столовая)	Обед		Воспитатели, вожатые	
13.45-15.15 (Жилой корпус)	Дневной сон		Воспитатели, вожатые	
15.30-16.10 (Территория лагеря)	«Гимбилдинг» по территории СОЛ «Гамбовский Артек»	Игра-знакомство с территорией лагеря. Отрядам даются маршрутные листы. На выполнение заданий даётся определённое время. Каждый отряд действует автономно и быстро.	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые, наставники	Бумага, ручки, мячи, скакалка
16.10-16.30 (Столовая)	Подник		Воспитатели, вожатые	
16.30-17.45 (Жилой корпус)	Отрядное время	Вожатые и наставники отряда раздают детям символику смены, придумывают название и слоган отряда.	Воспитатели, вожатые, наставники	Галстуки, ручки, блокноты
18.00-18.20 (Актовый зал)	Организационное мероприятие «Знакомство Робинзонов»	Знакомство с программой смены, представление отрядов.	Старший воспитатель	Радио микрофоны, ноутбук с мышью, проектор, музыкальные колонки, цифровой фотоаппарат, усилитель звука, бумага, ручки.
18.20 -19.00 (Актовый зал)	Занятия на командообразовании «Робинзон и Пятница»	Программа занятий представляет собой комплекс упражнений, которые развивают в участниках «командный дух», чувство доверия, ответственности и уважения к каждому участнику коллектива. Эти упражнения состоят из интересных	Старший воспитатель	

**1 день
(03 июля)**

			заданий, которые можно выполнить только всей командой.			
19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1					
19.30-20.30 (Спортивный зал/ стадион)	Репетиция Артековского флешмоба		Изучение танцевальных движений под музыкальную композицию	Старший воспитатель, вожатые	Ватман, гуашь, кисти, стаканчики, цветные карандаши, простые карандаши, фломастеры, стерка, точилка, линейка	
20.30-22.15 (Спортивный зал)	Дисотека			Старший воспитатель, вожатые	Радио микрофоны, ноутбук с мышью, проектор, музыкальные колонки, цифровой фотоаппарат, усилитель звука, микшер, удлиннитель, сетевые фильтры	
20.30-20.45 (Столовая)	Ужин 2			Старший воспитатель, вожатые		
22.15-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну			Старший воспитатель, вожатые		
22.30 (Жилой корпус)	Отбой			Старший воспитатель, вожатые		
Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания		Ответственный	Материально-техническое обеспечение	
8.00 (Жилой корпус)	Подъем			Воспитатели, вожатые		
8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели			Воспитатели, вожатые		
8.20-8.45 (Спортивный зал)	«Зарядка с Робинзоном»	Музыкальная зарядка		Старший воспитатель	Радио микрофоны, ноутбук с мышью, проектор, музыкальные колонки, цифровой фотоаппарат, усилитель	
2 день (04 июля)						

						звук, микшер, удлинитель, сетевые фильтры				
8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня	Старший воспитатель	Бумага, фломастеры, ручки						
9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые							
9.30-10.00 (Жилой корпус)	Отрядное время		Воспитатели, вожатые							
10.00-11.00	Образовательные интенсивы по тематическому модулю «Юные спортсмены»	Мероприятия осуществляются по принципу «вертушки» по 2 отряда на вид	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые. Встреча с представителями ФК «Спартак Тамбов», ВК «Держава», БК «Тамбов».	ноутбук с мышью, проектор, музыкальные колонки, цифровой фотоаппарат, мячи волейбольные, баскетбольные, сетка, биты и мячи						
11.00-12.00								Фок, территория лагеря обучение игре футбол	Волейбольная площадка обучение игре волейбол	Баскетбольная площадка обучение игре баскетбол
12.00-13.00										
Перерывы между занятиями 10-15 минут										
13.00-13.45 (Столовая)	Обед		Воспитатели, вожатые							
13.45-15.30 (Жилой корпус)	Дневной сон		Воспитатели, вожатые							
15.30-16.00 (Фок, территория лагеря)	Отрядная деятельность.	Игры на свежем воздухе.	Воспитатели, вожатые							
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник		Воспитатели, вожатые							
16.30-18.00 (Фок)	Общелагерная игра	Развлекательно-познавательная игра «Большие тайны Робинзона на острове Артек»	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники							
18:00-19.00 (Жилой корпус)	Отрядное время	Подготовка к торжественной линейке. Оформление отрядного уголка.	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники							

		Ужин 1		Концерт вожатых и детей. Вечер знакомств.	Воспитатели, вожатые	
19.00-19.30 (Столовая)		Ужин 1				
19.30-20.30 (Хореографический класс, актовый зал, холл, библиотека)	Подготовка к церемонии открытия профильной смены «Юные Робинзоны»	Подготовка к церемонии открытия профильной смены «Юные Робинзоны»			Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
20.30-20-45 (Столовая)	Ужин 2	Ужин 2			Воспитатели, вожатые	
20.45-22.00 (Спортивный зал)	Дискоотека «Современный Робинзон»»	Дискоотека «Современный Робинзон»»			Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
22.00-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну	Подготовка ко сну			Воспитатели, вожатые	
22.30 (Жилой корпус)	Отбой	Отбой			Воспитатели, вожатые	
Время, место проведения	Название мероприятия	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный	Материально-техническое обеспечение	
8.00 (Жилой корпус)	Подъем	Подъем		Воспитатели, вожатые		
8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели	Гигиенические процедуры, уборка постели		Воспитатели, вожатые		
8.20-8.45 (Спортивный зал)	«Бодрое утро с зарядкой»	«Бодрое утро с зарядкой»		Руководитель физической культуры		
8.45-9.00 (Спортивный зал)	Завтрак	Завтрак		Воспитатели, вожатые		
9.00-9.30 (Столовая)	Общая линейка	Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня	Старший воспитатель		
9.45-10.10 (Жилой корпус)	Свободное время	Свободное время		Воспитатели, вожатые		
3 день (05 июля)						

10.00-11.00	Образовательные интенсивы по тематическому модулю «Юные спортсмены»	Мероприятия осуществляются по принципу «вертушки» по 2 отряда на виды спорта	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	ноутбук с мышью, проектор, музыкальные колонки, цифровой фотоаппарат, мячи волейбольные, баскетбольные, сетка, биты и мячи
11.00-12.00				
12.00-13.00				
13.00-13.45 (Столовая)	Обед	ФОК, Волейбольная площадка обучение игре футбол	Баскетбольная площадка обучение игре баскетбол	
13.45-15.30 (Жилой корпус)	Дневной сон			
15.30-16.00 (ФОК)	Репетиция к открытию смены, флешмоба	Повторение танцевальных движений	Воспитатели, вожатые	
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник		Воспитатели, вожатые	
16.30-17.00	Игры на свежем воздухе.	Катание на свежем воздухе.	Воспитатели, вожатые	
17.10-17.45 (ФОК)	Защита отрядных уголков		Воспитатели, вожатые	
18.00-19.00 (Спортивный зал)	Церемония открытия смены		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	Радио микрофоны, ноутбук с мышью, проектор, музыкальные колонки, цифровой фотоаппарат, усилитель звука, микшер, удлинитель, сетевые фильтры шары, флаги
19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1		Воспитатели, вожатые	
19.30-20.30 (Жилой корпус)	Отрядное время		Воспитатели, вожатые	
20.30-20.45	Ужин 2		Воспитатели, вожатые	

4 день (06 июля)	21.00-22.00	Дискоотека «Зажигай с Робинзоном и Пятницей»		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	Радио микрофоны, ноутбук с мышью, проектор, музыкальные колонки, цифровой фотоаппарат, усилитель звука, микшер, удлинитель, сетевые фильтры
	22.00-22.30	Подготовка ко сну		Воспитатели, вожатые	
	22.30	Отбой		Воспитатели, вожатые	
	Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный	Материально-техническое обеспечение
	8.00 (Жилой корпус)	Подъем		Воспитатели, вожатые	
	8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели		Воспитатели, вожатые	
	8.20-8.45 (Спортивный зал)	«Бодрая утренняя зарядка»		Руководитель физической культуры	
	8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня	Старший воспитатель	Бумага, фломастеры, ручки
	9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак		Воспитатели, вожатые	
	9.30-10.00 (Жилой корпус)	Свободное время		Воспитатели, вожатые	
	10.00-11.00 11.00-12.00 12.00-13.00	Образовательные интенсив по тематическому модулю «Юные спортсмены»	Мероприятия осуществляются по принципу «вертушки» по 2 отряда на виды спорта	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые	
			ФОК, территория лагеря		
			Волейбольная площадка		
		Баскетбольная площадка			

								обучение			
								игре футбол	игре волейбол	игре баскетбол	
13.00-13.45 (Столовая)	Обед							Воспитатели, вожатые			
13.45-15.30 (Жилой корпус)	Дневной сон							Воспитатели, вожатые			
15.30-16.00 (ФОК)	Общение							Воспитатели, вожатые			
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник							Воспитатели, вожатые			
16.30-18.45 (Зал для конференции)								Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники			
19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1							Воспитатели, вожатые			
19.30-20.30 (Актовый зал)	Просмотр фильма «Чемпионы: Быстрее, Выше, Сильнее»							Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники			Экран, проектор, ноутбук с мышью, проектор, музыкальные колонки, цифровой фотоаппарат, усилитель звука
20.30-20.45 (Столовая)	Ужин 2							Воспитатели, вожатые			
20.45-21.30 (Спортивный зал)	Продолжение просмотра							Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники			
21.30-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну							Воспитатели, вожатые			

			Отбой			Воспитатели, вожатые			
	22.30 (Жилой корпус)		Название мероприятия	Формат содержания		Ответственный	Материально-техническое обеспечение		
	8.00 (Жилой корпус)		Подъем			Воспитатели, вожатые			
	8.00-8.20 (Жилой корпус)		Гигиенические процедуры, уборка постели			Воспитатели, вожатые			
	8.20-8.45 (Спортивный зал)		«Зарядка»			Руководитель физической культуры			
	8.45-9.00 (Спортивный зал)		Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня		Старший воспитатель	Бумага, фломастеры, ручки		
	9.00-9.30 (Столовая)		Завтрак			Воспитатели, вожатые			
5 день (7 июля)	10.00-11.00		Образовательные интенсив по теме «Юные спортсмены»	Мероприятия осуществляются по принципу «вертушки» по 2 отряда на виды спорта		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые, представители «Центра тестирования ГТО».	Мячи, биты		
	территория лагеря обучение игре городки							Волейбольная площадка обучение нормативам ГТО	Территория лагеря обучение игре лапта
	13.00-13.45 (Столовая)		Обед			Воспитатели, вожатые			
	13.45-15.30 (Жилой корпус)		Дневной сон			Воспитатели, вожатые			
	15.30-16.00 (ФОК)		Подготовка к мероприятию	Жеребьевка, выбор видов спорта народов мира		Воспитатели, вожатые			
	16.00-16.30 (Столовая)		Полдник			Воспитатели, вожатые			
	16.30-17.30		День Нептуна	Игра на свежем воздухе		Старший воспитатель,			

<i>(ФОК)</i>			воспитатели, вожатые наставники	
17:45-18:45 <i>(Актовый зал)</i>	Подготовка к театральному представлению по видам спорта народов мира	Создание образов, макияжа, подготовка сценария выступления.	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	Аквагрим, костюмы, экран, проектор, ноутбук с мышью, проектор, музыкальные колонки, цифровой фотоаппарат, усилитель звука
19.00-19.30 <i>(Столовая)</i>	Ужин 1		Воспитатели, вожатые	
19.30-20.30 <i>(Актовый зал)</i>	Театральное представление по видам спорта народов мира		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	Экран, проектор, ноутбук с мышью, проектор, музыкальные колонки, цифровой фотоаппарат, усилитель звука
20.30-20:45 <i>(Столовая)</i>	Ужин 2		Воспитатели, вожатые	
20.45-21.50 <i>(Спортивный зал)</i>	Дискоотека «Танцевальные батлы»	Каждый по очереди танцует определенное время - от 30 сек и более. Так же кроме самого танца допускается некоторое иронизирование над соперником, «передразнивание» его.	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
21.50-22.30 <i>(Жилой корпус)</i>	Подготовка ко сну		Воспитатели, вожатые	
22.30 <i>(Жилой корпус)</i>	Отбой		Воспитатели, вожатые	
Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный	Материально-техническое обеспечение
8.00 <i>(Жилой корпус)</i>	Подъем		Воспитатели, вожатые	
8.00-8.20 <i>(Жилой корпус)</i>	Гигиенические процедуры, уборка постели		Воспитатели, вожатые	
6 день (08 июля)				

8.20-8.45 (Спортивный зал)	Зарядка	Информирование детей о мероприятиях дня	Руководитель физической культуры				
8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка		Старший воспитатель	Бумага, фломастеры, ручки			
9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак		Воспитатели, вожатые				
9.30-10.00 (Жилой корпус)	Свободное время		Воспитатели, вожатые				
10.00-11.00 11.00-12.00 12.00-13.00	Образовательные интенсив по тематическому модулю «Юные спортсмены»	Мероприятия осуществляются по принципу «вертушки» по 2 отряда на виды спорта <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Территория лагеря обучение игре городки</td> <td style="width: 33%;">Волейбольная площадка обучение норматива м ГТО</td> <td style="width: 33%;">Территория лагеря обучение игре настольный теннис</td> </tr> </table>	Территория лагеря обучение игре городки	Волейбольная площадка обучение норматива м ГТО	Территория лагеря обучение игре настольный теннис	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые, наставники	Мячи, биты, ракетки, теннисные столы
Территория лагеря обучение игре городки	Волейбольная площадка обучение норматива м ГТО	Территория лагеря обучение игре настольный теннис					
13.00-13.45 (Столовая)	Обед		Воспитатели, вожатые				
13.45-16.00 (Жилой корпус)	Дневной сон		Воспитатели, вожатые				
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник		Воспитатели, вожатые				
16.30-17.30 (Спортивная площадка)	Эстафеты	Спортивная эстафета «Быстрее. Выше. Сильнее»	Руководитель физической культуры Старший воспитатель, воспитатели, вожатые	Мячи, обручи, скакалки, ракетки, секундомеры			
17.30-19.00 (Жилой корпус) (Учебные аудитории)	Отрядное время	Подготовка к конкурсу визитных карточек	Воспитатели, вожатые наставники				
19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1		Воспитатели, вожатые				
19.30-20.30	Конкурс	Конкурс визитных карточек. Команды	Старший воспитатель,	Экран, проектор,			

		обучение игре городки	площадка обучение нормативам ГТО	обучение игре настольный теннис		
13.00-13.45 (Столовая)	Обед				Воспитатели, вожатые	
13.45-16.00 (Жилой корпус)	Дневной сон				Воспитатели, вожатые	
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник				Воспитатели, вожатые	
16.30-18.00 (Территория лагеря)	Конкурс рисунка	«Край родной», живопись, архитектура.			Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	Цветная ножницы, бумага,
18:00-19:00 (Жилой корпус)	Отрядное время	Презентация рисунков			Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1				Воспитатели, вожатые	
19.30-20.30 (Актовый зал)	Просмотр фильмов «Движение вверх»	Баскетбольные сборные СССР и США готовятся противостоять друг другу на мюнхенской Олимпиаде. Американская команда считается непобедимой, но тренер советской сборной верит в своих игроков. В конце же зритель узнает, почему финал турнира 1972 года вошёл в историю как «баскетбольные 3 секунды».			Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	Экран, проектор, ноутбук с мышью, проектор, музыкальные колодки, цифровой фотоаппарат, усилитель звука
20.30-20-45 (Столовая)	Ужин 2				Воспитатели, вожатые	
20.45-21.30 (Актовый зал)	Продолжение просмотра фильма				Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
21.50-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну				Воспитатели, вожатые	
22.30 (Жилой корпус)	Отбой				Воспитатели, вожатые	

Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный	Материально-техническое обеспечение
8.00 (Жилой корпус)	Подъем		Воспитатели, вожатые	
8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели		Воспитатели, вожатые	
8.20-8.45 (Спортивный зал)	Круговая зарядка		Старший воспитатель	Проектор, ноутбук с мышью, проектор, музыкальные колонки, цифровой фотоаппарат, усилитель звука
8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня	Старший воспитатель	Бумага, фломастеры, ручки
9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак		Воспитатели, вожатые	
9.30-10.00 (Жилой корпус)	Свободное время		Воспитатели, вожатые	
10.00-13.00 (Автгородок, площадка под навесом)	Профилактические занятия в рамках федерального проекта «Лаборатория безопасности»	Мероприятия осуществляются по принципу «вертушки»: Станция «Автгородок» Индивидуальное вождение велосипеда на специально оборудованной площадке с наличием дорожных знаков, разметки, светофорных объектов, пешеходных переходов, имитации железнодорожного переезда, перекрестка с круговым и Т-образным движением с подведением командного результата. <i>Специалист отделения пропаганды</i>	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые	

**8 день
(9 июля)**

			<p>безопасности дорожного движения отдела дорожно-патрульной службы Государственной инспекции безопасности дорожного движения управления Министерства внутренних дел России по Тамбовской области.</p> <p>Станция «Фигурное вождение велосипеда» Индивидуальное фигурное вождение велосипеда на специально оборудованной препятствиями площадке.</p> <p>Региональный ресурсный центр по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма.</p> <p>Станция «Я знаю ПДД» Викторина по правилам ПДД.</p>			
13.00-13.45 (Столовая)	Обед				Воспитатели, вожатые	
13.45-15.30 (Жилой корпус)	Дневной сон				Воспитатели, вожатые	
15.30-16.00 учебные комнаты	Конкурс		Подготовка к конкурсу на лучший творческий номер, танец, песня, стих, театрализация.		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник				Воспитатели, вожатые	
16.30-17.45 учебные комнаты	Конкурс		Подготовка к конкурсу на лучший творческий номер, танец, песня, стих, театрализация.		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
17:45-19:00 (Спортивный зал и площадка, библиотека, компьютерный класс)			Конкурс отрядов на лучший творческий номер, танец, песня, стих, театрализация.		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	Акварим, костюмы, экран, проектор, ноутбук с мышью, проектор, музыкальные колонки, цифровой фотоаппарат, усилитель звука
19.00-19.30	Ужин I				Воспитатели, вожатые	

								Шахматы, шашки, «Уно»
(Столовая) 19.30-20.30 (Библиотека, шахматная комната)	Настольные игры	Ребятам знакомят с правилами игр, которые будут представлены. По итогам игры команда, обыгравшая соперника, получает приз.	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники					
20.30-20.45 (Столовая)	Ужин 2		Воспитатели, вожатые					
20.45-22.00 (Спортивный зал)	Дисотека	Танцуй со мной, танцуй как я, танцуй лучше меня...	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники					Радиомикрофон, ноутбук с мышью, проектор, музыкальные колонки, цифровой фотоаппарат, усилитель звука
21.50-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну		Воспитатели, вожатые					
22.30 (Жилой корпус)	Отбой		Воспитатели, вожатые					
Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный					Материально-техническое обеспечение
8.00 (Жилой корпус)	Подъем		Воспитатели, вожатые					
8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели		Воспитатели, вожатые					
8.20-8.45 (Спортивный зал)	«Зарядка Робинзона»		Руководитель физической культуры					
8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня.	Старший воспитатель					Бумага, фломастеры, ручки
9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак		Воспитатели, вожатые					
9.30-10.00 (Жилой корпус)	Свободное время		Воспитатели, вожатые					
10.00-13.00	Малые		Старший воспитатель,					Газеты, журналы,
9 день (10 июля)								

<i>(ФОК, улочные площадки)</i>	олимпийские игры	Турнир по волейболу. Турнир по лапте Турнир по городкам	воспитатели, вожатые	ножницы, фломастеры, клей, цветные карандаши, простые карандаши,
13.00-13.45 <i>(Столовая)</i>	Обед		Воспитатели, вожатые	
13.45-15.30 <i>(Жилой корпус)</i>	Дневной сон		Воспитатели, вожатые	
15.30-16.00 <i>(ФОК)</i>	Подготовка к празднику	Подготовка к празднику «День именинника»	Воспитатели, вожатые	
16.00-16.30 <i>(Столовая)</i>	Полдник		Воспитатели, вожатые	
16.30-18.30 <i>(ФОК)</i>	Развлекательное мероприятие «День именинника»	В мероприятии принимают участие все отряды, которые представляют собой единый коллектив – «Олимпийков» Каждый отряд презентует своё поздравление.	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
19.00-19.30 <i>(Столовая)</i>	Ужин 1		Воспитатели, вожатые	
19.30-20.30 <i>(Жилой корпус)</i>	Просмотр фильмов Белый снег	Фильм повествует о том, как маленькая девочка Лена из Магадана, преодолев все испытания, достигла высочайших успехов в спорте, а также о реальных событиях, произошедших в 1997 году на чемпионате мира по лыжным видам спорта в Норвегии, когда впервые в истории лыжных гонок российская лыжница Елена Вяльбе завоевала пять золотых медалей из пяти возможных.	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
20.30-20-45 <i>(Столовая)</i>	Ужин 2		Воспитатели, вожатые	
20.45-21.50 <i>(Спортивный)</i>	Дискоотека «До встречи на		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые	

		таншполе»			наставники	
	21.50-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну			Воспитатели, вожатые	
	22.30 (Жилой корпус)	Отбой			Воспитатели, вожатые	
	Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный	Материально-техническое обеспечение	
	8.00 (Жилой корпус)	Подъем		Воспитатели, вожатые		
	8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели		Воспитатели, вожатые		
	8.20-8.45 (Спортивный зал)	«Зарядка с Пятницей»		Руководитель физической культуры		
	8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня, раздача маршрутных листов вожатым и наставникам отрядов.	Старший воспитатель	Бумага, фломастеры, ручки	
	9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак		Воспитатели, вожатые		
	9.30-10.00 (Жилой корпус)	Свободное время		Воспитатели, вожатые		
	10.00-13.00 (ФОК, площадка на улице)	Малые Олимпийские игры	Турнир по баскетболу. Фестиваль ГТО Турнир по футболу.	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые	Бумага, фломастеры, ручки	
	13.00-13.45 (Столовая)	Обед		Воспитатели, вожатые		
	13.45-15.30 (Жилой корпус)	Дневной сон		Воспитатели, вожатые		
	15.30-16.00	Подготовка к	Правила техники безопасности и	Воспитатели, вожатые		
10 день (12 июля)						

			поведения во время экскурсии			
(ФОК)	экскурсии					
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник					Воспитатели, вожатые
16.30-18.30 (экскурсия в с. Караул)			Экскурсия по Чичеринским местам			Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники
19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1					Воспитатели, вожатые
19.30-20.30 (Актовый зал)	Игра «Робинзонизация»		Импровизационные игры, которые дети разыгрывают без репетиции. Задания для осуществления представления даются ведущим мероприятию.			Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники
20.30-20.45 (Столовая)	Ужин 2					Воспитатели, вожатые
20.45-21.50 (Спортивный зал)	Дискоотека «Танцы народов мира»					Экран, проектор, ноутбук с мышью, проектор, музыкальные колонки, цифровой фотоаппарат, усилитель звука, радиомикрофон
21.50-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну					Воспитатели, вожатые
22.30 (Жилой корпус)	Отбой					Воспитатели, вожатые
Время, место проведения	Название мероприятия		Формат содержания			Материально-техническое обеспечение
8.00 (Жилой корпус)	Подъем					Воспитатели, вожатые
8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели					Воспитатели, вожатые
8.20-8.45 (Спортивный)	«Зарядка»					Руководитель физической культуры
11 день (13 июля)						

зал)							
8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня	Старший воспитатель				
9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак	Воспитатели, вожатые	Воспитатели, вожатые				
10.00-13.00	Школа молодого Робинзона – следопыта (Пешеходный туризм)	Мероприятия осуществляются по принципу «вертушки» ФОК Изучение туристского снаряжения, организация бивуака Волейбольная площадка Виды туристских препятствий и способы их преодоления Медицинский блок Основы первой медицинской помощи Территория лагеря у шатра Создание укрытий в природной среде Территория лагеря у спортивного городка Туристские узлы	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые, наставники Медицинский работник, сотрудники МЧС.	Палатки, спальники, карты, веревочки, коврики, рюкзаки, компас,			
13.00-13.45 (Столовая)	Обед		Воспитатели, вожатые				
13.45-15.30 (Жилой корпус)	Дневной сон		Воспитатели, вожатые				
15.30-16.00 (Холл)	Выставка «Знаменитые уголки и личности Тамбовщины»	Демонстрация художественных работ в рамках выставки «Знаменитые уголки и личности Тамбовщины» для гостей.	Воспитатели, вожатые				
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник		Воспитатели, вожатые				
17.00-18.40		Подготовка к большим лагерным концертам	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники				
19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1		Воспитатели, вожатые				

12 день (14 июля)	19.30-20.30 (Жилой корпус)	Свободное время	Отрядные огоньки	Воспитатели, вожатые		
	20.30-20.45 (Столовая)	Ужин 2		Воспитатели, вожатые		
	20.45-22.00 (Спортивный зал)	Дискоотека «Мы вместе»		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники		
	21.50-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну		Воспитатели, вожатые		
	22.30 (Жилой корпус)	Отбой		Воспитатели, вожатые		
	Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный	Материально- техническое обеспечение	
	8.00 (Жилой корпус)	Подъем		Воспитатели, вожатые		
	8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели		Воспитатели, вожатые		
	8.20-8.45 (Спортивный зал)	Зарядка		Руководитель физической культуры		
	8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня	Старший воспитатель	Бумага, фломастеры, ручки	
	9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак		Воспитатели, вожатые		
	10.00-13.00	Школа молодого Робинзона – следопыта (Пешеходный туризм)	Мероприятия осуществляются по принципу «вертушки» ФОК Изучение туристского снаряжения, организация бивуака Волейбольная площадка Виды туристских препятствий и способы их преодоления	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые, наставники Медицинский работник	Палатки, спальники, карты, веревочки, коврики, рюкзаки, компас,	

			Медицинский блок Основы первой медицинской помощи Территория лагеря у шатра Создание укрытий в природной среде Территория лагеря у спортивного городка Туристские узлы		
	13.00-13.45 (Столовая)	Обед		Воспитатели, вожатые	
	13.45-15.30 (Жилой корпус)	Дневной сон		Воспитатели, вожатые	
	15.30-16.00 (Холл)		Открытые лагерьной почты	Воспитатели, вожатые	
	16.00-16.30 (Столовая)	Полдник		Воспитатели, вожатые	
	17.00-18.40	Игра-квест	Игра –квест «Найди клад»	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
	19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1		Воспитатели, вожатые	
	19.30-20.30 (Жилой корпус)	Игра	Игра - Охота на животных	Воспитатели, вожатые	
	20.30-20-45 (Столовая)	Ужин 2		Воспитатели, вожатые	
	20.45-22.00 (Спортивный зал)	Дискотека «Мы вместе»		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
	21.50-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну		Воспитатели, вожатые	
	22.30 (Жилой корпус)	Отбой		Воспитатели, вожатые	
	Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный	Материально-техническое обеспечение
	8.00	Подъем		Воспитатели, вожатые	

**13 день
(15 июля)**

(Жилой корпус)						
8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели			Воспитатели, вожатые		
8.20-8.45 (Спортивный зал)	Зарядка			Руководитель физической культуры		
8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня		Старший воспитатель	Бумага, фломастеры, ручки	
9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак			Воспитатели, вожатые		
10.00-13.00	Школа молодого Робинзона – следопыта (Водный туризм)	Мероприятия осуществляются по принципу «вертушки» Сборка и разборка байдарки Посадка и высадка из байдарки Техника гребли и управления байдаркой		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые, наставники Медицинский работник	Байдарки, спасательные жилеты, сидушки	
13.00-13.45 (Столовая)	Обед			Воспитатели, вожатые		
13.45-15.30 (Жилой корпус)	Дневной сон			Воспитатели, вожатые		
15.30-16.00 (Холл)		Открытие лагерной почты		Воспитатели, вожатые		
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник			Воспитатели, вожатые		
17.00-18.40	Игра-квест	Игра –квест «Найди клад»		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники		
19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1			Воспитатели, вожатые		
19.30-20.30 (Жилой корпус)	Игра	Игра - Охота на животных		Воспитатели, вожатые		
20.30-20.45	Ужин 2			Воспитатели, вожатые		

(Столовая) 20.45-22.00 (Спортивный зал)	Дискотека «Мы вместе»			Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
21.50-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну			Воспитатели, вожатые	
22.30 (Жилой корпус)	Отбой			Воспитатели, вожатые	
Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный	Материально-техническое обеспечение	
8.00 (Жилой корпус)	Подъем		Воспитатели, вожатые		
8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели		Воспитатели, вожатые		
8.20-8.45 (Спортивный зал)	Зарядка		Руководитель физической культуры		
8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня	Старший воспитатель	Бумага, фломастеры, ручки	
9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак		Воспитатели, вожатые		
10.00-13.00	Школа молодого Робинзона – следопыта (Водный туризм)	Мероприятия осуществляются по принципу «вертушки» Сборка и разборка байдарки Посадка и высадка из байдарки Техника гребли и управления байдаркой	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые, наставники	Байдарки, весла, спасательные жилеты, сидушки	
13.00-13.45 (Столовая)	Обед		Воспитатели, вожатые		
13.45-15.30 (Жилой корпус)	Дневной сон		Воспитатели, вожатые		

**14 день
(16 июля)**

корпус)						
15.30-16.00 (конференцзал)			Подготовка к проекту «Сохраним планету»		Воспитатели, вожатые	
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник				Воспитатели, вожатые	
17.00-18.40	Проект		Реализация проекта «Сохраним планету»		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1				Воспитатели, вожатые	
19.30-20.30 (Жилой корпус)	Фестиваль		Фестиваль национальных легенд		Воспитатели, вожатые	
20.30-20.45 (Столовая)	Ужин 2				Воспитатели, вожатые	
20.45-22.00 (Спортивный зал)	Дискоотека		I этап «Звезда «Артека»		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
21.50-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну				Воспитатели, вожатые	
22.30 (Жилой корпус)	Отбой				Воспитатели, вожатые	
Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный	Материально-техническое обеспечение		
8.00 (Жилой корпус)	Подъем		Воспитатели, вожатые			
8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели		Воспитатели, вожатые			
8.20-8.45 (Спортивный зал)	Зарядка		Руководитель физической культуры			
15 день (17 июля)						

8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня	Старший воспитатель	Бумага, фломастеры, ручки
9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак		Воспитатели, вожатые	
10.00-13.00	Школа молодого Робинзона – следопыта (Топография)	Мероприятия осуществляются по принципу «вертушки» Топографические игры. Определение азимута Работа с картой и компасом Решение топографических задач	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые, наставники	Компас, карта
13.00-13.45 (Столовая)	Обед		Воспитатели, вожатые	
13.45-15.30 (Жилой корпус)	Дневной сон		Воспитатели, вожатые	
15.30-16.00 (конференцзал)		Подготовка к музыкальному конкурсу	Воспитатели, вожатые	
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник		Воспитатели, вожатые	
17.00-18.40	Конкурс	Музыкальный конкурс	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1		Воспитатели, вожатые	
19.30-20.30 (Жилой корпус)		Конкурсная массовка	Воспитатели, вожатые	
20.30-20.45 (Столовая)	Ужин 2		Воспитатели, вожатые	
20.45-22.00 (Спортивный зал)	Дисотека	Музыкально-танцевальный конкурс «Мистер и Мисс Артек»	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
21.50-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну		Воспитатели, вожатые	

22.30 (Жилой корпус)	Отбой			Воспитатели, вожатые	
Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный	Материально-техническое обеспечение	
8.00 (Жилой корпус)	Подъем		Воспитатели, вожатые		
8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели		Воспитатели, вожатые		
8.20-8.45 (Спортивный зал)	Зарядка		Руководитель физической культуры		
8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня	Старший воспитатель	Бумага, фломастеры, ручки	
9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак		Воспитатели, вожатые		
10.00-13.00	Школа молодого Робинзона – следопыта (Топография)	Мероприятия осуществляются по принципу «вертушки» Топографические игры. Определение азимута Работа с картой и компасом Решение топографических задач	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые, наставники	Компас, карта	
13.00-13.45 (Столовая)	Обед		Воспитатели, вожатые		
13.45-15.30 (Жилой корпус)	Дневной сон		Воспитатели, вожатые		
15.30-16.00 (конференцзал)		Подготовка Эко-плакатов «Сохраним планету»	Воспитатели, вожатые		
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник		Воспитатели, вожатые		
17.00-18.40	Конкурс	Продолжения подготовка Эко-плакатов	Старший воспитатель,		

16 день
(18 июля)

			«Сохраним планету»	воспитатели, вожатые наставники	
19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1			Воспитатели, вожатые	
19.30-20.30 (Жилой корпус)			Литературный квест	Воспитатели, вожатые	
20.30-20.45 (Столовая)	Ужин 2			Воспитатели, вожатые	
20.45-22.00 (Спортивный зал)	Дискоотека		Музыкальный конкурс «Когда поёт «Артек»	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
21.50-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну			Воспитатели, вожатые	
22.30 (Жилой корпус)	Отбой			Воспитатели, вожатые	
Время, место проведения	Название мероприятия		Формат содержания	Ответственный	Материально-техническое обеспечение
8.00 (Жилой корпус)	Подъем			Воспитатели, вожатые	
8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели			Воспитатели, вожатые	
8.20-8.45 (Спортивный зал)	Зарядка			Руководитель физической культуры	
8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка		Информирование детей о мероприятиях дня	Старший воспитатель	Бумага, фломастеры, ручки
9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак			Воспитатели, вожатые	
10.00-13.00	Рогейн		Мероприятия осуществляются по	Старший воспитатель,	Палатки, коврики,

**17 день
(19 июля)**

			принципу «вертушки» Туристский рогейн «Остров приключений»; Туристская полоса препятствий Топография Медицина Задания по краеведению Творческие задания	воспитатели, вожатые, наставники	компас, карта, веревки, обвязки
13.00-13.45 (Столовая)	Обед			Воспитатели, вожатые	
13.45-15.30 (Жилой корпус)	Дневной сон			Воспитатели, вожатые	
15.30-16.00 (конференцзал)			Подготовка к проекту/игроотека	Воспитатели, вожатые	
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник			Воспитатели, вожатые	
17.00-18.40	Конкурс		Эко-выставка + акция «10 добрых дел»	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1			Воспитатели, вожатые	
19.30-20.30 (Жилой корпус)			Туристские песни «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались»	Воспитатели, вожатые	
20.30-20.45 (Столовая)	Ужин 2			Воспитатели, вожатые	
20.45-22.00 (Спортивный зал)	Дискоотека			Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
21.50-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну			Воспитатели, вожатые	
22.30 (Жилой корпус)	Отбой			Воспитатели, вожатые	

Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный	Материально-техническое обеспечение
8.00 (Жилой корпус)	Подъем		Воспитатели, вожатые	
8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели		Воспитатели, вожатые	
8.20-8.45 (Спортивный зал)	Зарядка		Руководитель физической культуры	
8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня	Старший воспитатель	Бумага, фломастеры, ручки
9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак		Воспитатели, вожатые	
10.00-13.00	Туристская эстафета	Мероприятия осуществляются по принципу «вертушки» Туристская эстафета «Великолепная пятерка»: бухтовка веревки, надевание обвязки, крумник (кочки), паутина, стрелок	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые, наставники	Палатки, коврики, компас, карта, веревки, обвязки
13.00-13.45 (Столовая)	Обед		Воспитатели, вожатые	
13.45-15.30 (Жилой корпус)	Дневной сон		Воспитатели, вожатые	
15.30-16.00 (конференцзал)		Интеллектуальная игра «Морской бой»	Воспитатели, вожатые	
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник		Воспитатели, вожатые	
17.00-18.40		Продолжение интеллектуальной игры «Морской бой»	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	

**18 день
(20 июля)**

19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1		Воспитатели, вожатые	
19.30-20.30 (Жилой корпус)	Ужин 2	II этап «Звезда «Артека»	Воспитатели, вожатые	
20.30-20.45 (Столовая)	Дискотека		Воспитатели, вожатые	
20.45-22.00 (Спортивный зал)	Подготовка ко сну		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
21.50-22.30 (Жилой корпус)	Отбой		Воспитатели, вожатые	
22.30 (Жилой корпус)				
Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный	Материально-техническое обеспечение
8.00 (Жилой корпус)	Подъем		Воспитатели, вожатые	
8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели		Воспитатели, вожатые	
8.20-8.45 (Спортивный зал)	Зарядка		Руководитель физической культуры	
8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня	Старший воспитатель	Бумага, фломастеры, ручки
9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак		Воспитатели, вожатые	
10.00-13.00	Веселые старты	Мероприятия осуществляются по принципу «вертушки»	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые, наставники	Палатки, коврики, компас, карта, веревки, обвязки
		Тропа испытаний для веселых		

**19 день
(21 июля)**

			Робинзонов: элементы туризма, спорта, творчества		
13.00-13.45 (Столовая)	Обед			Воспитатели, вожатые	
13.45-15.30 (Жилой корпус)	Дневной сон			Воспитатели, вожатые	
15.30-16.00 (конференцзал)			Развлекательно-познавательная игра «Форд Боярд»	Воспитатели, вожатые	
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник			Воспитатели, вожатые	
17.00-18.40			Развлекательно-познавательная игра «Форд Боярд»	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1			Воспитатели, вожатые	
19.30-20.30 (Жилой корпус)			Гала-концерт «Таланты без границ»	Воспитатели, вожатые	
20.30-20-45 (Столовая)	Ужин 2			Воспитатели, вожатые	
20.45-22.00 (Спортивный зал)	Дисотека			Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
21.50-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну			Воспитатели, вожатые	
22.30 (Жилой корпус)	Отбой			Воспитатели, вожатые	
Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный	Материально-техническое обеспечение	
8.00 (Жилой корпус)	Подъем		Воспитатели, вожатые		

(22 июля)

8.00-8.20 (Жилой корпус)	Гигиенические процедуры, уборка постели		Воспитатели, вожатые	
8.20-8.45 (Спортивный зал)	Зарядка		Руководитель физической культуры	
8.45-9.00 (Спортивный зал)	Общая линейка	Информирование детей о мероприятиях дня	Старший воспитатель	Бумага, фломастеры, ручки
9.00-9.30 (Столовая)	Завтрак		Воспитатели, вожатые	
10.00-13.00	Игры	Мероприятия ^с осуществляются по принципу «вертушки» Рефлексивная игра «В поисках сокровищ»	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые, наставники	Палатки, коврики, компас, карта, веревки, обвязки
13.00-13.45 (Столовая)	Обед		Воспитатели, вожатые	»
13.45-15.30 (Жилой корпус)	Дневной сон		Воспитатели, вожатые	
15.30-16.00 (конференцзал)		Подготовка к мероприятию «Звезда Артека»	Воспитатели, вожатые	
16.00-16.30 (Столовая)	Полдник		Воспитатели, вожатые	
17.00-18.40		Театральные премьеры «Гора самоцветов»	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые наставники	
19.00-19.30 (Столовая)	Ужин 1		Воспитатели, вожатые	
19.30-20.30 (Жилой корпус)		Гала-концерт «Таланты без границ»	Воспитатели, вожатые	
20.30-20-45 (Столовая)	Ужин 2		Воспитатели, вожатые	
20.45-22.00 (Спортивный зал)	Праздничная Дискотека	Костер, песни	Старший воспитатель, воспитатели, вожатые	

						наставники		
зал)	21.50-22.30 (Жилой корпус)	Подготовка ко сну			Воспитатели, вожатые			
	22.30 (Жилой корпус)	Отбой			Воспитатели, вожатые			
Время, место проведения	Время, место проведения	Название мероприятия	Формат содержания	Ответственный	Материально-техническое обеспечение			
8.00 (Жилой корпус)		Подъем		Воспитатели, вожатые				
8.00-8.20 (Жилой корпус)		Гигиенические процедуры, уборка постели		Воспитатели, вожатые				
8.20-8.45 (Спортивный зал)		Зарядка		Руководитель физической культуры				
8.45-9.00 (Спортивный зал)		Общая линейка	Закрытие смены	Старший воспитатель				
9.00-9.30 (Столовая)		Завтрак		Воспитатели, вожатые				
10.00-13.00		Разъезд		Старший воспитатель, воспитатели, вожатые, наставники				
21 день (23 июля)								

Методические разработки к программе

1. Эстафета «Туристическая тропа»

Цель: знакомство с таким видом спорта как туризм, пробуждение интереса к занятию туризмом.

Задачи:

- воспитание навыков взаимовыручки и взаимопомощи;
- отработка первоначальных навыков по установке туроборудования, разведению костра;
- развитие навыков в преодолении естественных препятствий.

Описание эстафеты: эстафета командная, рассчитана на 2-3 команды по 5-10 человек. Перед каждым этапом эстафеты командам дается вводная, «привязывающая» каждый этап к походной ситуации. Функцию жюри может выполнять ведущий, но лучше для этой цели пригласить 3-4 человека, например, из числа известных школьных туристов-старшеклассников, чтобы придать эстафете значимость.

Ход занятия

1. Организационный момент.
2. Вступительное слово преподавателя.
3. Инструктаж по технике безопасности.
4. Эстафеты.

1 этап. Командам объявляется, что начинается сбор в поход, каждой команде вручается рюкзак. Рюкзак играет роль эстафетной палочки, но на определенном расстоянии от команд сложены вещи, необходимые в походе. Каждый участник подбегает с рюкзаком и укладывает в него только одну вещь, затем передает рюкзак следующему. Побеждает та команда, которая раньше других уложит и перенесет все вещи.

2 этап. Командам объявляется, что во время похода могут встретиться различные препятствия и только дружная команда сможет их преодолеть. Предлагается проверить: какой ширины овраг общими усилиями смогут преодолеть команды. Первый участник команды прыгает с места без разбега, следующий участник прыгает с того места, на которое приземлился предыдущий и т.д. Побеждает та команда, которая прыгнет дальше всех.

3 этап. Овраг преодолен и на пути туристов – болото. Перейти его можно только по кочкам, изображать которые будут листы бумаги. Каждой команде дается по два листа, и участники, передвигая их, доходят до определенного места. Побеждает та команда, которая быстрее переберется через болото.

4 этап. Теперь на пути туристов овраг, который можно преодолеть по бревну. Роль бревна играет гимнастическая скамейка, по которой должны пробежать по очереди все участники команды. Кто сделает это быстрее других, побеждает.

5 этап. Ведущий объявляет, что во время похода перевернулась одна из байдарок, необходимо оказать помощь товарищам. Роль товарищей играют

обручи, до которых каждый участник должен добросить веревку. Побеждает та команда, которая совершит больше точных попаданий.

6 этап. Теперь самое время развести костер. Каждому участнику дается по полену. Из поленьев участники должны сложить костер (колодец или шалаш) на определенном месте, добегая до него по очереди. Чей костер будет сложен раньше - побеждает на этом этапе.

7 этап. Туристы дошли до привала, необходимо установить палатку, для этого командам выдаются палатки и по сигналу начинается установка, побеждает та команда, которая сделает это быстрее.

В заключении подводится итог эстафеты, определяются победители.

Оборудование:

1. Палатки
2. Спальники
3. Коврики туристические
4. Рюкзаки
5. Веревка
6. Карабины
7. Котелки
8. Обручи
9. Поленья
10. Гимнастическая скамейка
11. Листы А-4
12. Рулетка
13. Секундомер

2. Вязка узлов, как один из этапов соревнований по технике пешеходного туризма

Цель занятий:

-научить вязать и применять на практике туристские узлы.

Задачи:

- повышение туристского мастерства,
- развитие пространственного мышления;
- развитие навыков работы с веревкой;
- приобретение туристских навыков.

Методы обучения: устное изложение материала (объяснение) и практическая работа по вязке узлов.

Материальное обеспечение:

- карточки с названиями узлов;
- «концы» веревок для вязки;
- щит с завязанными узлами (15 шт.).

Список всех изучаемых узлов на занятии:

Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн».

Узлы для связывания веревок разного диаметра: «академический», «брамшкотовый».

Узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».

Узлы для привязывания веревок к опоре: «удавка», «булинь», «стремя».

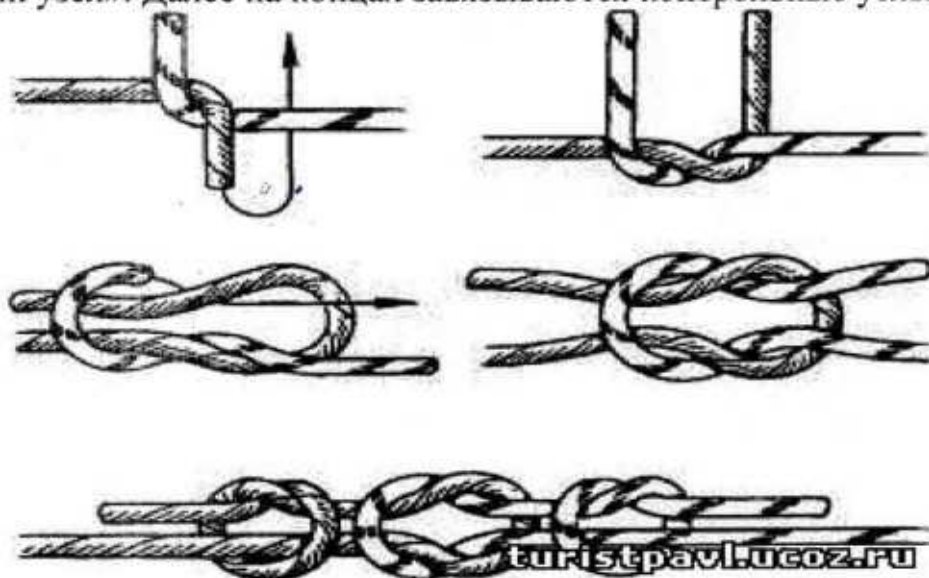
Вспомогательные узлы: «схватывающий», «стремя». Узел «стремя» может применяться в двух случаях, но способы вязки будут разные.

Завязанные узлы должны быть затянуты, иметь правильный рисунок; на свободных (нерабочих) концах верёвки следует сделать страховочные (контрольные) узелки - они препятствуют проскальзыванию верёвки и самопроизвольному развязыванию узла.

«Прямой» узел можно вязать двумя способами.

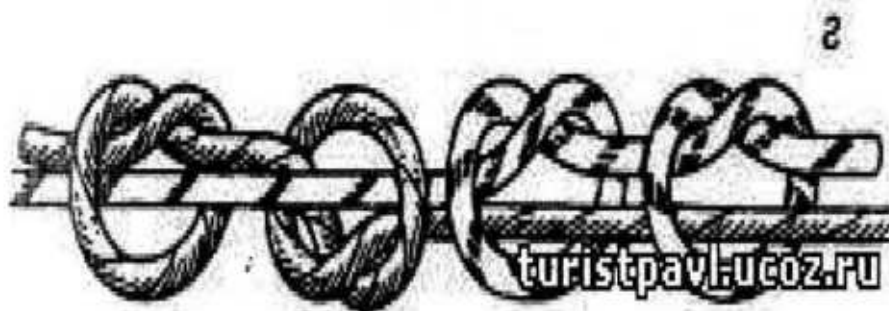
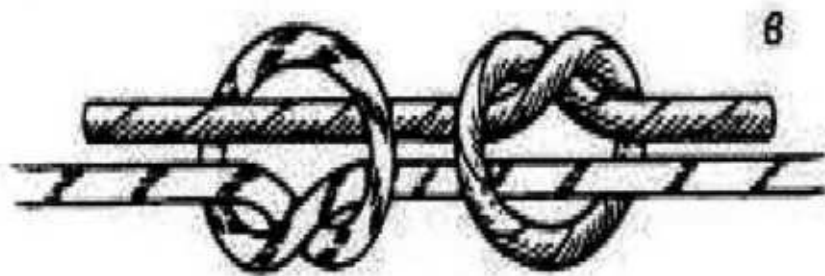
1. Одной веревкой делается петля, а второй веревкой необходимые обороты, чтобы получить узел, как на рисунке. Ходовые концы должны быть длиной 15—20 см, чтобы можно было завязать контрольные узлы. Если один ходовой конец будет сверху, а другой снизу, или наоборот, то узел завязан неправильно. Ходовые концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу.

2. Две веревки накладываются друг на друга и завязываются два простых узла в разные стороны. Если узлы завязаны в одну сторону, то получается «бабий узел». Далее на концах завязываются контрольные узлы.



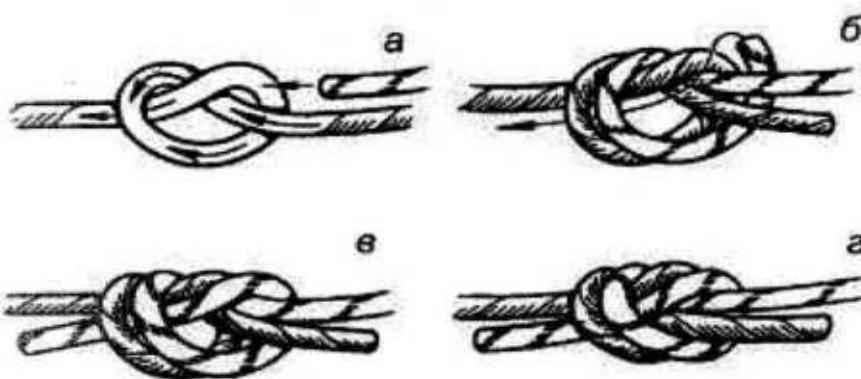
«Ткацкий» узел.

Берутся две веревки одинакового диаметра, накладываются друг на друга, затем вяжется контрольный узел сначала с одной стороны, потом с другой. Далее узлы стягиваются и на концах завязываются контрольные узлы.



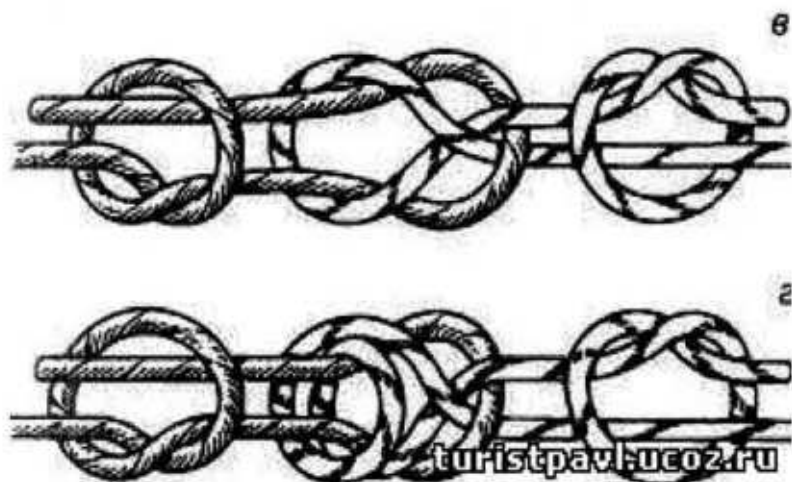
«Встречный» узел

Берем две веревки одинакового диаметра, на конце одной вяжется простой узел, затем второй веревкой навстречу ходовому концу первой веревки полностью повторяем узел, чтобы он получился двойным и ходовые концы выходили в разные стороны. После этого узел затягивается, контрольные узлы обычно не вяжутся.



«Шкотовый (в) и брамшкотовый(г)» узел

Берем две веревки разного диаметра, из более толстой веревки делаем петлю, а ходовым концом тонкой обкручиваем ее так, как показано на рисунке. Затем узел затягивается, расправляется, и на обоих концах вяжутся контрольные узлы.

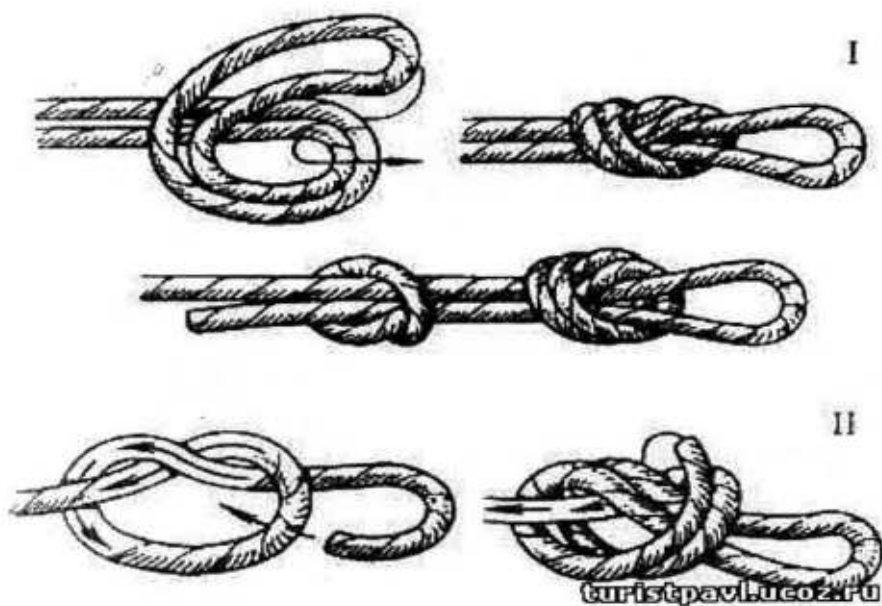


«Академический» узел

Берем две веревки разного диаметра, более толстой делаем петлю, а ходовым концом тонкой веревки обкручиваем петлю так, как показано на рисунке. Узел затягивается, расправляется, на обоих концах вяжутся контрольные узлы.

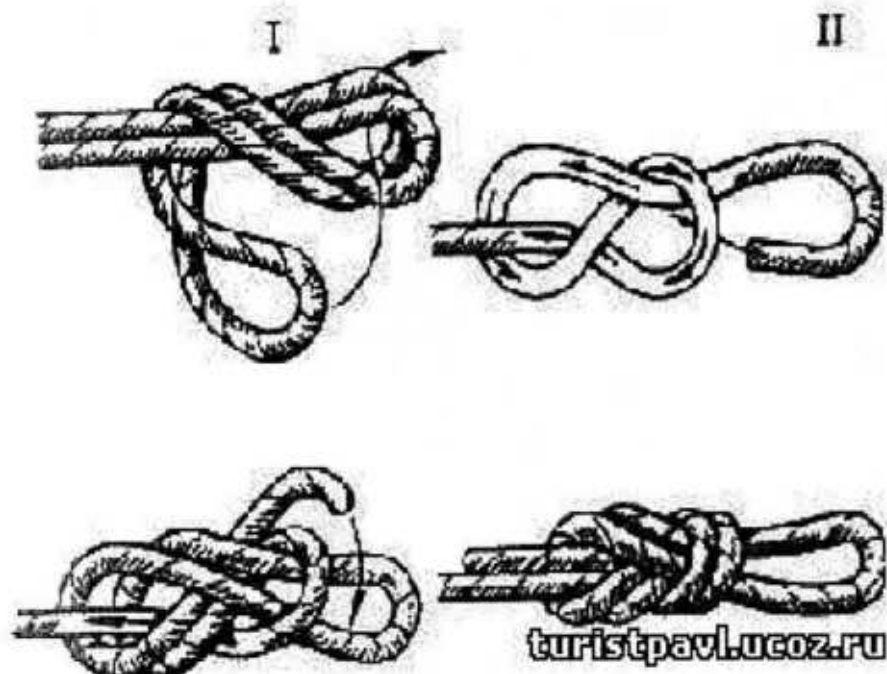
Узел «простой проводник»

Вяжется одной веревкой, которая складывается вдвое и на конце ее завязывается простой узел, чтобы получилась петля. Ниже завязывается контрольный узел.



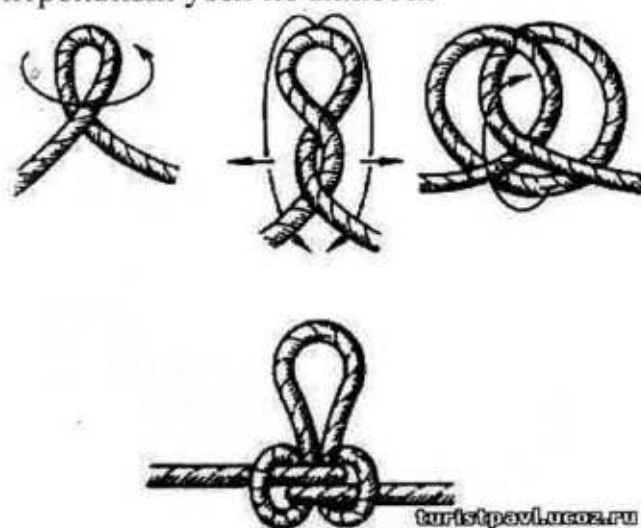
Узел «восьмерка»

Вяжется одной веревкой. Она складывается вдвое и на конце завязывается узел, напоминающий цифру восемь. Узел расправляется, затягивается. Контрольный узел не вяжется.



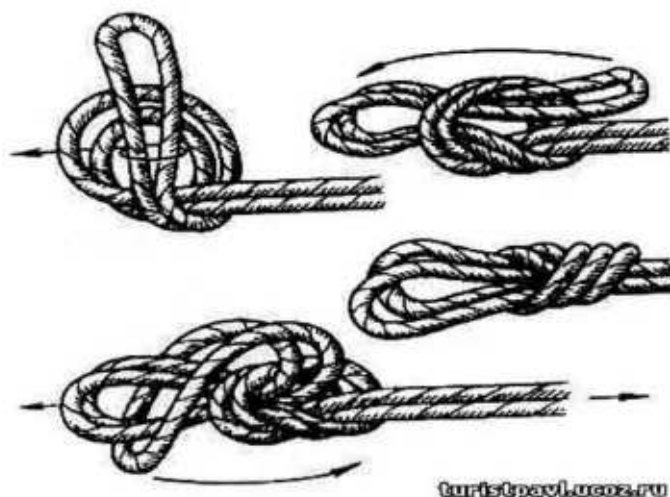
Узел «срединный австрийский проводник»

Узел вяжется на одной веревке. Веревка берется за середину, затем поворотом на 360° из нее складывается восьмерка, вершина которой опускается вниз и протаскивается, как показано стрелкой на рисунке, чтобы вышла петля. Для того чтобы получился правильный узел, нужно растянуть концы веревки в разные стороны. Контрольный узел не вяжется



Узел «двойной проводник», или «заячьи уши»

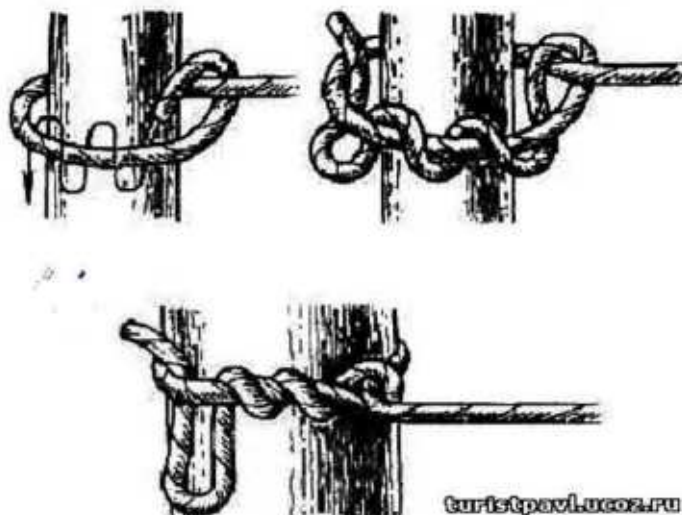
Вяжется на одной веревке. Веревка складывается вдвое, на ней вяжется «пустышка», затягивается и завязывается так, чтобы она развязалась, если дернуть ее за петлю. В том случае, когда «пустышка» будет завязана наоборот, узел «двойной проводник» не получится. Затем нижняя петля проносится, как показано стрелкой на рисунке, чтобы через нее прошли две верхние петли, и стягивается за верхние петли к узлу. Правильно завязанный узел показан на рисунке. Необходимо следить, чтобы при завязывании узла не было перехлеста веревок. «Двойной проводник» не имеет контрольных узлов.



turistpavl.ucoz.ru

Узел «удавка»

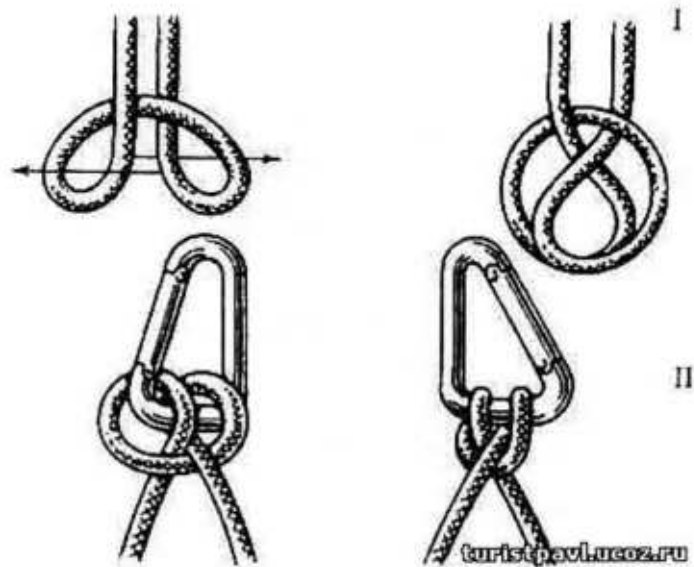
Узел вяжется одной веревкой вокруг опоры. Опора относится сначала ходовым концом, который служит для прикрепления веревки, а затем ее рабочим концом, которым непосредственно пользуется турист. Далее ходовым концом веревки делается несколько оборотов вокруг рабочего конца (не менее трех) и завязывается контрольный узел. Затем узел затягивается.



turistpavl.ucoz.ru

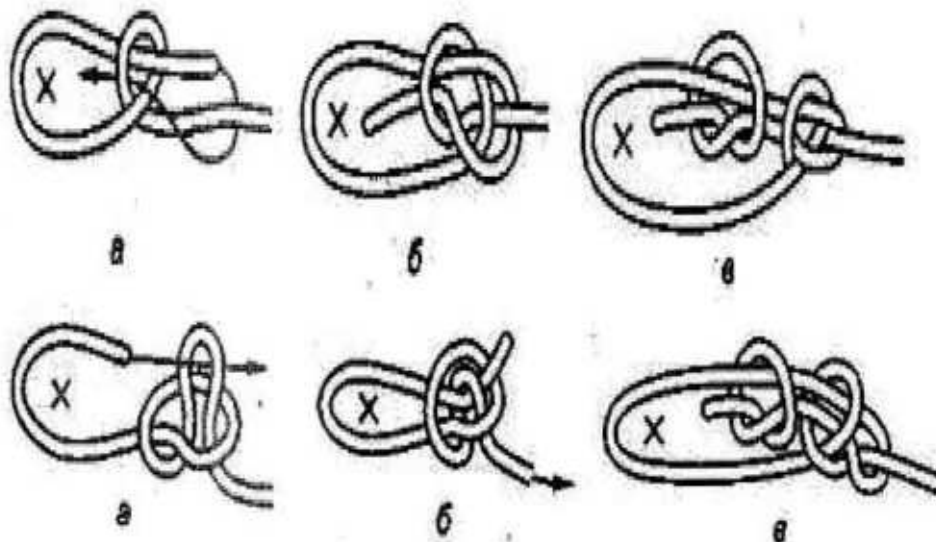
Узел «стремя»

Узел «стремя» может применяться как точка опоры для ноги при подъеме из трещин. Он удобнее «проводника» и «восьмерки», потому что легче развязывается и его можно завязать даже одной рукой. Может использоваться при спасательных работах для торможения веревки и вязки носилок из подручных средств, а также может использоваться для самостраховки – II.



Узел «булинь»

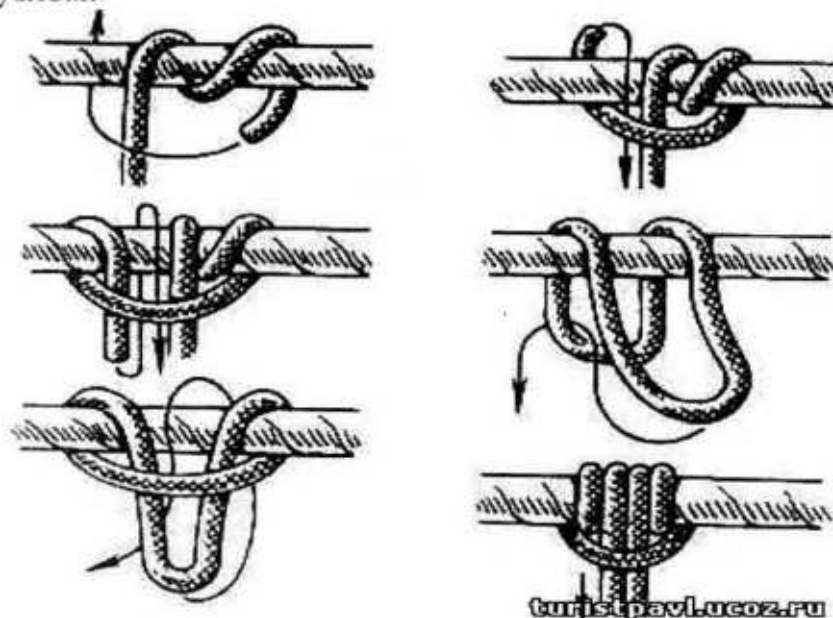
Вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Отступив от края веревки нужное расстояние, делают петлю поворотом веревки на 180° по часовой стрелке, затем опора обносится ходовым концом (на рисунке показано крестиком) и конец продевается в образовавшуюся петлю. Следующее действие: ходовым концом обносится рабочая веревка и продевается в петлю с обратной стороны. Узел затягивается и завязывается контрольный узел. «Булинь» может быть завязан и другим способом, с помощью «пустышки». Для этого вместо петли завязывается «пустышка» так, чтобы она развязывалась при рывке за рабочий конец, а не за ходовой. Опора обносится ходовым концом. Затем он проносится в петлю «пустышки», и при натягивании рабочего конца петля «пустышки» вместе с ходовым концом проходит через узел. На получившемся узле «булинь» остается только завязать контрольный узел.



«Схватывающий» узел

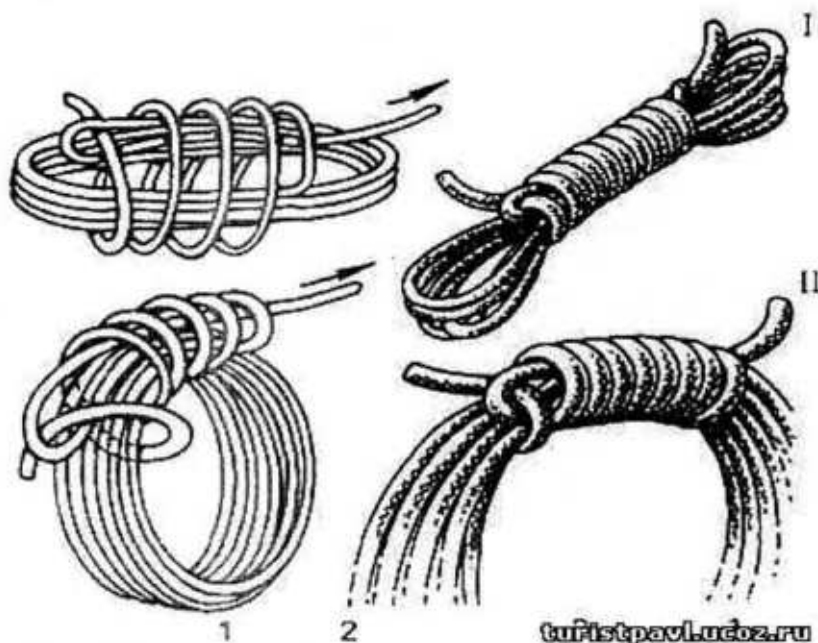
Узел завязывается репшнуром (6 мм) на основной веревке (диаметром 10—12 мм). Репшнур складывается пополам, им обносится веревка. Затем

операция повторяется. После этого узел затягивается, распрямляется и завязывается контрольный узел. Контрольный узел не нужен, если репшнур предварительно завязан в петлю узлом «встречный» или «грейпвайн». Иногда «схватывающий» узел завязывается одним концом репшнура. Веревка обкручивается одним концом репшнура два раза в одну сторону, затем в другую. Затем узел затягивается, распрямляется и обязательно закрепляется контрольным узлом.



«Маркировочный» узел

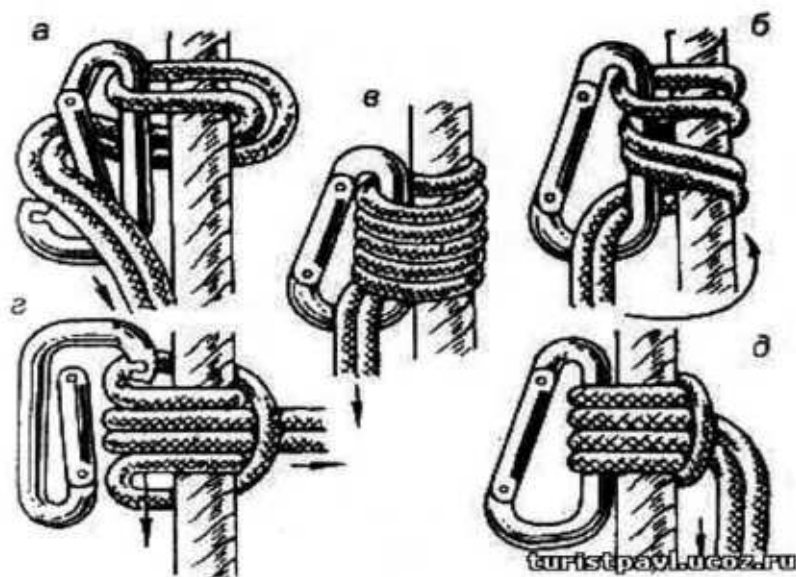
Этот узел служит для связывания веревки после того, как она будет сбухтована.



«Узел Бахмана(а, б, в)» и «карабинный узел(г, д)».

Узлы являются разновидностью «схватывающего» и может применяться в тех же целях. За карабин узел можно вести вниз и вверх, а при резком рывке узел затягивается. Он легко развязывается после снятия нагрузки. Репшнур

вщелкивается в карабин, при открытом карабине делается 3—4 оборота, затем муфта карабина закручивается, узел распрямляется и затягивается.



3. Установка палатки. Размещение вещей в ней

Цель: Научить учащихся устанавливать палатку и размещать вещи в ней.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с видами палаток.
2. Показать, как ставить палатку.
3. Формирование интереса к занятиям туризмом.

Необходимое оборудование: рисунки с видами палаток, каркасная палатка.

Тип занятия: Объяснение нового материала.

Методы обучения: Наглядно- иллюстрационный.

Формы обучения: Беседа, рассказ, демонстрация.

План занятия

1. Организационный момент.

- Приветствие, сообщение темы занятия, цели и задач.

2. Объяснение нового материала.

- Что такое палатка.
- Какие бывают палатки.
- Из чего они состоят.
- Размещение вещей в палатке.
- Установка палатки.

3. Закрепление изученного материала.

- Установка палатки на практике.

4. Заключительная часть.

- Подведение итогов занятия.

Ход занятия

1. **Организационный момент.**
2. **Объяснение нового материала**

Палатка используется туристами для сна, отдыха и укрытия от непогоды. Палаток выпускается такое количество, что рассказать об особенностях каждой из них вряд ли возможно. По конструкции палатки бывают: каркасные, полукаркасные и бескаркасные. В каркасных палатках конструктивной основой является жесткий каркас, на который натягивают полотно палатки. В полукаркасных полотно натягивается частично за счет каркаса, частично при помощи растяжек. В бескаркасных палатках полотнище натягивается на центр стойки или между естественными опорами при помощи растяжек.

Раньше самой распространенной палаткой являлась брезентовая бескаркасная двускатная палатка. Изготовлена она из водоотталкивающей ткани или палаточного брезента. Весит от 5 до 6 кг, высота имеет 1,5 метра, площадь пола — 2 x 1,5 метра. В такую палатку свободно помещается 3-4 человека, но при желании можно вместить и 4—5 человек, правда, лежать им придется на боку.

Также пользовалась популярностью и альпинистская «памирка», зарекомендовавшая себя в глазах туристов в любых условиях с лучшей стороны. Она чуть легче — 3 кг; пол и крыша изготовлены из прорезиненного перкаля; чуть ниже — 1,2 метра — и чуть меньше по площади — 2 x 1,3 метра. Помещается в «памирку» 4 человека, при желании — 5.

Следует помнить, что такая палатка защищает от дождя не слишком долго. Промокать палатка начинает прежде всего в тех местах, где на крыше образовались морщины, поэтому важно всегда натягивать палатку идеально ровно, чтобы не создавать себе проблем во время непредвиденного дождя. Кроме того, капать начинает и в тех местах, к которым изнутри прикасаются голова и плечи. В дождливую погоду нужно быть осторожным, чтобы не устроить внутри палатки такой же дождь, как снаружи.

Чтобы обезопасить палатку от дождя, туристы часто применяют накидку из полиэтилена, причем делают ее достаточно большой, чтобы накрыть ею не только саму палатку, но и сложенные возле нее рюкзаки, которые вовсе не обязательно хранить внутри палатки, в которой и без того не слишком просторно. Полиэтилен легко крепится на палатке с помощью бельевых прищепок, веревки, оттяжек самой палатки или воткнутых рядом с палаткой в землю веток. Если полиэтилена не хватает на всю палатку, можно накрыть только ту ее часть, в которой располагаются туловища спящих.

Вещи в таких палатках можно размещать внутри. Вещи достают из рюкзака и укладывают их в палатки. Мягкие вещи кладут под голову, можно по бокам. Рюкзаки и обувь оставляют возле входа внутри палатки.

Такие палатки сейчас используются очень редко. На смену им пришли более удобные в эксплуатации.

Эти палатки значительно отличаются от традиционных двускатных брезентовых «домиков», о которых мы говорили раньше. Сейчас речь пойдет о каркасных палатках.

Каркасные палатки бывают: одноместные, двухместные, трехместные, четырехместные, экстремальные, кемпинговые, зимние, тенты.

Современные туристические палатки отличаются от традиционных наличием упругого каркаса, отлично держащего форму и нередко вообще избавляющего туриста от необходимости пользоваться растяжками...

Но первое, чего хотелось бы подробно коснуться, описывая современные палатки, это различие по «однослойности» и «двухслойности». Однослойные палатки не имеют тента (или так называемой внешней палатки). Они, разумеется, меньше весят, ставить их проще и быстрее. Но в таких палатках собирается конденсат, стекающий по стенкам и увлажняющий как самого туриста, так и его спальник, и другие вещи. Есть «однослойки» из «дышащих» материалов, однако это далеко не всегда хорошее решение проблемы, поскольку влага может попасть к Вам и извне – в виде дождя.

Двухслойки являют собой симбиоз двух палаток – внутренней и внешней. Внешняя – это непромокаемый, непродаваемый тент, так или иначе натягивающийся на внутреннюю, полностью накрывая последнюю. Как правило, тент оттягивается от внутренней палатки небольшими растяжками для лучшей вентиляции и защиты от осадков. При этом не использование растяжек в большинстве случаев не влияет на устойчивость конструкции в целом, так как всю ее растягивает и удержит пружинящий каркас (правда, туннельные палатки все же нужно растягивать – об этом ниже). В тенте должны быть предусмотрены специальные вентиляционные отверстия: например, в виде таких слуховых окошек на вершине. Внутренняя палатка делается из дышащего, легкого, «промокаемого» материала. Сверху у внутренней палатки крупные сетчатые отверстия. Вход делается из двух слоев – внутреннего (антимоскитного и вентиляционного) и внешнего – герметичного. Весь конденсат, выделяемый при дыхании, выходит через вентиляцию и оседает на стенках тента, но не внутри жилого помещения.

Перед тем как продолжить описание конструктивных форм, скажем несколько слов о каркасе. Именно наличие простого, легкого каркаса, создающего и поддерживающего форму туристической палатки, делает ее удобной и универсальной. То есть отвечающей современным требованиям. По сути дела, каркас современной палатки – это две или больше упругих дуги из прочных коротких трубочек, сквозь которые проходит своеобразная прочная «резинка», соединяющая их воедино. Трубочки быстро вставляются одна в другую и так же быстро складываются, и убираются. Для наглядности опишем процесс установки стандартной двухслойной палатки.

Итак, достаем и расстилаем в любом понравившемся нам месте соответствующей площади внутреннюю палатку, «пригвоздив» ее углы к земле (что, впрочем, далеко не обязательно). Достаем каркас в виде двух «стопок» трубок с «резинками» посередине. Вставляем трубки одну в другую и делаем две таких тонюсеньких жерди. Затем поочередно и перпендикулярно продеваем «жерди» в петли, которыми изобилуют грани куполообразной палатки. По углам, у дна, видим подобие коротких ремешков с отверстиями, усиленными металлом. Теперь нам нужно вставить концы «жердей» в эти отверстия, после чего они превратятся в дуги и сделают из бесформенного куса материи аккуратный, удобный походный домик. Осталось натянуть тент и прикрепить его к угловым ремешкам, а также открыть вентиляционные

отверстия. По периметру можно растянуть внешнюю палатку специальными стропами, привязав их к колышкам.

Собственно говоря, только что мы описали способ установки куполообразной (или полусферической) каркасной палатки. Эта форма наиболее популярна и универсальна. Место для установки такой палатки найти легко и просто. Куполообразные туристические палатки исключительно устойчивы. В безветренную погоду палатку можно ставить без боковых растяжек. В случае необходимости, установленную палатку можно легко поднять и перенести на новое место – буквально одной рукой. Большой внутренний объем и разносторонность позволяют чувствовать себя в ней свободно и комфортно: как лежа, так и сидя. У куполообразных палаток практически всегда два входа, что очень удобно для совместного «проживания» нескольких человек.

Перейдем к описанию еще одного распространенного вида каркасных палаток. Этот вид объединяет «палатки-полубочки» или туннельные палатки. Как видно из названия, палатки эти имеют вытянутую форму в виде половинки разрезанного вдоль цилиндра. Дуги устанавливаются без пересечений, параллельно по ширине палатки. Устанавливая «полубочку» невозможно обойтись без растяжек. Следует обращать внимание на направление ветра (если он сильный), так как перпендикулярный ветер при недостаточной укрепленности дна и силе растяжения всех боковых сторон палатки, может просто-напросто развернуть ее или деформировать дуги, неподдерживаемые друг другом (как в куполообразных палатках). Зато в «полубочках» можно оборудовать более комфортные спальные места, больше возможности для размещения одежды и множества других нужных вещей внутри. Если грамотно и аккуратно «растянуть» палатку-полубочку по всему периметру и прочно «пригвоздить» дно, то можно создать отличный, удобный «домик» для многодневного проживания.

Что касается тамбуров. Тамбур туристической палатки – это некое помещение между входом внутренней палатки и тентом. Очень удобное, например, для того чтобы хранить под крышей, но вне жилой части всякие вещи типа рюкзака, обуви, пил, топоров и проч. Надо сказать, что тамбуры, хотя бы в зачаточном виде, есть практически у всех современных палаток. У простых сферических они образуются растяжкой передней части тента. Если тамбур большой, в нем можно готовить на примусе, переодеваться и выполнять другие операции под защитой от дождя, но не в палатке. Полноценный тамбур имеет собственный каркас. (Правда, такой тамбур заметно увеличивает общий вес палатки). Иногда это самостоятельная дуга, вдетая в пазы кромки тента. Но гораздо устойчивее окажется и тамбур, и палатка в целом, если дуги тамбура пересекаются с дугами палатки. Итак, тамбуры могут быть разными: всего лишь частью прикрепленного к земле колышком тента, продолжением туннелеобразного тента «полубочки», являть собой небольшой навес на стойках, иметь отдельный каркас или прочный каркас, пересекающийся с каркасом палатки и т.п. Но наиболее удобным видом тамбура лично мне кажется тамбур с боковым входом и несколькими дугами в каркасе. Такой тамбур оказывается просторной, полноценной «прихожей». С противоположной от входа в палатку стороны имеется защищенное со всех

сторон помещение для хранения снаряжения и припасов, при этом остается еще очень много места для других целей. Впрочем, многие из тех, кто во время отдыха на природе делает более или менее серьезные переходы, считают такие изыски неоправданной роскошью, ввиду значительно возрастающей массы туристической палатки и общего объема «багажа».

3. Закрепление нового материала.

Учащиеся сами пробуют устанавливать палатку.

Бескаркасная палатка

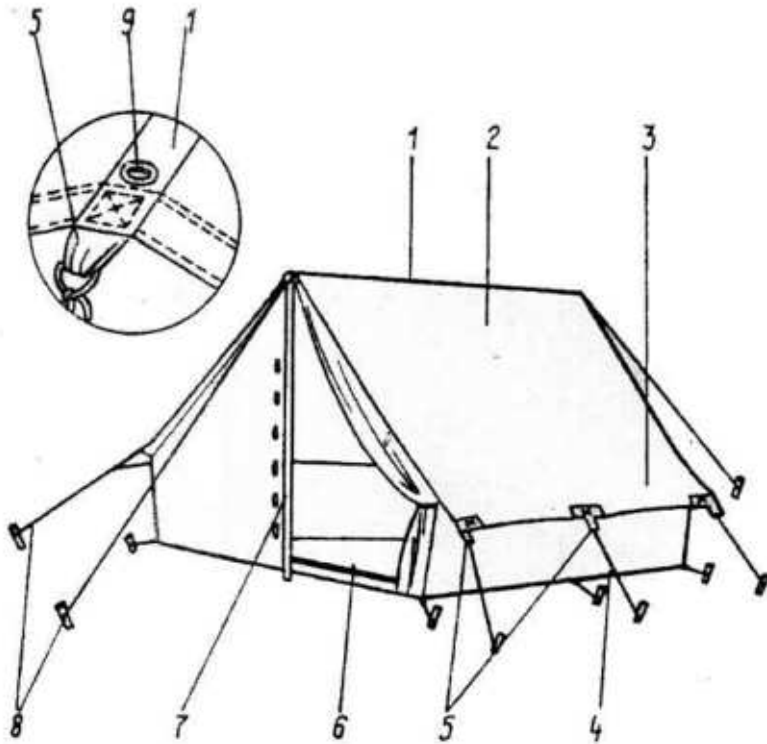
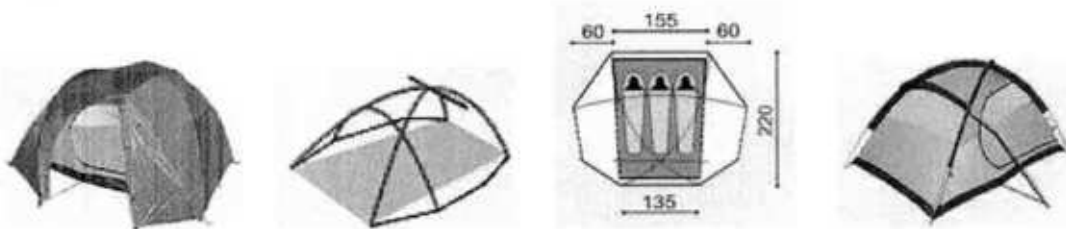


Рис. 4. Туристическая палатка: 1 — конек, 2 — боковой скат, 3 — крыло, 4 — боковая стенка, 5 — проушины, 6 — пол, 7 — опорная стойка, 8 — оттяжки, 9 — люверс.

Каркасные палатки.



4. Чтение карты. Топографические знаки.

Цель занятия: изучение основных приемов чтения карты

Задачи занятия:

- дать понятие «чтение карты»;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для чтения карт;
- научить воспринимать карту, как реальный образ местности;
- способствовать развитию логического мышления, внимания

Оборудование: спортивные карты, набор схем, карточки к теме «Условные знаки», набор цветных карточек, компас, линейка

Тип занятия: комбинированный.

Для туристов карта – самый верный проводник. Научившись ее "читать" легко определить характер местности, выбрать правильный и наиболее экономичный путь движения. Хорошая карта раскроет секрет о дорогах, реках, мостах, как пройти к населенным пунктам, где можно сделать привал, где придется идти в гору и какой лес встретится на пути. Но для того, чтобы грамотно "читать" карту необходимо хорошо знать условные знаки - "азбуку карты". Чтобы хорошо прочесть книгу нужно знать только 33 буквы, а для чтения карты существует свыше 150 условных знаков. Поэтому читать карту не так просто, как может показаться с первого взгляда. Так же надо знать правила рисовки условных топографических знаков:

- все условные знаки рисуются на картах вершинами на север;
- надписи наносятся на картах с запада на восток, за исключением названия рек, которые делаются вдоль их течения;
- цифры также наносятся на карту вершинами на север.

Зная это, спортсмены всегда имеют возможность определить направление по карте на север, а это означает, что и на юг, восток, запад.

Чтение карты – это, прежде всего понимание объектов, изображенных на карте условными знаками и умение опознавать их на местности.

Результат спортсмена - ориентировщика на дистанции зависит от быстроты и правильности «чтения карты» и его физических качеств. Важно, что в спортивном ориентировании побеждает не всегда самый сильный бегун, нужна еще и техника ориентирования, то есть умение правильно «читать карту».

Чтение карты включает в себя основные понятия:

1. Знание условных знаков;
2. Правильно сориентировать карту;
3. Определение расстояния на карте и на местности;
4. Выбор пути движения

Правильно сориентировать карту – это значит расположить ее так, чтобы верхняя рамка была направлена север, а нижняя на юг. Для этого с помощью компаса найдите направление на север и в этом направлении, заметьте какой либо предмет. Поверните карту так, чтобы ее верх был направлен на этот предмет, и карта будет ориентирована.

Можно другим способом. Встаньте на какую-нибудь линию местности, обозначенную на карте. Например, это будет дорога. Поверните карту так, чтобы

направление условного знака дороги совпало с направлением дороги на местности. При этом надо убедиться, что предметы справа и слева от дороги имеют такое же расположение, что и на карте. Если это условие выполнено, то карта ориентирована правильно.

Умение измерить расстояние: чтобы измерить расстояние между двумя точками на карте необходимо, при помощи линейки, измерить это расстояние и, пользуясь масштабом карты умножить на величину масштаба. Например, расстояние между двумя точками 4 см, а масштаб карты 100 метров (1:10000), следовательно, расстояние будет составлять $4 \times 100 = 400$ метров

Правильно сориентировать карту по сторонам горизонта. Для определения сторон горизонта воспользуемся надежным другим ориентировщиком - компасом.

Стрелка компаса всегда показывает на **север**. Если стоять лицом к **северу**, то за вашей спиной будет юг, справа **восток**, слева запад.

Выбор пути движения

После того как карта сориентирована, определена точка стояния, можно выбирать путь движения. Выбор пути во многом зависит от характерной местности на карте. Для начинающего ориентировщика, самое разумное, выбор пути по линейным ориентирам. Используйте дороги, тропинки, искусственные сооружения.

Умение быстро выбрать наиболее выгодный для себя путь – большое искусство и овладеть им можно только в многочисленных тренировках и стартах.

Только долговременная практика работы с картой, с компасом, определения расстояний может помочь вам стать настоящим мастером по ориентированию на местности, уметь действительно "читать" карту грамотно, без ошибок.

5. Сценарий спортивного развлечения «Весёлые старты» или «Веселая дорога к нормам ГТО»

Цель: Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения. Подготовка к выполнению норм ГТО;
Задачи: Формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм;
Развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память.
Воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях;
Развивать чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.

Оборудование: большие обручи – 2 шт; конусы – 2 шт; кубики – по количеству детей; малый мяч – по количеству детей; дорожка-балансир – 2 шт; 2 шнура.

Ведущий: На спортивную площадку

Приглашаем дети вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

Дети под музыку заходят парами в зал.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята. Все дети любят играть. Игры бывают разные: на развитие памяти, сюжетно-ролевые игры, на сообразительность, компьютерные, но самые любимые - это спортивные игры, именно поэтому сегодня мы решили провести самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! или «Весёлая дорога к нормам ГТО».

Ведущий: Ребята, а кто знает, как расшифровать эти 3 буквы - ГТО? (Всесоюзный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», сокращенно ГТО.)

Ребенок: Расскажу вам для чего

Сдаём мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять,

Патриотами чтоб стать.

Нужно ведь спортивным быть,

Чтоб Россию защитить!

Ребенок: Чтоб спортсменов стало много,

Чтобы жили люди долго,

Чтобы знал и стар, и млад,

Что здоровье – это клад!

Вместе: И посмотрим - кто кого!

Все на сдачу ГТО!

Чтобы сдать нормы ГТО надо быть..... Поэтому наши участники будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Ведущий: А теперь я хочу спросить у вас...
Таких, что с физкультурой не дружит никогда,
Не прыгают, не бегают, а только спят всегда,
Не любят лыжи и коньки и на футбол их не зови.
Раскройте нам секрет –
Таких здесь с нами нет? дети хором отвечают: “Нет”

Кто со спортом дружен –
Нам сегодня нужен? дети хором отвечают: “Нужен”

Таким ребятам хвала и честь.
Такие ребята среди нас есть? “Есть”

Ведущий: Перед тем, как соревноваться,
Надо нам, друзья, размяться.

Муз. – ритмическая композиция «Делайте зарядку»

Эстафета «Быстрый паровоз»

У каждой команды по одному большому обручу. По сигналу первые и вторые игроки должны пробежать до фишки и назад. Затем первый игрок выходит из обруча, его место занимает третий игрок, и они вдвоем бегут до отметки и назад. Затем выходит второй игрок, его место занимает четвертый игрок, они бегут до отметки и назад и так далее. Каждый участник должен пробежать по два раза.

Эстафета «Змейка»

По сигналу передаем кубик «змейкой», т.е. первый отдает справа, другой берет и передает слева и т. д. Последний игрок берет кубик, бежит вперед, передает снова «змейкой». Как только кубик попадает к капитану, он бежит вперед и кричит «Ура!».

«Гребля на байдарках»

Команда садится на мягкое приспособление, обхватывают впереди сидящего за пояс. Первому игроку выдается палка (весло). По сигналу, участники, сидя на приспособлении и помогая ногами, одновременно передвигаются до линии финиша и обратно.

“Бег на трёх ногах”

“Бег на трёх ногах” - бег со связанными ногами (по 1 ноге каждого из 2 участников связывают, обнимают друг друга за пояс одной рукой) до ориентира и обратно, передав эстафету следующей связанной паре.

“Перемени предмет”

у каждого ребенка в руках кубик, на противоположной стороне в обруче, лежат малые мячи, количеству детей. По сигналу дети бегут до обруча и меняют предмет. Чья команда быстрее.

Ведущий:

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда!
Но добиться результата
Невозможно без труда.

6. Правила игры «Городки»

Подвижная игра «Городки» относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений, представляющих собой разновидность соревновательной деятельности и имеющих характер спортивного единоборства между отдельными участниками или коллективами. Народная игра как феномен культуры обучает, развивает, воспитывает, социализирует, развлекает, дает отдых и она же пародирует, иронизирует, смеется, публично демонстрирует относительность социальных статусов и положений. С самых ранних начал цивилизации игра стала контрольным материалом проявления всех важнейших черт личности.

Подготовка игровой площадки

Расскажем о самых простых городошных площадках, соорудить которые под силу даже небольшой группе людей, не имеющей никакой специальной подготовки. Найти небольшой, лучше прямоугольный участок земли размерами от 25x13 до 30x15 м. Наибольшее внимание следует уделить «городкам», потому что от их качества во многом зависит результаты будущих ваших бросков.

На площади 9x4 м. срезать растительный покров, добавить песка, если есть – и гравия, тщательно выровнять, уплотнить ручным катком. Разместить два «города» размерами 2x2 м. с расстоянием между ними чуть больше 2м. На расстоянии 13м. от «городов», «кона», а посередине этой дистанции – два «полукона».

Поверхность «городов», «конов» и «полуконов» чуть приподнять над уровнем всей площадки. Разметить «пригород» и штрафную линию, как это указано на рисунке 1.

Биты изготавливают из 5-6 металлических втулок, которые насаживаются на кизиловое, текстолитовое или другое основание. Но можно сделать и простую деревянную битку произвольной толщины, и веса, длиной до 1м. Из дерева любой природы можно сделать и городки. Вырезать из них цилиндрики длиной 20 см, диаметром 4,5-5см; под углом 45 градусов сделать на них фаски.

Каждая фигура выкладывается из пяти городков. Но мы рекомендуем делать на площадке сразу по два «города» и соответственно под два «кона» и «полукона». Городки – игра спортивная и, как всякая такая игра, немислима (да и просто не интересна) без соревнования. Можно, конечно, по очереди выходить в «кон» и выбивать городки из одного «города». Но куда с большим азартом играют городишники рядом, идя, как говорится грудь в грудь выбиванием фигур. По всему этому стоит запастись сразу большим количеством городков.

Городошные фигуры выбиваются в том порядке, как они представлены в приложении (2.1- 2.15). Лучше, если устанавливать эти фигуры будет не тот, кто их собирает уже сейчас выбивать из «кона», а его товарищ, играющий, скажем с ним в очередь. Наберется желающих на две команды – можно разделить и состязаться в командных соревнованиях.

Техника выполнения броска

Исходное положение для броска. Игрок становится лицом к «городу», ноги по ширине плеч, под углом примерно 45 градусов к линии «города». Левая ступня впереди. Помните: при занятии исходного положения не нужно напрягаться. Ручку биты захватить всей кистью, как это показано на рисунке 3. Биту держать всей ладонью, пальцы согнутые в суставах, плотно охватывают ручку, чтобы бита в руке «сидела» надежно, а кистью потом при броске двигалась свободно.

Итак, начинается замах. Правой рукой снять битку с ладони левой выпрямить ее в локте и занести по дуге вниз и назад. Центр тяжести на правой ноге, слегка согнуть ее в колене. Туловище наклонить назад, разворачивая его вправо, пока не почувствуете, что мышцы спины и живота напряглись. Механизм замаха виден на рисунке 4.

Из заднего положения, где мы оставили на рисунке нашего городошника, битку по дуге снизу вверх вывести вперед. С началом ее движения левую ногу отрываем от земли и заносим вперед, слегка сгибая в колене. Не делать этот шаг широким, чтобы не вызвать ненужное закрепощение плечевого пояса при броске.

Туловище поворачивать вслед за рукой с биткой влево, не опережая руку, и не отставая от нее. Сила замаха нарастает постепенно, достигая своего максимума в конечной фазе броска за счет резкого поворота плеч и выпрямления ног. Рука лишь помогает броску и направляет битку, правда, все это весьма активно.

Не делать никаких лишних движений при броске. Помните: чем он проще, тем результативней. Но нужно сказать: сколько городошников, столько и видов

бросков. Все бросают по-своему. И все же можно как-то сгруппировать черты основных бросков. Рассмотрим два наиболее распространенных.

Биту отводите на замах и выносите вперед рукой, согнутой в локте; кисть находится выше плеча. В самый момент выпуска биты как бы резко подхлестните ее. Следите за тем, чтобы не переборщить с этим подхлестыванием.

При броске этим способом остается пассивным туловище игрока. В остальном же бросок хорош. Но можно бросать и иначе. В момент замаха руку согнуть в локте, в конечной фазе замаха выпрямить и уже такой рукой вывести биту на цель. Кисть ее намного ниже плеча, а подхлест весьма умеренный.

Разучить броски биты надо начинать с «полукона». И на первых порах не столько стремиться к точности, сколько к правильной координации движений. Да и выбор правильного, наиболее удобного для броска положения, - а это для каждого игрока индивидуально – имеет большое значение.

Понятно, что для результативности удара мало просто попасть по фигуре. Ее можно разнести в дребезги, а городки, раскатившись, останутся в «городе», тогда как конечная цель каждого броска – выбить их все оттуда. Поэтому очень важно, чтобы бита после полета приземлилась перед фигурой, полностью развернувшись.

В чем здесь секрет? Надо правильно отыскать место исходной стойки. Делать это легче с «полукона», поскольку он ближе к «городку». Чтобы проверить разворот биты, на лицевой стороне города ставят сначала не фигуру, а просто три городка в ряд. Отходят, скажем на 2-3 м от передней планки «полукона» и бросают. Если городки летят прямо по ходу броска, значит, бита развернулась полностью и именно из такого положения следует выбивать положенные фигуры.

Если три городка полетели вправо – это результат недоразворота. Тут надо отходить назад от передней планки «полукона», пока не найдется правильное исходное положение. Вылетают городки влево, - значит, бита излишне развернулась. Чтобы выправить положение, надо искать место, постепенно отходя к планке.

Освоив все это в «полуконе», можно находить место для бросков и с «кона». Начинать броски следует также и с дистанции в два шага от передней планки. И тут придется пройти примерно те же стадии, что и при бросках из «полукона», но зато вас надолго, если не навсегда, выработается своя манера броска, а значит, и броски при их точности окажутся результативными.

Правила игры

Начнем по упрощенным правилам: ограничимся выбиванием не всех фигур, а скажем, шести или десяти в партии. При игре с 6 фигурами в «город» ставятся 1, 4, 5, 11, 14 и 15-ю фигуры, с 10 – к ним добавляются 2, 3, 12 и 13-ю фигуры.

Игра состоит из трех партий

Начинают выбивать фигуры с «кона». Когда из фигуры выбит хотя бы один городок, игрок получает право выбивать остальные с «полукона». И только в «письме» - самой сложной фигуре – все городки выбивают с «кона». Городок

считается выбитым, если он не касается линий, «города» и «усов» и не задел при своем движении или полете штрафную линию. Кстати, ее следует посыпать песком, след на нем исключит споры на тему: задел – не задел.

Городок, вылетевший к «полукону» в пределах «усов», не считается штрафным, а ставится в «город» в центр лицевой линии. Если вылетели несколько городков, они становятся там же на расстоянии 20 см друг от друга. Если городок выкатился за штрафную линию или остановился близ нее в «пригороде», его устанавливают на штрафную отметку и выбивают оттуда.

Освоив игру по упрощенным правилам, можно переходить к игре по правилам, действующим на официальных соревнованиях. Они несколько сложнее.

Городошники соревнуются в индивидуальной и командной игре. На чемпионатах страны, например, личные соревнования, проводятся из 3 туров за 3 дня. Каждый день разыгрываются 2 партии. В партии выбиваются 15 фигур. Победитель определяется по наименьшей сумме бит, затраченных на выбиванием 90 фигур.

Игрок, который по жребю начинает первым, занимает правый квадрат выполняет 2 броска. Затем броски выполняет его соперник, разумеется, из своего квадрата по своим фигурам. По окончании партии игроки меняются квадратами и правом первого броска.

Критерием выигрыша, ничьей или проигрыша является количество бит, затраченных на выбивание всех фигур и партии. Выигрывает команда, затратившая меньше бит. За выигранную партию команда получает одно очко, при ничьей – пол-очка.

В ходе игры командам предоставляют право на замену любого игрока запасным по одному разу в каждой партии. Запасной выходит под номером того, кого он заменил. Не разрешается заменять игрока, если он в данном забое уже произвел хотя бы один бросок.

По окончании каждой партии команд могут проводить переустановку игроков в любом порядке, но об этой перестановке капитан обязан предупредить судью до начала очередной партии.

Без разрешения судьи участники не имеют права отлучаться с площадки. Если у игрока сломалась бита, ее можно заменить только с разрешения судьи. Бить одной и той же битой 2 раза подряд не разрешается.

Удар не засчитывается, если

- игрок бросил биту без свистка судьи;
- бита открыла штрафную линию, задела песок над ней или до нее, не долетела до песка;
- игрок, бросив биту, наступил на переднюю планку или боковую линию кона или полукона;
- игрок, бросив биту, коснулся земли за планкой раньше, чем бита ударила по фигуре (городкам).

Во всех этих случаях городки ставятся в прежнее положение.

Выбитым городок считается, когда он полностью вышел за линию «городка» или «усов». Вышедший за эту линию, но вкатившийся обратно считается также выбитым.

Положение городка, вращающегося на линии, определяется только после окончательной его остановки. Местонахождение центра или оси вращения при этом во внимание не принимается. Городки, катающиеся по «городку», фиксируются на том месте, где они останавливаются в первый раз. Если городок покатился в обратном направлении под влиянием, скажем ветра или ввиду неровности покрытия корта, а также после остановки продолжает двигаться вперед, то он устанавливается в той точке, с которой вернулся или продолжил движение.

В случае невозможности определить прежнее положение городков, их устанавливают один за другим через 20 см, параллельно лицевой линии. Самый первый ставят собственно на эту линию.

Если городок вкатывается за штрафную линию, на нее или останавливается на расстоянии ближе 20 см от штрафной, в «пригороде», а следующий бросок должен выполняться с полукона, этот городок устанавливают на 20 см от штрафной линии по центру.

Если городок выйдет за штрафную, коснется ее или окажется в 40-сантиметровой зоне «пригорода», а следующий бросок выполняется с кона, этот городок ставят на 40-сантиметровую отметку. Штрафной городок от «письма» устанавливают на расстоянии 40 см от штрафной линии, против боковой линии «города», на которой стоял до этого. Если штрафным окажутся сразу несколько городков, их ставят на соответствующую штрафную отметку торцом друг к другу, параллельно штрафной линии.

Сложные для выбивания городки отмечаются мелом для точного воспроизведения комбинации в случае выбивания их штрафом (т.е. вскрытия штрафной линии).

Если после удара городок раскололся, бита возвращается игроку, городок заменяется другим, фигура или позиция городков восстанавливается, удар повторяется.

Выиграв партию, команда получает очко, за ничью – пол-очка, при проигрыше, естественно, не получает ничего. Побеждает команда, которая при игре из 5 партий набирает не менее 3 очков, а при игре из 3 партий – не менее 2 очков.

Если во встрече из 3 партий одна команда выигрывает 2 из них подряд, игра прекращается. То же следует при выигрыше 3 партий во встрече из 5. Фигуры выбиваются в следующем порядке: первая – восьмая, вторая – девятая, третья – десятая, четвертая – одиннадцатая, пятая – двенадцатая, шестая – тринадцатая, седьмая – четырнадцатая и пятнадцатая.

Перед началом решающей партии «города» разыгрывают вновь. В середине ее команды меняются местами на площадке. В игре с 10 фигурами смена «городов» происходит после пятой фигуры, с 15 – после седьмой. Оставшиеся переходом городки переносят в другой «город», сохраняя их положение.

Если после перехода у одной или обеих команд остались неиспользованные биты, то сначала бросают именно их. Затем соревнования продолжаются в обычном порядке. Не разрешается пробивать два раза подряд одной и той же битой. А вот два участника могут играть одной и той же парой бит. Но лишь при условии, что их команд имеет «на вооружение» не менее трех пар бит.

Перед началом встречи участникам дается 10 минут личных и 30 минут – в командных на разминку. Заполняется протокол, в который секретарь записывает результаты бросков, объявленных судьей на площадке. В протокол вписывается цифра выбитых городков, промах отмечается нулем, потерянный и штрафной удары – косым крестиком, удар, почему-либо не выполненный, – знаком «минус».

Участники подходят к месту стойки только по свистку судьи и только в том порядке, в каком они записаны в протоколе. Каждый участник соревнований обязан иметь номер. Цифры должны быть высотой 6 см, шириной 4,5 см.

Финские городки – кюкка

Кюкка – это древняя игра популярная в Карелии, Финляндии, Эстонии и других странах.

Игра в финские городки заключается в выбивании городков с ограниченной грунтовой площадки, называемой «городом». Выбивание производится с определенного расстояния деревянными битами.

Площадка для игры

Площадка для игры размечается на горизонтальном поле с грунтовым покрытием с верхним слоем из утрамбованного крупного песка или отсева. Такие поля часто используются для игры в футбол и для других спортивных игр. Для устройства с одной площадки необходима ровная территория с минимальными размерами: 25x10 метров. На ней палкой с острым концом чертятся линии двух квадратов размерами 5x5 метров (для мужчин), 5x4 метра (для женщин и детей до 14 лет), 3x3 метра (для детей до 11 лет). Расстояние между квадратами составляет соответственно 10,8 и 6 метров.

Инвентарь

На лицевых линиях квадратов устанавливаются городки цилиндрической формы с фасками, изготовленные из дерева. Диаметр городка – 7-7,5 см, высота – 10 см, фаска – 4-5 мм.

Для игры используются деревянные точеные биты длиной не более 85 см и диаметром не более 8 см, с зауженной частью под рукой. Вес биты не регламентируется. Чаще биты делают из клееной березы и покрывают специальным лаком или краской. Допускаются неширокие металлические кольца на краю ручки.

Правила и условия игры

Городки устанавливаются на лицевой линии «городов» в виде столбиков из двух городков, один на другой. В личных соревнованиях на линию устанавливается 10 столбиков (20 городков). В командных соревнованиях – 20 столбиков (40 городков). Расстояние между столбиками 20 см.

Мужчины открывают игру броском с расстояния не ближе 15 метров. После того, как будет выбит хотя бы один городок, игра продолжается с расстояния не ближе 10 метров.

Мужчины в возрасте 70 лет и старше и женщины выполняют все броски с расстояния не ближе 10 метров. Женщины старше 70 лет выполняют все броски не ближе 8 метров.

Дети в возрасте 8 лет и младше выполняют все броски с расстояния 4 метра. Дети 8 – 11 лет открывают игру броском с расстояния 6 метров, после того, как будет выбит хотя бы один городок, продолжают игру с расстояния 6 метров. Игрок возраста 15 лет и старше открывают игру броском с расстояния 10 метров, после того, как будет выбит хотя бы один городок, продолжают игру с расстояния 8 метров.

Соревнования могут быть командными (4 человека в команде), парными или личными. Играя в команде или в паре, игроки по очереди бросают по две биты. В личной игре игроки бросают по 4 биты подряд.

Игра состоит из двух партий. Каждая партия заканчивается после того, как команда или пара выбьет все городки из квадрата, при этом соперники должны произвести такое же количество бросков. После первой партии соперники меняются квадратами.

В личной игре на каждую партию дается не более 20 бросков. Первая партия продолжается до того, как все городки будут выбиты за пределы квадрата или до выполнения всех 20-ти бросков. Далее соперники меняются квадратами и играется вторая партия. Окончательный результат считается по итогам 2-х партий.

Если после броска бита осталась в «городе», то она не убирается до окончания всей серии бросков. Биты и городки, лежащие за пределами «городов» близко к линиям разметки убираются после каждого броска.

Если городок остановился на линиях «города», то он устанавливается вертикально на линию после окончания серии бросков. Если городок покинул пределы города, а затем закатился вновь, то он считается не выбитым. Если после броска городок переместился на площадку между городами, то он выбивается с того места, на котором он остался.

Играющие при броске не должны задевать ногами городки, расположенные в «городе», наступать на линии разметки и переходить во время игры через лицевую и заднюю линии «городов».

После каждой партии поверхность площадки выравнивается. Следы от ног выравниваются после каждой серии бросков.

Начисление очков и определение победителя

Судья ведет протокол игры, записывая количество городков, выбитых каждым броском, и количество городков, оставшихся в «городе» после каждой партии записывается количество оставшихся городков, за которые начисляются штрафные очки.

За каждый городок, оставшийся в «городе» начисляется 2 штрафных очка (-2), за городки, оставшиеся на задних и боковых линиях, начисляется одно штрафное очко (-1).

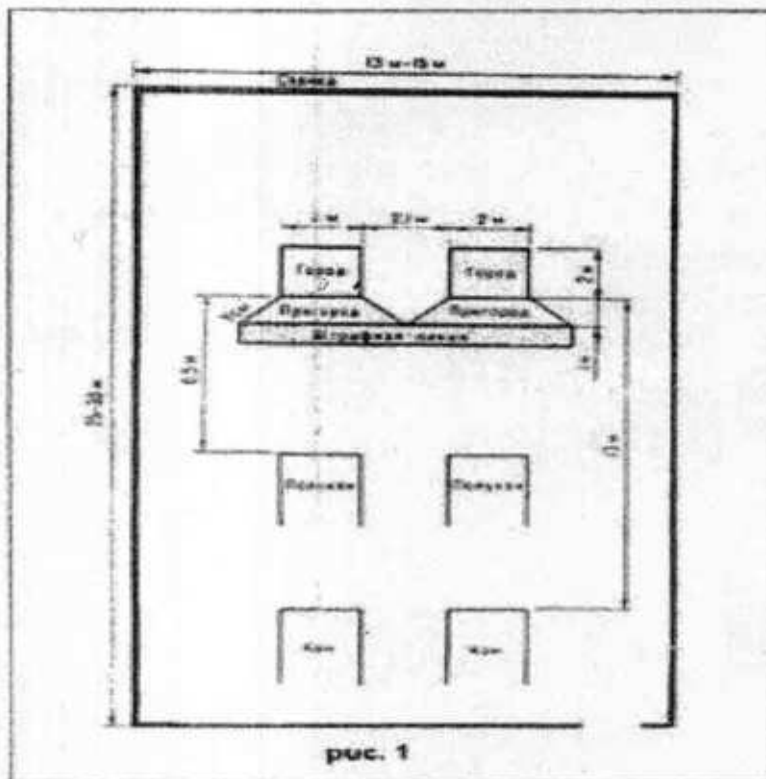
В личных соревнованиях при выбивании всех городков меньше, чем за 20 бит, за каждую сэкономленную битку начисляется одно очко (+1).

Например, игрок выбил в первой партии 20 городков пятью битами. Результат первой партии: +15. Вторую партию игрок закончил за шесть бросков. Результат второй партии: +14. Результат игры: +29.

В командных и парных соревнованиях победитель определяется по сумме очков в двух партиях. Победителем становится команда (пара), у которой сумма штрафных очков за две партии наименьшая.

В командных и парных соревнованиях победителю засчитывается 2 очка, проигравшему – 0, при ничье каждой команде засчитывается по 1 очку.

Приложение



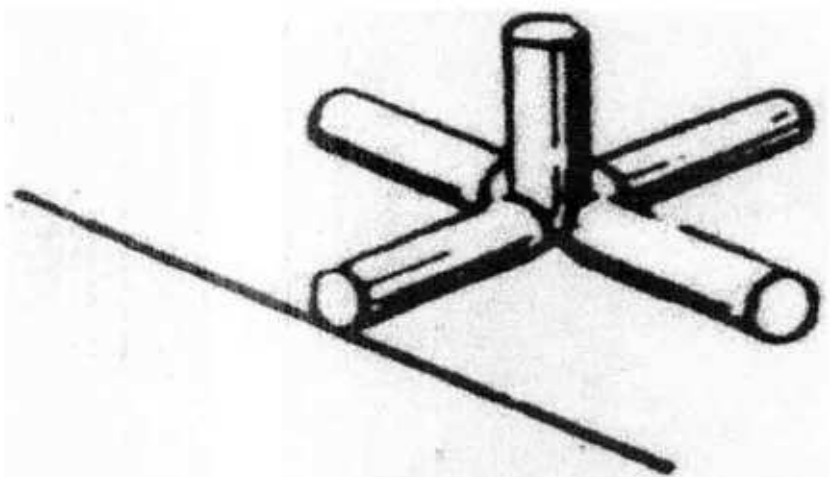


Рис. 2.2 "Звезда"

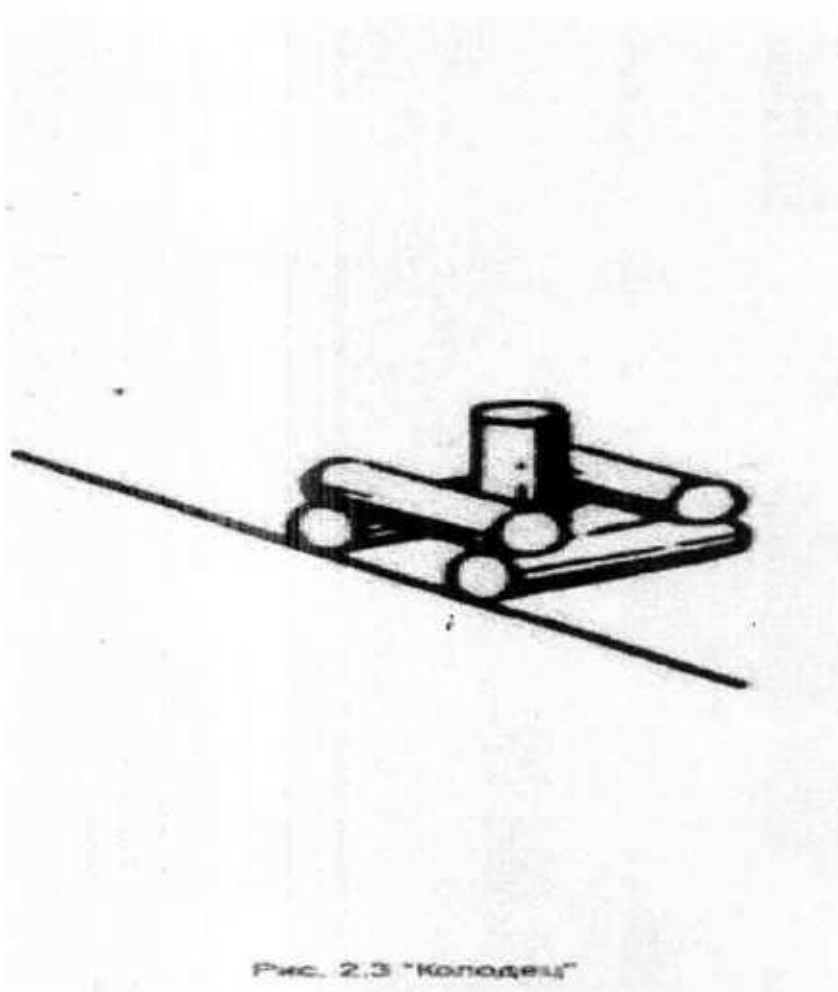


Рис. 2.3 "Колодец"

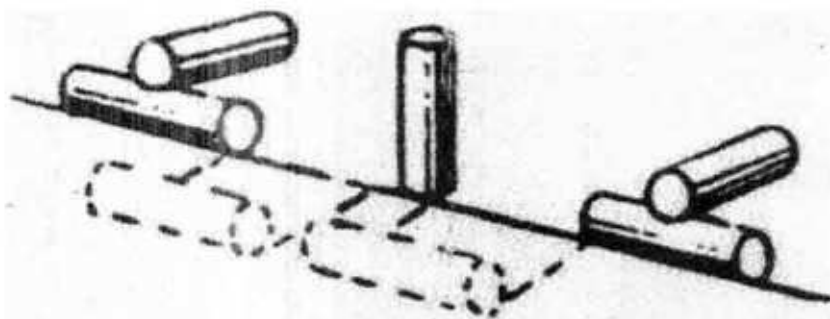


Рис. 2.4 "Артиллерия"

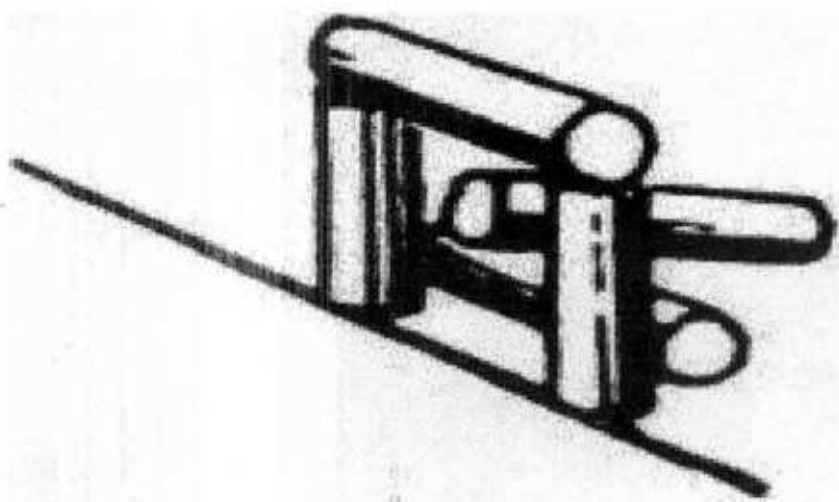
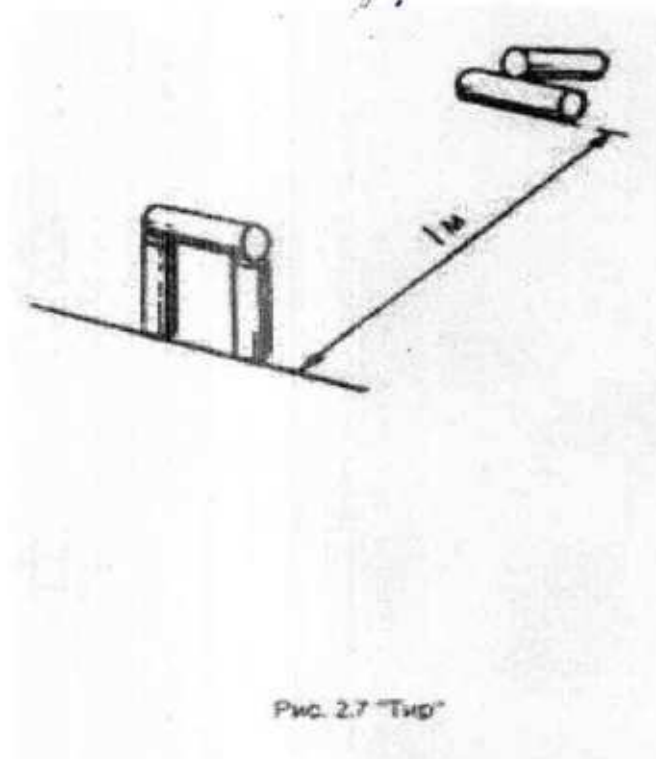
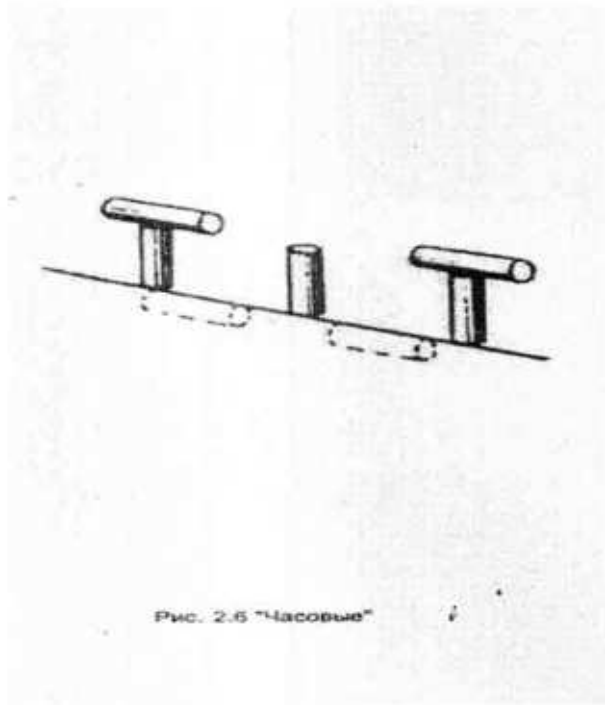


Рис. 2.5 "Пулеметное гнездо"



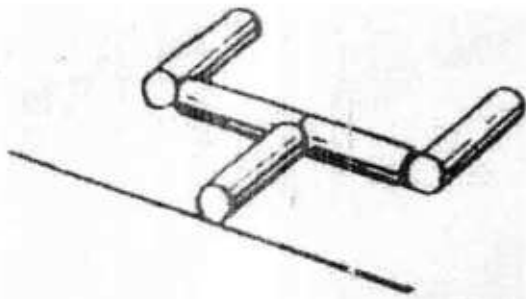


Рис. 2.8 "Вилка"

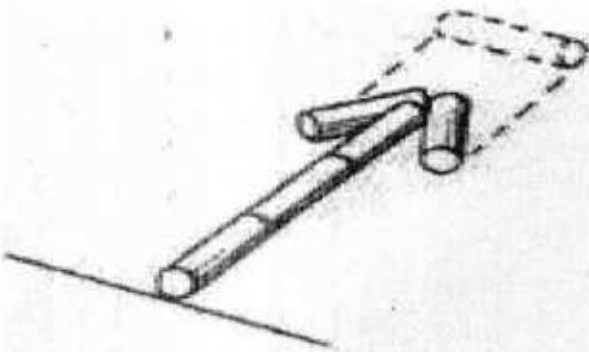


Рис. 2.9 "Стрела"

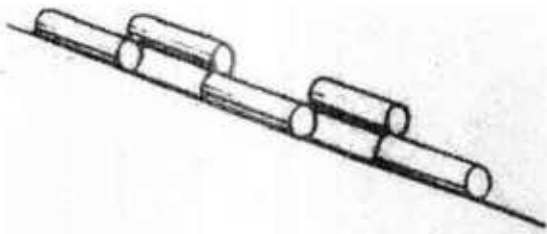


Рис. 2.10 "Коленчатый вал"

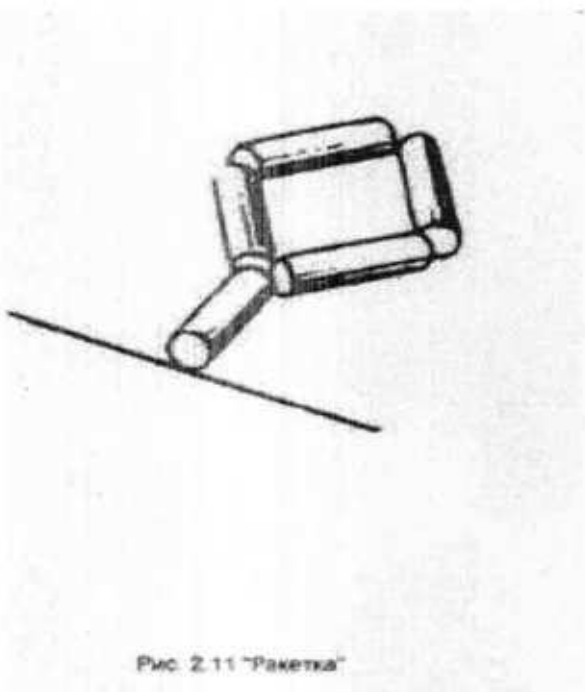


Рис. 2.11 "Ракетка"

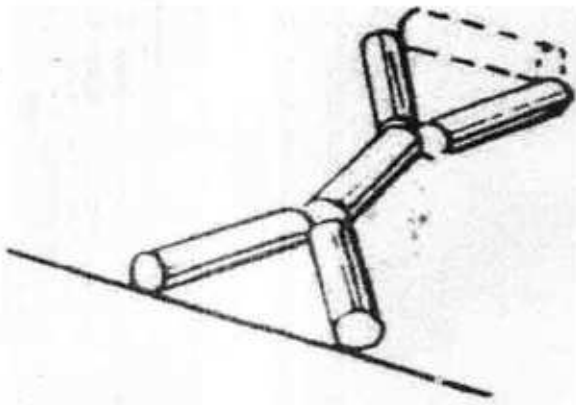


Рис 2.12 "Рак"

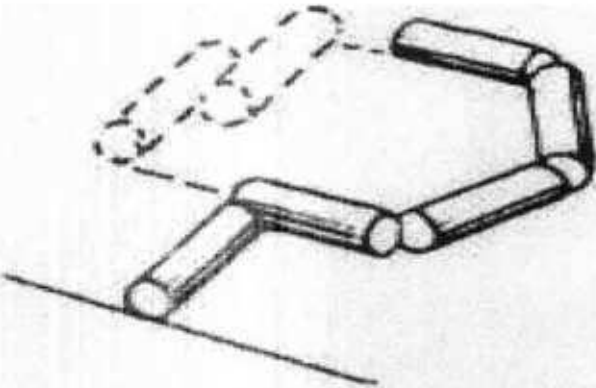


Рис 2.13 "Серп"

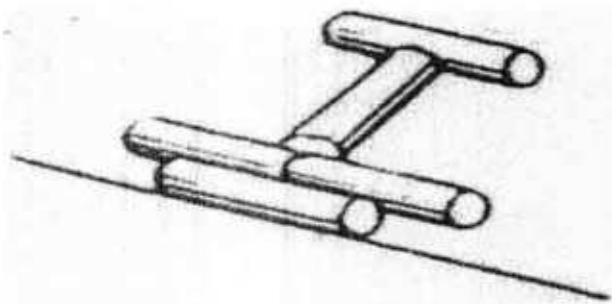


Рис. 2.14 "Самолет"

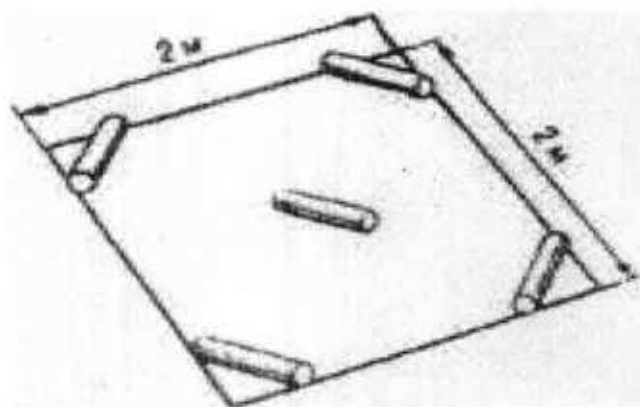


Рис. 2.15 "Письмо"

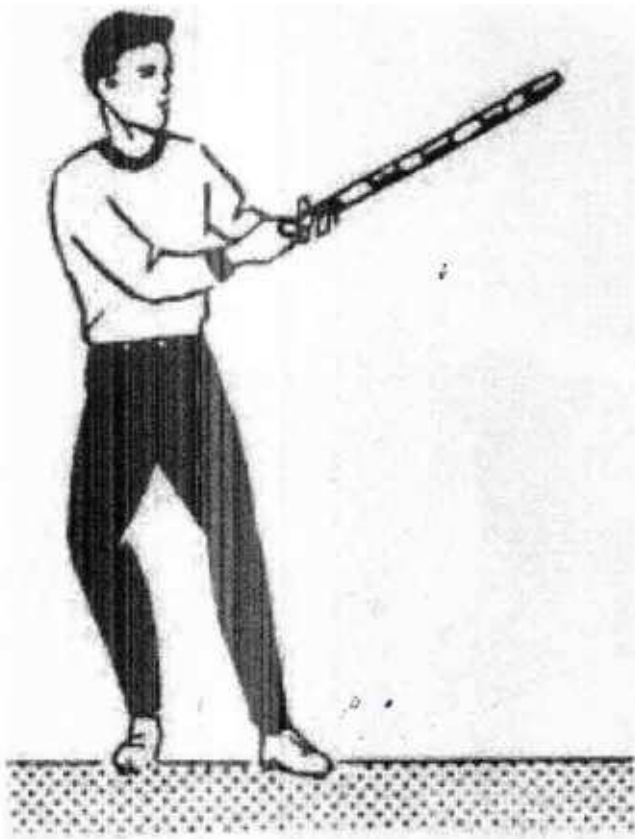


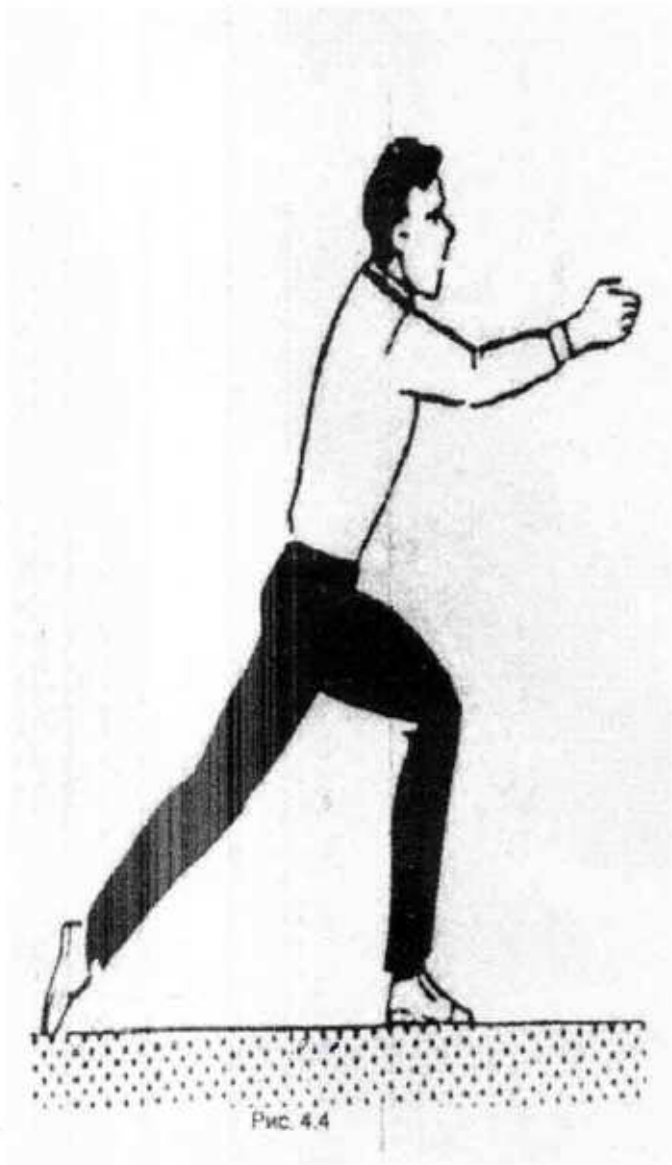
Fig. 4.1



Рис. 4.2



Рис. 4.3



7. Правила игры «Русская Лапта»

Лапта – русская народная командная игра. Проводится на специально оборудованных площадках, как правило, открытого типа. Игра в лапту проходит между двумя командами с использованием специальных бит и мяча. Наиболее близкими к лапте играми является крикет и бейсбол.

История возникновения и развития лапты История лапты берет начало с очень давних времен. Первые упоминания игры встречаются еще в древних летописях. При проведении раскопок в Великом Новгороде были обнаружены биты и мячи для игры в лапту, археологи относят находки к четырнадцатому веку. Во времена Петра I лапта использовалась в качестве элемента подготовки солдат. Официальные соревнования по лапте начали проводиться только в середине двадцатого века в СССР, однако, проводились они не долго (50-е и 60-е годы), через некоторое время их проведение прервали. Возобновились первенства только в 1986 году, после Постановления Госкомспорта "О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты". В 1996 году была организована Межрегиональная федерация лапты, а в 2003 она была преобразована в Федерацию русской лапты России, которая объединила 46 региональных отделений. Позже была создана обширная научно-методическая база, разработаны различные методики тактической и физической подготовки, был установлен регламент судейства, проведения мероприятий, а также появились официальные правила.

Правила лапты

Существует несколько разновидностей лапты, наибольшей популярностью пользуется большая лапта, ниже представлены ее правила. Составы команд. Каждая команд насчитывает 10 участников, один из них назначается капитаном. На поле могут одновременно находиться по шесть участников каждой команды, допускаются замены. Одна команда (определяется жребием) идет в "поле" (защищающаяся команда), другая отправляется в "город" (нападающая команда).

Продолжительность

Игра предполагает два 30-ти минутных тайма и 5-ти минутный перерыв между ними. Подача и удары. Игру начинает нападающая команда. Один из игроков команды совершает подачу мяча для игрока с битой, каждый из игроков имеет по две попытки для удара. Если мяч отбит правильно, то он оказывается в игре. Тогда нападающие игроки, которые могут имеют право перебежки, начинают ее. В время удара игрокам защиты строго запрещено находиться в штрафной зоне (по соображениям безопасности). Если у игрока не получается с двух попыток ввести в игру мяч, то он по подает в "пригород" до того момента, пока это не удастся кому-то другому из его команды. Нападение и защита меняются сторонами, когда у нападения не остается игроков, имеющих право на удар.

Введение мяча в игру

Мяч входит в игру во всех случаях, когда по нему совершен удар битой, кроме двух: если мяч упал на поле в пределах штрафной, а также если мяч упал за пределами боковых линий.

Возвращение мяча в "город"

Если у игроков защиты нет возможности для осаливания, они должны вернуть мяч в "город". Когда мяч оказывается в "городе", он выходит из игры, вернуться в игру он может только после удара битой. Команда, участник которой последним дотрагивался до мяча, становится на защиту, а вторая команда – в нападение.

Пробежки

Участника нападающей команды могут начинать пробежки сразу после того, как мяч был введен в игру. Право пробежки есть только у игроков, которые ударили по мячу. Бьющий стартует с площадки для подающего, остальные – с "пригорода". Пока мяч снова не вернется в "город", игроки могут совершать пробежки. Игроки, которые успели возвратиться с "город", получают право на удар после тех, кто еще не бил.

Осаливание

Игрок, который выполняет пробежку, будет считаться осаленным, если в пределах поля до него дотронется мяч. Защитники могут перемещаться по полю и отдавать друг другу пасы. Игроки защиты после осаливания должны покинуть пределы кона или "города", так как осаленные игроки могут выполнить переосаливание против них.

Самоосаливание

Такое происходит при нарушении правил, например, нападающий после пробежки возвратился за пределы "города" или кона. Также самоосаливание происходит, если нападающий пересекает или наступает на боковую линию. При самоосаливании все игроки противоположной команды должны покинуть пределы "города", если у кого-то из них в руках имеется мяч, то он должен быть оставлен в пределах площадки.

Очки

Если игрок защиты ловит мяч с лета, то его команда получает очко. Нападающий может принести команде два очка, если успел совершить полную пробежку и не был осален, а также до того, как был осален кто-то из членов команды.

Результат

Победу одерживает команда, на счету которой больше очков. Инвентарь и экипировка Лапта не требует какого-то дорогостоящего инвентаря или специальной экипировки. Игроки выходят на поле в спортивной одежде. Для игры им потребуется следующее: длинная бита (называется лапта); мяч из резины (размерами похож на теннисный). Размеры биты приведены в таблице.

Параметр	Значение (в сантиметрах)
Ширина основания	10
Толщина ручки	3
Длина	60

Мяч должен соответствовать следующим критериям: удобный для захвата; размер теннисного мяча; должен уместиться в ладони; не способен причинить серьезных ушибов; не способен повредить пальцы. Площадка для игры в лапту Поле должно иметь прямоугольную форму. Размеры могут существенно варьироваться в зависимости от уровня проводимых соревнований. Размеры фиксируются от внешней линии границы поля. Длина

может варьироваться от 25 до 40 метров, а ширина составлять от 15 до 55 метров. Допускается как естественное травянистое покрытие поля, так и искусственное. Должно быть организовано свободное пространство по боковым линиям в 3 метра, а с линии "города" торца поля – 5 метров. Если соревнования проводятся в помещении, то площадка должна быть хорошо и равномерно освещена. Штрафная зона представляет собой пространство в шесть метров от линии "города". Зона для подающего располагается по центру лицевой линии, она ограничивается на ширине в три метра двумя линиями и имеет длину в один метр. По бокам штрафной зоны вдоль лицевой линии должны быть оборудованы места для команд, каждая должна быть рассчитана на десять человек.

Судейство

Каждую игру судит бригада специалистов, состоящая из следующих представителей. Старший судья. Проверяет и утверждает площадку для проведения игры, проверяет снаряжение и экипировку участников, выводит участников на площадку, проводит жеребьевку, а также принимает все решения, которые требуются по ходу игры, и несет за них ответственность. Главный судья дает команду о начале и окончании матча, а также определяет моменты остановки и возобновления игры. Он имеет право отменять или утверждать решения линейных судей. Также старший судья утверждает счет и выполняет проверку протокола встречи. Линейный судья. Следит за ходом игры и сигнализирует (как правило, жестами) об определенных действиях игроков старшему судье. Линейный судья подписывает протокол встречи. Секретарь. Специалист проверяет правильность оформления протокола, контролирует замены и время игры, сигнализирует старшему судье, когда мяч выходит в аут. Также секретарь ведет учет набранных командами очков фиксирует минутные перерывы команд, подписывает протокол и предоставляет его старшему судье.

8. Сценарий проведения «Малые олимпийские игры»

Место проведения – ТОГБОУ СОЛ «Тамбовский Артек»

Сценарный план

Установка: заранее устанавливаются 5 станций. Каждая станция обозначена номерной табличкой. Станции пронумерованы и отмечены цветом, соответствующим цветам и первоначальным номерам команд.

8.25 – ведущий просит команды подойти к станциям, отмеченным таким же номером, что и команда.

Ведущий: Доброе день, ребята. Мы рады сегодня приветствовать вас на малых олимпийских играх. Сегодня вы, как настоящая сборная, поучаствуете в соревнованиях по разным видам спорта.

На каждую станцию дается по 2 минуты времени на выполнение заданий. После свистка инструктора каждая команда по часовой стрелке должна совершить переход.

8.30. – начало.

Станция №1. Бросок в кольцо

(две баскетбольные фермы)

Каждый участник бросает по кольцу два раза. В зачет идет общее количество забитых в кольцо мячей.

Станция №2. Дартс

(дартс)

Каждому участнику предоставляется по два броска по мишени. В зачет идет лучший результат. Оценивается общий результат команды.

Станция №3. Прыжок в длину

(рулетка)

Первый участник прыгает в длину с места. Второй с отметки первого и т.д. Побеждает команда, прыгнувшая дальше соперников.

Станция №4. Пресс

(татами или коврики)

Вся команда выполняет упражнение на пресс в течении минуты. В зачет идет общее количество, выполненных командой упражнений.

Станция №5. Гибкость

(рулетка)

Участники соревнуются в гибкости. В командный зачет идет лучший результат.