

Г. Н. Попов, А. Н. Вакурин, А. Ю. Вязигин

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ
В ДЕТСКИХ ЗАГОРОДНЫХ ЛАГЕРЯХ



Учебно-методическое пособие

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)

Г. Н. Попов, А. Н. Вакурин, А. Ю. Вязигин

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ
В ДЕТСКИХ ЗАГОРОДНЫХ ЛАГЕРЯХ**

Учебно-методическое пособие

Томск
Издательство ТГПУ
2025

© Томский государственный педагогический университет, 2025
ISBN 978-5-907791-37-4

УДК 379.835
ББК 74.200.5я73
П58

Рекомендовано к печати
редакционно-издательским советом
Томского государственного
педагогического университета

Рецензент:

доктор педагогических наук, профессор, декан факультета физической культуры
Национального-исследовательского Томского государственного университета
В. Г. Шилько

Попов, Г. Н.

П58 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в детских загородных лагерях : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Г. Н. Попов, А. Н. Вакурин, А. Ю. Вязигин. – Электрон. текстовые дан. (0,6 Mb). – Томск : Издательство Томского государственного педагогического университета, 2025. – 62 с. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-907791-37-4

Учебно-методическое пособие содержит описание различных видов спортивных и подвижных игр, методик проведения тренировок, а также рекомендации по обеспечению безопасности во время занятий. В дополнение к теоретическому материалу пособие содержит вопросы для самопроверки и список литературы.

Адресовано студентам педагогических вузов, проходящим педагогическую практику в детских лагерях в качестве вожатых или инструкторов по физкультуре.

УДК 379.835
ББК 74.200.5я73

Системные требования:

ПК не ниже класса Pentium II; RAM 512 Mb; Windows XP/7–10 (32-разрядная или 64-разрядная версии); разрешение экрана 1 024 × 768 (768 × 1 024); CD-ROM-дисковод, мышь; Adobe Acrobat Reader DC (либо другое, открывающее PDF-файлы).

ISBN 978-5-907791-37-4

© Попов Г. Н., Вакурин А. Н., Вязигин А. Ю., 2025
© Томский государственный
педагогический университет, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
1. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском лагере отдыха	5
1.1. Основные понятия физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы	5
1.2. Функции инструктора по физической культуре	6
1.3. Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы	8
1.4. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в оздоровительном лагере	14
1.5. Методика проведения игр	19
1.5.1. Подвижные игры	19
1.5.2. Спортивные игры	28
2. Проведение спортивно-массовых мероприятий в детском загородном лагере	30
2.1. Функции инструктора по туризму	30
2.2. Функции инструктора по плаванию	37
2.3. Организация и проведение спартакиады в лагере	52
2.4. Организация и проведение спортивных мероприятий в лагере	55
Контрольно-измерительный материал	58
Глоссарий	59
Список литературы	60

ПРЕДИСЛОВИЕ

Физкультурно-оздоровительная работа в детских лагерях – это не просто развлечение, а неотъемлемая составляющая полноценного развития ребенка во время летних каникул. Лагеря предоставляют уникальную возможность для укрепления здоровья юных отдыхающих, занятий спортом и физическими упражнениями в условиях, недоступных в течение учебного года. Школьная программа с ее жестким графиком и ограниченным временем для физической активности часто не позволяет детям в полной мере раскрыть свой физический потенциал. Летний же лагерь с его обилием свободного времени, свежим воздухом, просторными площадками и благоприятным климатом создает идеальные условия для активного отдыха и гармоничного развития. Значение работы инструкторов по физической культуре в детских лагерях трудно переоценить. Они не просто организуют спортивные мероприятия, но и становятся настоящими наставниками, помогающими детям понять важность здорового образа жизни и прививающими любовь к спорту. Их профессионализм и способность заинтересовать ребят физической активностью определяют эффективность всей оздоровительной программы лагеря.

Предлагаемое пособие содержит описание различных видов спортивных и подвижных игр, методик проведения тренировок, а также рекомендации по обеспечению безопасности во время занятий. Структура методического пособия построена логически и включает две основные главы, глубоко раскрывающие теоретические основы и практические аспекты организации физкультурно-оздоровительной деятельности. В дополнение к теоретическому материалу пособие содержит вопросы для самопроверки и список литературы, которые позволяют студентам более глубоко изучить выбранные аспекты работы с детьми в летних лагерях.

Учебник адресован студентам педагогических вузов, проходящим педагогическую практику в детских лагерях в качестве вожатых или инструкторов по физкультуре. Оно призвано помочь будущим педагогам освоить методические приемы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми, научиться разрабатывать интересные и эффективные программы занятий, учитывая возрастные особенности отдыхающих.

1. ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ ОТДЫХА

1.1. Основные понятия физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы

Организация и проведение физкультурно-спортивной работы в оздоровительных лагерях – это комплексная задача, направленная на всестороннее развитие детей и подростков во время летнего отдыха. Оздоровительные лагеря играют ключевую роль в системе физического воспитания школьников, предоставляя уникальные возможности для укрепления здоровья, повышения физической подготовки и достижения спортивных успехов, которые сложно реализовать в обычных условиях. Естественная среда лагеря, свежий воздух, пространство для активных игр и занятий – все это способствует эффективному закаливанию и гармоничному развитию детей. Функции инструкторов и физкультурных работников в этих условиях расширяются и приобретают особую значимость.

Основные **задачи** физкультурно-оздоровительной работы в лагере можно разделить на несколько взаимосвязанных направлений:

1. Укрепление здоровья детей, их физическое развитие и закаливание организма. Это достигается не только через специально организованные тренировки и занятия, но и через создание благоприятного режима дня, включающего достаточное количество времени на сон, отдых и правильное питание.

2. Формирование у детей здорового образа жизни, привитие навыков самоконтроля и ответственности за собственное здоровье. Это предполагает не только пропаганду здорового питания и активного образа жизни, но и практическое обучение правилам личной гигиены и первой медицинской помощи.

3. Летние загородные лагеря должны стимулировать вовлечение школьников в систематические занятия спортом, развивая интерес к различным видам спортивной деятельности. Это может быть достигнуто через организацию разнообразных спортивных соревнований, игр, эстафет и турниров, а также через проведение мастер-классов и тренировок под руководством квалифицированных специалистов.

4. Развитие естественных видов движений, обучение плаванию, так как это способствует гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья. Важно, чтобы занятия были интересными и доступными для детей разного уровня физической подготовки.

5. Фронтальная работа должна включать формирование у детей не только физических, но и санитарно-гигиенических и организаторских навыков. Дети учатся самостоятельно следить за своим здоровьем, соблюдать правила гигиены, работать в команде и принимать ответственные решения.

Для эффективной реализации всех этих задач необходимо соблюдение определенных **требований**:

1. Прежде всего, в режиме дня на физкультурно-оздоровительные мероприятия должно отводиться не менее трех часов. Это время должно быть рационально распределено между разными видами деятельности.

2. План работы составляется с учетом возрастных особенностей детей и согласовывается с врачом лагеря, чтобы исключить любые риски для здоровья. План должен включать комплекс мероприятий, охватывающих различные аспекты физического воспитания.

3. Утренняя гимнастика является неотъемлемой частью режима дня и способствует зарядке бодростью и подготовке организма к активному дню.

4. Закаливающие процедуры, такие как воздушные и солнечные ванны, обливания, способствуют укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

5. Подвижные игры и занятия различными видами физической подготовки развивают ловкость, координацию движений, силу и выносливость.

6. Спорт, лечебная физкультура и обучение плаванию способствуют совершенствованию двигательных навыков и достижению спортивных результатов.

7. Прогулки, экскурсии и походы также являются важной частью оздоровительной программы, способствуя развитию физической выносливости, формированию любви к природе, а также позволяют наблюдать за природой и получать новые впечатления.

8. Вся работа должна проводиться под тщательным контролем квалифицированных специалистов, чтобы обеспечить безопасность и эффективность всех мероприятий.

1.2. Функции инструктора по физической культуре

Инструктор по физической культуре в детском лагере – ключевая фигура, ответственная за все аспекты физического воспитания и спортивной жизни детей. Его работа – это не просто проведение утренней зарядки, но и комплексное планирование и организация разнообразных физкультурно-массовых мероприятий, от простых игр до серьезных соревнований. Перед началом первой смены, еще до прибытия детей, на инструктора ложится важная обязанность – тщательный осмотр всех мест, предназначенных для занятий физической культурой: площадки для зарядки, спортивные поля, места для игр, зоны для купания и обучения плаванию. Он должен оценить безопасность каждой локации, убедиться в отсутствии потенциальных опасностей и проверить соответствие условий нормам безопасности.

Кроме того, инструктор обязан ознакомиться с численностью детей, их распределением по отрядам и сменам, проверить наличие спортивного инвентаря и оборудования. Если чего-то не хватает, он должен позаботиться о приобретении или изготовлении недостающих предметов – мячей, скакалок, ракет, сеток, конусов и прочего.

Работа инструктора не ограничивается только инвентарем. Он разрабатывает детальный план физкультурно-массовой работы на весь период смены. Этот план, безусловно, должен согласовываться со старшим вожатым, чтобы вписать все спортивные и оздоровительные мероприятия в общий распорядок дня лагеря. Подготовка к этим мероприятиям требует немалой работы.

Инструктор готовит всю необходимую документацию: бланки протоколов соревнований по легкой атлетике, настольному теннису, шахматам и прочим видам спорта. Он также занимается закупкой наград: грамот, призов, значков, вымпелов для победителей и участников соревнований, чтобы поощрить их стремление к победе и активность.

Для обеспечения высокого качества проведения физкультурных мероприятий, инструктор проводит семинарские занятия с вожатыми. На этих занятиях обсуждаются методические вопросы проведения утренней зарядки, отрядных физкультурных занятий, правила проведения и судейства различных подвижных и спортивных игр, а также основы организации туристических походов и соревнований. Важной особенностью является то, что подобные обучающие семинары проводятся не только перед началом смены, но и регулярно в течение всего лагерного периода. Такой подход позволяет вожатым постоянно совершенствовать свои навыки, а значит, повысить качество работы с детьми.

В повседневной лагерной жизни инструктор по физической культуре проводит занятия со спортивными кружками и секциями (2–3 раза в неделю), привлекая к работе наиболее компетентных вожатых и воспитателей, обладающих знаниями и опытом в определенных видах спорта. Это позволяет более эффективно распределять нагрузку и обеспечить индивидуальный подход к детям, учитывая их спортивные навыки и интересы.

Он контролирует проведение утренней гимнастики вожатыми, помогает им в составлении комплексов упражнений, учитывая возрастные особенности и состояние здоровья детей. При этом сам инструктор также проводит утреннюю зарядку обычно с одним или несколькими отрядами. Помимо этого, инструктор оказывает существенную помощь вожатым в организации и проведении отрядных физкультурных занятий, советует им эффективные методики и игры, помогает в разработке планов занятий, учитывая как спортивные, так и развивающие аспекты.

Таким образом, работа инструктора по физической культуре – это многогранная деятельность, требующая высокой квалификации, организаторских способностей, педагогического такта и любви к детям. Он не только отвечает за физическую подготовку детей, но и способствует развитию их спортивного духа, воспитанию командного взаимодействия, формированию здорового образа жизни и привитию любви к спорту и активному отдыху. Его усилия направлены на то, чтобы каждая минута, посвященная физической активности в лагере, была интересной, полезной и безопасной для каждого ребенка. Это настоящая миссия – создать для детей атмосферу радости и успеха в освоении новых спортивных навыков и в достижении личностных результатов, укрепляя их здоровье и формируя позитивные привычки на всю жизнь. Он – настоящий тренер, воспитатель и организатор всей спортивной жизни лагеря.

1.3. Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы

Одними из ключевых документов, регулирующих работу в оздоровительном лагере, является план физического воспитания, а также календарный план массовых физкультурных и спортивных мероприятий. Опытные руководители знают, что без четкого планирования невозможно обеспечить качественный отдых детей.

В дополнение к основным документам разрабатываются такие материалы, как календарные планы для отрядов, графики занятости спортивных площадок, расписания кружков и занятий команд.

Примерный план работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере охватывает различные направления, которые можно разделить на несколько разделов.

Раздел 1. Организационная работа

Раздел включает:

- составление календаря спортивно-массовых мероприятий, разработка положения о спартакиаде и графика использования площадок для занятий;
- проведение семинаров для педагогического состава по организации физкультурных мероприятий на уровне отрядов и всего лагеря;
- создание совета соревнований «Старты надежд», ответственных за игры «Зарница» и «Орленок»;
- выявление детей, занимающихся в ДЮСШ или школьных секциях, для привлечения их к выполнению функций общественных инструкторов, судей или капитанов команд;
- формирование совета физической культуры лагеря, выбор физоргов и их заместителей в отрядах, проведение инструктажей;
- организация редколлегии для оформления стенной печати;
- планирование работы с детьми, которые не умеют плавать.

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа

Раздел включает мероприятия, направленные на укрепление здоровья и развитие физической активности у детей:

- проведение медицинского осмотра лагерного состава и бесед врача о здоровье и важности физической активности;
- утренняя гимнастика;
- занятия с детьми, отнесенными к специальным медицинским группам по состоянию здоровья;
- организация купания, обучения плаванию и турпоходов;
- проведение спортивных мероприятий в отрядах, эстафет и смотр-конкурсов строя и песни;

- проведение лагерной спартакиады, тренировок сборных команд и спортивных праздников;
- участие в военизированных играх, викторинах, межлагерной спартакиаде.

Раздел 3. Агитационно-пропагандистская работа

Агитационно-пропагандистская работа направлена на создание атмосферы заинтересованности и информирования среди лагерных участников:

- оформление стендов о безопасности на воде, достижениях лагеря и ходе соревнований;
- разработка расписания секций и оформление уголков физкультуры в каждом отряде;
- выпуск газеты два-три раза за смену, а также радиогазет каждые два-три дня, создание фотостендов с материалами о спортивной жизни лагеря;
- проведение встреч с интересными людьми и организация просмотров спортивных фильмов.

Раздел 4. Методическая работа

Раздел предусматривает:

- проведение двух-трех семинаров за смену для физоргов, капитанов команд, общественных инструкторов и судей;
- три заседания совета физкультуры в течение смены;
- обсуждение текущих планов и проведение семинарских занятий для отрядных вожатых в смену;
- ежедневные инструктажи для ответственных лиц.

Раздел 5. Хозяйственная работа

Раздел включает организационные моменты, необходимые для обеспечения эффективности спортивной работы:

- оснащение мест проведения занятий, их ремонт и благоустройство;
- создание новых спортивных площадок и обеспечение их инвентарем;
- закупка формы для команд, грамот, медалей и призов;
- закрепление площадок за отрядами для поддержания порядка на местах занятий.

Большинство подготовительных мероприятий реализуется еще до начала лагеря, чтобы обеспечить полноценное функционирование всех программ во время смены.

План работы по физическому воспитанию охватывает практически все аспекты деятельности педагогического коллектива и актива лагеря. Это своего рода стратегический список задач, которые необходимо выполнить в лагере и в установленные сроки.

**Примерный план работы
по физическому воспитанию в оздоровительном лагере**

№ п/п	Вид работы	Срок исполнения	Ответственный з а мероприятие
<i>1. Организационная работа</i>			
1.1	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий	До начала смены	Инструктор по физической культуре
1.2	Разработка календарных планов отрядов	1–2-й день	Вожатые
1.3	Выборы физоргов отрядов	2-й день	Вожатые, инструктор по физической культуре
1.4	Проведение инструктажа с вожатыми по проведению физкультурно-оздоровитель- ных мероприятий в отряде	В течение смены	Инструктор по физической культуре
1.5	Распределение отдыхающих по спортив- ным секциям	2–3-й день	Вожатые, физорг отряда
1.6	Разработка Положения о спартакиаде дет- ского учреждения	5–6-й день	Инструктор по физической культуре
1.7	Инструктаж физоргов, капитанов спортив- ных команд по организации отрядных за- нятий, тренировке отрядных и сборных ко- манд, организации соревнований в отрядах и лагере	В течение смены	Инструктор по физической культуре
1.8	Организация медицинского осмотра и кон- троля за состоянием здоровья отдыхающих	В течение смены	Директор лагеря, медицин- ский персонал
<i>2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа</i>			
2.1	Проведение утренней гимнастики	Ежедневно	Вожатые, физорг отряда
2.2	Проведение оздоровительных мероприя- тий (солнечные и воздушные ванны, купа- ния)	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, медицинский персонал, вожатые
2.3	Проведение занятий в спортивных секциях	По расписанию	Инструктор по физической культуре
2.4	Проведение тренировок команд по видам спорта	По расписанию	Инструктор по физической культуре
2.5	Организация отрядных физкультурных за- нятий	1–3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, вожатые
2.6	Проведение инструктажей судей по прове- дению соревнований	Перед началом соревнования	Инструктор по физической культуре, физорг отряда
2.7	Организация конкурсов, соревнований в отрядах по видам спорта	Согласно плану	Вожатые, физорги
2.8	Проведение товарищеских встреч с отряд- ными командами	Согласно плану	Инструктор по физической культуре, физорг отряда
2.9	Проведение товарищеских встреч с коман- дами других детских учреждений	Согласно плану	Инструктор по физической культуре, физорг отряда
2.10	Организация и проведение физкультурно- развлекательных выступлений	Согласно плану	Инструктор по физической культуре, вожатые и физорги

№ п/п	Вид работы	Срок исполнения	Ответственный з а мероприятие
<i>3. Агитационно-пропагандистская работа</i>			
3.1	Оформление физкультурно-спортивного уголка	В течение смены	Вожатые, физорг отряда
3.2	Размещение информации о результатах проводимых мероприятий	В течение смены	Вожатые, физорг отряда
3.3	Выпуск стенгазет, освещающих спортивное мероприятие	В течение смены	Вожатые, физорг отряда
3.4	Проведение физкультурной викторины по отрядам и между отрядами	В течение смены	Вожатые, инструктор по физической культуре
3.5	Организация показа кинофильмов на спортивную тему	2 раза за смену	Старший вожатый, инструктор по спорту
3.6	Информирование о спортивных событиях в лагере, стране и мире	2–3 раза в неделю	Старший вожатый, инструктор по спорту
3.7	Тематические встречи «О спорт! Ты – мир!». Встречи с действующими и бывшими спортсменами	По плану	Старший вожатый, инструктор по спорту
<i>4. Хозяйственная работа</i>			
4.1	Учет спортивного инвентаря	До заезда	Инструктор по физической культуре
4.2	Приобретение спортивного инвентаря	До заезда	Директор лагеря
4.3	Проведение ремонта неисправного инвентаря и спортивного оборудования	До заезда	Инструктор по физической культуре
4.4	Оборудование мест для хранения инвентаря	До заезда	Инструктор по физической культуре
4.5	Приобретение бланков протоколов, наградной атрибутики	До заезда	Инструктор по физической культуре
4.6	Подготовка спортивных площадок для проведения оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий	До заезда	Администрация лагеря, инструктор по физической культуре

Календарный план массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий должен включать целенаправленные действия, исходящие из потребностей лагеря. В нем согласуются последовательности командных и отрядных мероприятий с общелагерными. Это означает, что мероприятия, проводимые в отрядах, не должны совпадать по времени с лагерными событиями, в которых отряд должен участвовать.

Календарный план разрабатывается так, чтобы более простые мероприятия служили подготовкой к более сложным. Например, соревнования по многоборью должны предваряться состязаниями по отдельным видам, входящим в его состав.

При составлении календарного плана важно учитывать сложившиеся в лагере традиции, а если они отсутствуют, то создавать новые. Например, проводить соревнования, посвященные Дню молодежи, Всероссийскому дню физкультурника, Дню Военно-Морского флота и др.

Кроме того, спортивные мероприятия можно приурочить и к другим праздникам – например, юбилей города, День села, возле которого расположен детский лагерь. А также придумать собственные праздники: «День бодрости», «День спортивного мяча» и т. д.

**Примерный календарный план
спортивно-массовых мероприятий лагеря на одну смену**

№ п/п	Дата	Мероприятие	Участники	Ответственный за мероприятие	Результаты
1	11.06	«День бодрости»	Все отряды смены	Инструктор по спорту, вожатые, физорг отряда	1 место – отряд № 6
					2 место – отряд № 5
					3 место – отряд № 1
2	23.06	Чемпионат лагеря по волейболу	Все отряды смены	Инструктор по спорту, вожатые, физорг отряда	1 место – отряд № 2
					2 место – отряд № 4
					3 место – отряд № 3

Во время ежедневных планерок устанавливается время и место проведения ранее запланированного физкультурно-оздоровительного или спортивного мероприятия.

Наряду с общим календарным планом лагеря разрабатывается отрядный план спортивно-массовых мероприятий, который включает в себя более подробную информацию о ежедневных занятиях, проводимых с детьми в отряде.

**Примерный календарный план
спортивно-массовых мероприятий отряда на одну смену**

№ п/п	Дата	Название мероприятия	Примечание
1		Заезд отдыхающих	
2		«Игровая олимпиада» (подвижные игры)	
3		Товарищеская встреча по пионерболу	
4		Товарищеская встреча по шахматам	
5		Начало шахматного турнира	
6		Начало шашечного турнира	
7		Туристский поход (тренировочный)	
8		Начало турнира по настольному теннису	
9		Кросс	
10		Конкурс на лучшее исполнение утренней гимнастики	
11		Первенство отряда по дартсу	
12		Туристский отрядный поход	
13		Первенство отряда по плаванию	
14		Игра на местности «Зарница»	
15		Лагерная спартакиада	
16		Подведение итогов шахматного турнира	
17		Подведение итогов шашечного турнира	
18		Подведение итогов турнира по настольному теннису	
19		Отрядная спартакиада	
20		Лагерная спартакиада	
21		Отъезд	

Для рационального использования спортивного инвентаря и мест проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных занятий инструктор по спорту составляет общую план-сетку всех отрядных мероприятий, данные о которых ему предоставляют физорги отрядов.

Таблица 4

**Примерный календарный план-сетка
спортивно-массовых мероприятий отрядов на одну смену**

№ п/п	Дата	1-й отряд	2-й отряд	3-й отряд	4-й отряд	5-й отряд
1	06.06	Начало турнира по шахматам		Первенство по дартсу	Кросс	
2	07.06		Начало турнира по шашкам	Туристский поход (тренировка)		Кросс
3	08.06	Начало турнира по настольному теннису			Начало турнира по настольному теннису	
4	09.06		«Игровая олимпиада» (подвижные игры)			«Игровая олимпиада» (подвижные игры)
5	10.06	Первенство отряда по плаванию		Начало турнира по настольному теннису	Туристский поход (тренировка)	

Учет работы по физическому воспитанию. Учет работы по физическому воспитанию в детском лагере позволит выявить как положительные, так и отрицательные стороны ее деятельности.

Приведем основные формы учета, применяемые в работе:

1. Дневник Совета физической культуры. Совет физической культуры формируется из физоргов отряда. В дневнике Совета содержатся план работы, календарный план мероприятий, состав совета и распределение обязанностей между его членами, включая физоргов отрядов. Также фиксируются списки команд и их капитанов.

В дневнике отмечаются ключевые лагерные и отрядные события: соревнования, товарищеские встречи, походы и другие активности. Заполнение информации о проведенных мероприятиях осуществляется физкультурным руководителем или назначенным членом Совета. Используемая форма включает графы: порядковый номер, дату, название мероприятия, количество участников и результаты.

2. Учет рекордов и чемпионов лагеря. Информация о рекордах и чемпионах заносится в специальную тетрадь или тот же дневник Совета физической культуры. Эти достижения размещаются на постоянном стенде для всеобщего обозрения.

3. Учет детей, обучившихся плаванию в лагере.

4. Учет спортивного инвентаря.

5. Протоколы соревнований. Протоколы проводимых соревнований как в отряде, так и в лагере в целом сохраняются до конца лагерной смены. Однако некоторые из

них (например, протоколы лагерных спартакиад или описания маршрутов походов) рекомендуется хранить до следующего года.

По завершении сезона директор лагеря составляет итоговый отчет, в который обязательно включается информация о проделанной работе по физическому воспитанию и оздоровительной работе.

Таблица 5

Примерная форма учета рекордов детского лагеря отдыха

Ф.И. ребенка	Дата рождения/возраст	Вид спорта	Результат	Год установления
Сергей Васильев	12.12.2014/ 10 лет	Плавание	2,27 сек	2024
Наталья Пичугина	03.02.2013/11 лет	Забег на 30 метров	5,5 сек	2024

Правильное и полное ведение документации важно для администрации лагерей. Это позволит провести анализ деятельности и в будущем избежать допущенных ранее ошибок.

1.4. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в оздоровительном лагере

Существует ряд методических рекомендаций по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском лагере отдыха.

Утренняя гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика проводится ежедневно спустя пять минут после общего подъема. Продолжительность зарядки составляет 15 минут для старших детей и 12 минут для младших. При благоприятной погоде занятия организуются на специально оборудованных открытых площадках или стадионе лагеря одновременно для всех отрядов. Младшие школьники при этом выстраиваются отдельно. В условиях ненастной погоды зарядка проводится по отрядам в крытых, хорошо проветриваемых помещениях, таких как веранды, игровые или танцевальные площадки.

Выбор формы одежды. Погодные условия определяют форму одежды для зарядки, которая должна быть согласована педагогом по физическому воспитанию и врачом, а затем утверждена начальником лагеря. В теплую и безветренную погоду дети выходят в шортах и футболке, в прохладную погоду все дети надевают спортивные костюмы.

Дежурный по лагерю или педагог заранее сообщает вожатым и воспитателям рекомендованную форму одежды согласно инструкции.

Организация участников на зарядке. Для удобства детей выстраивают отрядными колоннами с расстоянием в два шага между их фронтами и глубинами. Руководитель зарядки располагается в центре лагерного строя, на расстоянии 10–15 метров от первой линии. Для лучшего обзора рекомендуется использовать возвышение: трибуну, стол или другое устойчивое основание. Комплекс упражнений демонстрируется руководителем под музыку. Для удобства общения используются мегафон или рупор.

Вожатые и воспитатели выстраиваются перед своими отрядами лицом к детям. Они выполняют упражнения синхронно с ребятами, следя за дисциплиной и правильностью выполнения движений. При необходимости дают короткие комментарии. Присутствие медицинского работника (врача или медсестры) на гимнастике обязательно.

Структура комплекса утренней гимнастики. В программу включают 8–12 упражнений, задействующих основные группы мышц: руки, ноги, туловище, а также комбинированные упражнения. Нагрузка должна быть дозированной: упражнения постепенно усложняются к середине комплекса и становятся легче к его завершению. Комплекс начинается с ходьбы на месте (1 минута), затем следует легкий бег (1 минута), после чего выполняются потягивания, упражнения для верхних и нижних конечностей, комбинированные движения. Завершается зарядка прыжками, дыхательными упражнениями и ходьбой (1 минута). Каждое упражнение выполняется по 6–10 раз.

Для поддержания интереса к утренней гимнастике рекомендуется периодически менять комплексы движений (не менее двух-трех вариантов за смену), постепенно повышая уровень сложности за счет координации и увеличения числа повторений. Новые программы предварительно разучиваются под руководством вожатых в отрядах во время спортивных занятий.

Мотивация к утренним занятиям. Необходимо понятно объяснить детям важность зарядки для здоровья, подчеркнуть ее роль в распорядке дня, а также научить их самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений. Для повышения интереса и дисциплины целесообразно устраивать соревнования между отрядами на лучшее выполнение гимнастики. Оцениваются следующие аспекты:

- быстрота и четкость построения;
- единообразие и аккуратность формы одежды;
- дисциплина строя;
- синхронность и правильность выполнения упражнений.

Оценка проводится по пятибалльной системе для каждого элемента соревнования. Победивший отряд награждается переходящим вымпелом. При равных результатах предпочтение отдается коллективу младшего возраста.

Примерные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики для детей 7–9 лет

Комплекс № 1

Ходьба и легкий бег на месте с некоторым ускорением темпа (2 мин).

Исходное положение – основная стойка. 1–2 – отставляя левую ногу назад на носок, прогнуться, руки через стороны вверх (вдох). 3 – руки вперед (выдох). 4 – исходное положение (выдох). То же самое правой ногой. Повторить 6–8 раз в каждую сторону в медленном темпе.

Исходное положение – основная стойка. 1 – мах левой ногой в сторону, левая рука в сторону, правая – вверх (вдох). 2 – исходное положение (выдох). 3 – мах правой ногой

в сторону, правая рука в сторону, левая – вверх (вдох). 4 – исходное положение (выдох). Повторить 8 раз в среднем темпе.

Исходное положение – основная стойка – стойка, руки на пояс. 1 – прогнуться, руки за голову (вдох). 2 – наклон вперед, руки дугами вниз назад (выдох). 3 – прогнуться, руки за голову (вдох). 4 – исходное положение (выдох). Повторить 6–8 раз в медленном темпе.

Исходное положение – основная стойка. 1 – упор присев. 2 – левую ногу выпрямить назад. 3 – приставить левую ногу в упор присев. 4 – принять исходное положение. Дыхание произвольное. То же самое, отставляя правую назад. Повторить 6–8 раз в среднем темпе.

Исходное положение – стойка, руки на пояс. 1 – левая нога в сторону на носок, поднять правую руку вверх, наклон влево (выдох). 2 – исходное положение (вдох). 3 – правая нога в сторону на носок, поднять левую руку вверх, наклон вправо (выдох). 4 – исходное положение (вдох). Повторить 6 раз в среднем темпе.

Исходное положение – основная стойка. 1 – выпад левой ногой вперед, руки вверх (вдох). 2 – исходное положение (выдох). 3 – выпад правой ногой вперед, руки вверх (вдох). 4 – исходное положение (выдох). Повторить 8 раз в среднем темпе.

Исходное положение – стойка, руки на пояс. 1 – прыжком в стойку ноги врозь, хлопок ладонями над головой. 2 – прыжком в стойку ноги вместе, руки на пояс. Выполнить 48 прыжков и фазу перейти на ходьбу.

Ходьба на месте, сначала в темпе прыжков, затем постепенно замедляя темп (1 мин).

Комплекс № 2

Ходьба на месте (1 мин).

Исходное положение – основная стойка. 1–2 подняться на носки, прогнуться, руки через стороны вверх (вдох). 3–4 опускаясь на всю стопу, руки вниз скрестно с небольшим наклоном туловища вперед (вдох). Повторить 6 раз в медленном темпе.

Исходное положение – основная стойка – правая рука вверх, левая назад. 1 – мах левой ногой вперед, носком коснуться кисти правой руки (выдох). 2 – приставляя левую, сменить положение рук (вдох). 3 – мах правой ногой вперед, носком коснуться кисти левой руки (выдох). 4 – принять исходное положение (вдох). Повторить 6–8 раз в среднем темпе.

Исходное положение – основная стойка. 1–2 – наклон вперед, руки за голову (выдох). 3–4 – исходное положение. Повторить 8 раз в среднем темпе.

Исходное положение – основная стойка – руки на пояс. 1 – присесть, руки вперед (выдох). 2 – исходное положение (вдох). 3 – присесть, руки в стороны (выдох). 4 – исходное положение (вдох). Повторить 6 раз в медленном темпе.

Исходное положение – основная стойка – ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот туловища влево, левая рука и сторону (вдох). 2 – исходное положение (выдох). 3 – поворот туловища вправо, правая рука в сторону (вдох). 4 – исходное положение (выдох). Повторить 8 раз в среднем темпе.

Исходное положение – основная стойка. 1 – левая нога в сторону, руки в стороны (вдох). 2 – выпад влево, руки вниз скрестить (выдох). 3 – толчком левой ноги принять положения счета 1 (вдох). 4 – исходное положение (выдох). То же, начиная с правой ноги. Повторить 4–6 раз в каждую сторону в среднем темпе.

Исходное положение – основная стойка. 1 – прыжком в стойку ноги врозь. 2 – прыжком в стойку ноги вместе. Выполнить 32–46 раз сразу перед ходьбой.

Ходьба на месте, постепенно замедляя темп (1 мин).

Комплекс № 3

Ходьба и бег на месте, постепенно убыстряя темп (2 мин).

Исходное положение – основная стойка. 1–2 – левая нога в сторону на носок, прогнуться, руки через стороны вверх (вдох). 3–4 – исходное положение (выдох). 5–8 – то же правой ногой. Повторить 6–8 раз в медленном темпе.

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – прогнуться, руки за голову (вдох). 2 – наклон вперед, руки в стороны (выдох). 3 – прогнуться, руки за голову (вдох). 4 – исходное положение (выдох). Повторить 8 раз в среднем темпе.

Исходное положение – основная стойка. 1 – мах левой ногой назад, руки вверх (вдох). 2 – исходное положение. 3–4 то же правой ногой (выдох). Повторить 6–8 раз в среднем темпе.

Исходное положение – основная стойка. 1 – присесть, руки вверх (вдох). 2 – исходное положение (выдох). 3 – присесть, руки в стороны (вдох). 4 – исходное положение (выдох). Повторить 6 раз в среднем темпе.

Исходное положение – стойка, руки на пояс. 1 – левая нога в сторону на носок, поднимая руки вверх, наклон влево (выдох). 2 – исходное положение (вдох). 3–4 – то же правой с ногой. Повторить 6–8 раз в среднем темпе.

Исходное положение – основная стойка. 1 – мах левой ногой в сторону, хлопок над головой (вдох). 2 исходное положение (выдох). 3–4 – то же правой. Повторить 6–8 раз в среднем темпе.

Исходное положение – основная стойка. 1 – прыжком в стойку ноги врозь. 2 – прыжком в стойку ноги вместе. Выполнить 32–46 раз сразу перед ходьбой.

Комплекс № 4

Ходьба и бег на месте, постепенно убыстряя темп (2 мин).

Исходное положение – основная стойка. 1 – шаг левой ногой в сторону, руки вперед (выдох). 2 – подняться на носки руки вверх (вдох). 3 – опуститься на всю ступню, руки вперед (выдох). 4 – исходное положение (вдох). То же, начиная с правой ноги. Повторить 6 – 8 раз в каждую сторону в медленном темпе.

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – прогнуться, руки вверх (вдох). 2 – наклон вперед, руки дугами вниз назад (выдох). 3 – прогнуться, руки вверх (вдох). 4 – исходное положение (выдох). Повторить 6–8 раз в среднем темпе.

Исходное положение – основная стойка. 1 – поднять левую согнутую ногу вперед, руки назад (выдох). 2 выпрямляя левую ногу, делаем мах назад, руки вверх (вдох). 3 – согнуть левую ногу вперед, руки дугами вниз назад (выдох). 4 – исходное положение (вдох). То же правой ногой. Повторить 4–6 раз каждой ногой в среднем темпе.

Исходное положение – основная стойка. 1 – упор присев. 2 – левая нога в сторону на носок. 3 – приставляя левую ногу, упор присев. 4 – исходное положение. То же – правой. Дыхание произвольное.

Водные процедуры (обтирание и обливание), проводимые после утренней гимнастики, следует осуществлять под наблюдением врача. Ежедневное купание рекомендуется проводить в первой половине дня, а в жаркую погоду допускается дополнительное купание во второй половине дня. Оптимально начинать водные процедуры в солнечные и безветренные дни при температуре воздуха не ниже 23 °С для основной и подготовительной групп. Для детей специальной группы купания возможны только с разрешения врача. При этом температура воды и воздуха должна быть на 2 °С выше. Через неделю систематического купания допускается снижение температуры воды до 18 °С для детей основной и подготовительной групп.

На начальном этапе купального сезона продолжительность процедуры составляет 2–5 минут с постепенным увеличением до 10–15 минут. Нельзя купаться сразу после приема пищи или физических упражнений с интенсивной нагрузкой. В одной группе одновременно могут находиться не более 10 детей, независимо от того, проводится купание в природном водоеме или бассейне. Наблюдение за безопасностью обеспечивают двое взрослых: один находится непосредственно в воде, другой следит за процессом с берега.

Воздушные ванны начинают проводить с первых дней пребывания в учреждении: для основной группы – при температуре воздуха не ниже 18 °С, для детей из специальной группы – не ниже 22 °С. Продолжительность первых процедур варьируется от 15 до 20 минут. Воздушные ванны рекомендуется совмещать с ходьбой, активными играми, физическими занятиями или общественно полезным трудом.

Солнечные ванны назначаются детям после завершения периода адаптации и этапа воздушных ванн. Они осуществляются в утреннее или вечернее время на пляже либо в специально оборудованных местах (соляриях), защищенных от ветра, спустя 1–1,5 часа после еды. Оптимальная температура воздуха для проведения процедуры – от 18 до 25 °С. Во втором и третьем климатических районах солнечные ванны чаще проводят во второй половине дня.

Для детей основной и подготовительной групп процедуры начинаются с 2–3 минут для младших и с 5 минут – для старших возрастов, постепенно увеличиваясь до 30–50 минут. Температура воздуха при этом должна составлять от 19 до 25 °С. Детям из специальной группы такие процедуры допустимы только по назначению врача.

1.5. Методика проведения игр

1.5.1. Подвижные игры

Дети очень подвижны. Для их развлечения и оздоровления рекомендуется ежедневный час здоровья (подвижные игры), который проводится для групп, отрядов, межотрядных команд или сборных лагеря. Игры должны быть массовыми, доступными для детей и стимулировать их инициативу, создавая условия для активного участия.

Подвижные игры занимают значительное место в распорядке дня. Для детей основной и подготовительной групп их продолжительность составляет 40–60 минут для младшего возраста (6–11 лет) и до 1,5 часа для старших (с 12 лет). Детям из специальной медицинской группы разрешается до 50 минут игр малой и средней интенсивности под наблюдением врача. Рекомендуются игры типа кегельбана, крокета или простых активностей.

Эффективность подвижной игры во многом определяется тем, насколько она увлекательна для детей. Поэтому важно привлекать школьников к выбору и организации игр. После того как игра выбрана, необходимо уделить внимание ее разучиванию. В первую очередь обучаются правильному выполнению игровых действий, а затем изучаются правила. При этом важно объяснить их таким образом, чтобы у детей во время игры не возникало сомнений или путаницы. Хорошо усвоенные правила способствуют четкой организации игрового процесса.

По мере выполнения задач правила игры могут усложняться. Частая смена игр нежелательна, так как наиболее высокий эффект достигается только при условии, что дети хорошо освоили не только правила, но и игровые действия. Лишь при таком подходе они смогут проявлять инициативу и осознанно участвовать в процессе.

Интерес детей к игре напрямую зависит от формирования групп участников. В неконкурсных играх лучше позволить детям самостоятельно выбирать водящих. Для младших возрастов это часто делается при помощи считалок. Однако руководитель должен своевременно менять водящих, чтобы регулировать их физическую нагрузку. Важно следить за равномерным распределением нагрузки между всеми игроками. Это можно делать через введение перерывов, изменение длительности игры, количества повторений и корректировку правил.

Командные игры эффективнее всего проводить между сформированными коллективами. Участники одной команды хорошо знают друг друга, что помогает распределить силы и оказывать взаимную поддержку во время игры.

Руководителю важно воспитывать у детей уважение и дружеское отношение друг к другу в любых игровых ситуациях. Называть команды «первая» или «вторая» не рекомендуется, так как такие названия могут восприниматься детьми как оценка статуса («первый» – значит лучший). Также лучше не выделять внимание на детей, временно выбывших из игры, а при первой же возможности вовлекать их обратно в процесс без акцента на проигрыше.

Если игра очень динамичная и пауза может повредить ее эмоциональной насыщенности, руководитель может выборочно «не замечать» незначительных нарушений

правил, вызванных чрезмерным азартом игроков, если они не влияют на общий ход игры. Однако грубые нарушения должны незамедлительно пресекаться, а игроки, сознательно нарушающие правила, временно удаляться с поля.

По завершении игры следует обсудить ее результаты: разобрать основные ошибки, с которыми столкнулись участники, дать оценку действиям команды в целом и каждого игрока в отдельности. Такое обсуждение позволяет сделать выводы и улучшить процесс в будущем.

Приведем несколько примеров подвижных игр для детей разного возраста.

Подвижные игры для детей 7–9 лет

Собачка. Дети становятся в круг, в центре которого ведущий – «собачка». Игроки передают мяч друг другу поочередно как можно быстрее, а задача «собачки» – перехватить его при передаче, при этом не вырывая из рук других ребят. Если у ведущего получилось, он встает в круг на место того, кто упустил мяч, а проигравший – в центр на место «собачки».

Охотники и зайцы. Каждый чертит себе кружок – логово зайца. Из числа «играющих» выбирают одного охотника и одного бездомного зайца (без логова). Бездомный заяц убегает от охотника. Он может спастись от охотника, забежав в любой кружок. Тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь охотник будет ловить его. Если охотник поймал зайца, то он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником. Выигрывают те зайцы, которые ни разу не были охотниками.

Гонки задом наперед. Игроки разбиваются на две команды, на площадке выставлены одинаковые препятствия для обеих команд – кубы, пуфы. Дети должны пройти всю трассу спинами вперед, не задевая их. Если не удалось, ребенок возвращается в начало. Это противоречивый процесс: хочется успеть преодолеть всю полосу препятствий как можно быстрее, но приходится делать это медленно, чтобы не выбыть из гонки. Побеждает команда, игроки которой первыми прошли весь путь до финиша. Эта игра позволяет не только развить физические качества, но также учит взаимодействовать в команде, помогать и направлять товарища, объясняя ему, как лучше двигаться.

Пустое место. Играющие стоят в кругу, поставив, руки на бедра (получаются окна). Водящий ходит за кругом и говорит:

«Вокруг домика хожу
И в окошечко гляжу.
Я в один войти хочу
И тихонько постучу».

После слова «постучу» водящий останавливается позади кого-нибудь, заглядывает в окно и три раза хлопает в ладоши за его спиной. После этого оба бегут в разные стороны. Прибежавший раньше становится в круг и поднимает руку. Опоздавший становится водящим.

Мышеловка. Играют две равные группы: одна образует круг – мышеловку, другая группа за кругом изображает мышей. Дети ходят по кругу, взявшись за руки, и говорят:

«Ах, как мыши надоели!
Развелось их – просто страсть!
Все погрызли, все проели.
Всюду лезут, вот напасть!
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловку,
Переловим всех мы вас!».

После этого ребята останавливаются и опускают руки. Мыши начинают пробегать в круг и обратно (через мышеловку). По сигналу руководителя ребята быстро захлопывают мышеловку (берут друг друга за руки). Кто не успел выбежать из круга, считается пойманным и становится в круг. Игра кончается, когда все мыши будут пойманы.

Бросок. Правила простые: дети находятся на заранее оговоренном расстоянии от конуса и по очереди стараются набросить на него кольца. Для ребят постарше можно усложнить задачу, выдав кольца разных цветов, каждый из которых будет давать определенное количество очков. В таком случае лучше вести счет на бумаге. Если детей немного, это будет индивидуальное соревнование, в больших группах можно разделиться на две команды и подсчитывать очки каждой из них.

Посадка картофеля. Играющих делят на три команды и выстраивают в колонну по одному (одна от другой на расстоянии четырех метров). В 10 метрах перед командами чертят круги диаметром один метр. У первых номеров каждой из команд по мешочку, в котором находится три предмета (мячи, кубики, камешки). По сигналу игроки, стоящие первыми, бегут вперед и выкладывают каждый предмет в отдельности из мешочка в круг (сажают картофель). Возвратившись к своей команде, они отдают мешочки следующим игрокам, стоящим в колонне первыми. Вторые игроки, получив мешочки, бегут к кругам, собирают картошку, возвращаются и передают мешочки третьему. Третьи сажают картошку. Выигрывает команда, первой закончившая посадку картофеля.

Волк во рве. На площадке двумя параллельными линиями изображают ров шириной 80–100 см. Выбирают одного волка, который становится во рве. Остальные играющие – козы – размещаются на одной стороне площадки, за линией дома. На противоположной стороне площадки проводится линия пастбища. По сигналу руководителя козы бегут из дома на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волк в пределах рва старается «осадить», возможно, большее количество коз. Затем по сигналу козы возвращаются в дом, а волк снова их «садит». Осаленные козы подсчитываются и снова входят в игру. После двух-четырех перебежек выбирают нового волка, и игра повторяется. Выигрывают козы, которые ни разу не были пойманы, и волк, который поймал больше коз.

Веселые старты. Играющие делятся на две команды, а ведущий взрослый придумывает командам разные задания. Задача игроков: выполняя задание, по очереди добежать до финиша и обратно, передавая эстафету следующему игроку в команде.

Варианты заданий:

- бежать приставным шагом;
- с игрушкой за спиной;

- прыгая с мячом между ногами;
- крабом (ползком);
- прыжками в мешке;
- с надувным шаром (два игрока бегут от старта к финишу, держа воздушный шарик лбами);
- всей командой держаться за кусок туалетной бумаги, которую нельзя разрывать;
- в руке ложка, в ложке – картошка (можно использовать две палочки вместо ложки);
- и для осанки польза (мешочек с крупой держать на голове);
- гонка на одеяле (один сидит, двое везут).

Ловкие ребята. На площадке (поляне) чертят большой круг. Школьники стоят в кругу, взявшись за руки. Водящий в центре круга. По сигналу школьники начинают двигаться по кругу вправо или влево со словами: «Мы – веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать! Раз-два-три – лови!». С этими словами все разбегаются, а водящий старается догнать их и запятнать. Осаленные выходят из игры. По сигналу: «В круг!» все становятся в первоначальное построение, выбирают нового водящего, и игра повторяется.

Воробьи и кошка. На земле чертят круг диаметром 4–6 м. Из числа играющих выбирают кошку. Она приседает в середине круга. Остальные – воробьи – становятся вне круга. Воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него (на одной или двух ногах), а кошка старается поймать кого-либо из воробьев в пределах круга. Пойманный садится рядом с кошкой. После того как кошка поймает 3–4 воробья, выбирают новую кошку. Выигрывают ни разу не пойманные воробьи и кошка, поймавшая больше воробьев.

Защита укрепления. Школьники становятся в круг, в центре которого сооружается укрепление (три палки длиной около одного метра, каждая связана наверху, образуя треногу). Выбирается один защитник, который охраняет укрепление. Стоящие в кругу, перебрасывая волейбольный мяч друг другу, выбирают удобный момент для удара по укреплению. Защитник закрывает укрепление своим телом, отбивает мяч руками и ногами. Игрок, сбивший мячом укрепление, идет на место защитника. Выигрывают защитники, которые дольше других охраняли укрепление.

Найди след. Руководитель игры, взяв с собой горн, волейбольный мяч и флажок, уходит в лес. Играющие остаются на поляне. Через определенный промежуток времени (2–3 мин) руководитель подает сигнал. Ориентируясь по звуку горна, дети идут в лес и ищут оставленный руководителем след (волейбольный мяч, флажок). Тот, кто первым найдет предмет (след), должен быстро принести его на поляну.

Космонавты. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

«Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!».

После этого все разбегаются по ракетодромам и стараются скорее занять места на любой из нескольких ракет (пеньки, контуры ракет, начерченных на земле). Сбоку каждой ракеты, предназначенной для экипажа из 2–3 человек, имеется надпись маршрута. Например, «ЗЛЗ» (Земля – Луна – Земля). «ЗМЗ» (Земля – Марс – Земля). Но на всех игроков мест в ракетах не хватает. Занявшие места громко объявляют свои маршруты. Затем все собираются в общий круг, и игра продолжается. Выигрывают те, кому удалось совершить больше полетов.

Поиск. В радиусе 100 м от места сбора отряда руководитель прячет 5–10 флажков или других предметов. Возвратившись к отряду, он подает сигнал, по которому школьники за 10 мин должны отыскать флажки. Выигрывает звено, школьники которого отыскивали большее количество флажков.

Подвижные игры для детей 10–13 лет

Вышибалы. На расстоянии 5–7 м чертят две горизонтальные линии (или поле огораживается примерно). За каждую линию становится по одному ведущему. Игроки стоят между двух линий. Задача ведущих кидать друг другу мяч, выбивая им игроков. Когда в игрока попадает мяч, он выбывает из игры. Последний игрок должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. Если удалось, все игроки возвращаются на поле и продолжают играть. Если не получилось и последнего игрока выбили, то выбирают новых ведущих, а прежние становятся на поле уворачиваться от мяча.

Караси и щука. Место игры – площадка (10×10 м). Это – пруд. Двумя чертами отмечаются противоположные его берега. Из числа играющих выбирают щуку, остальные – караси. В начале игры все караси находятся за чертой, у одного берега, а щука – посреди пруда. По команде, которую подает щука («Раз, два, три!»), караси должны переплыть (перебежать) пруд на противоположный берег. В это время щука ловит (салил) карасей. Когда караси, которых не осалила щука, перебежали на другой берег, щука снова считает до трех, и караси перебегают обратно. Когда щука осалит 8–10 карасей, она ставит сеть (пойманные караси становятся в цепь, взявшись за руки).

Теперь карасям становится труднее переплыть с берега на берег, так как им приходится «нырять», т. е. пройти под руками играющих, образовавших сеть. Когда щука переловит всех карасей, игра прекращается. Щукой в следующей игре становится карась, пойманный последним.

Запрещенное движение. Играющие вместе с руководителем встают в круг и повторяют за ним все движения, кроме запрещенного. Например, запрещено движение «руки в стороны». Руководитель выполняет различные движения и неожиданно «запрещенное». Если кто-то из «играющих» ошибся, то он делает шаг назад (за круг) и продолжает игру. Если он ошибется еще раз, то делает еще шаг назад. Побеждает тот, кто остался на линии круга или ближе к ней.

Перестрелка. На площадке для игры (10×20 м) проводят среднюю линию, разделяющую площадку на две равные части. На каждой половине, параллельной лицевым линиям, проводят линии плена. Между лицевой линией и линией плена (1–2 м) – коридор плена.

Две равные команды свободно размещаются, каждая на поле и линией плена. Игра начинается (как в баскетболе) розыгрышем спорного мяча в центре площадки. Игроки команды, получившей мяч, передают его друг другу и в удобный момент бросают им в игроков противника (в туловище или ноги). Противник увертывается от мяча и в свою очередь старается осадить мячом игрока другой команды. Игрок считается осаленным, если мяч после прямого попадания в него упал на землю. Игрок, поймавший мяч на лету, не считается осаленным. Осаленные мячом идут в коридор плена противоположной команды. Пленные могут быть выручены. Для этого надо перебросить мяч пленному так, чтобы он поймал его на лету, не выходя за коридор плена. Выигрывает команда, осалившая большее количество игроков.

Охотники и утки. Рассчитавшись на первый-второй, играющие распределяются на две команды. Одна команда – охотники, другая – утки. Утки располагаются произвольно на площадке. Охотники, разделившись на две команды, становятся на линии противоположных сторон площадки. У одного из охотников в руках волейбольный мяч. По сигналу охотники стараются запятнать мячом уток. Утки бегают в пределах площадки, увертываясь от мяча. Утка, которой коснулся мяч, выходит из игры. Когда все утки запятнаны, руководитель отмечает, в течение какого времени охотники сумели выбить всех уток. После этого играющие меняются ролями, и игра продолжается. Побеждает команда, которая затратила меньше времени на то, чтобы запятнать всех уток.

Метатели. Играющие распределяются на две команды, которые встают в колонну по одному за линией старта. По сигналу игроки обеих команд бросают поочередно малый мяч в щит, на котором нарисован круг диаметром 50 см. Попадание в круг приносит команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Гонка мячей по шеренгам. Две команды выстраиваются лицом одна к другой. У правофланговых игроков каждой шеренги в руках по волейбольному мячу. По сигналу правофланговые игроки передают мячи своим соседям, те – следующим игрокам, и так до конца шеренги. Передавать мяч разрешается только игроку, стоящему рядом. Последние игроки шеренги, получив мячи, оббегают свои шеренги, становятся впереди и начинают передавать мячи в том же порядке. Когда первые игроки займут свои первоначальные места, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

«Красочка, в коробочку!». В игре есть продавец, покупатель и игроки, которые выполняют роль красок. После распределения функций продавец назначает цвет каждой краске. Дальше приходит покупатель и начинается диалог с продавцом:

- Ты кто?
- Покупатель.
- Что нужно?
- Краску.
- Какую?
- Белую.

Если такой краски нет, продавец говорит об этом, и покупатель должен на одной ноге пропрыгать вокруг скамейки, где сидят игроки-краски, а потом заново выбрать цвет.

Если выбранная краска есть, то продавец говорит: «Есть такая. Стоит шесть рублей» (цена обычно соответствует возрасту участника, который играет роль той самой краски). Покупатель должен быстро оплатить покупку, похлопав шесть раз по ладони продавца, краска тем временем убегает от лавочки, а остальные игроки ее подбадривают возгласом: «Красочка, в коробочку!».

Если покупатель поймает краску, то она выбывает из игры, а если краске удастся вернуться на скамейку непоиманной, то игра продолжается и с ней, и с тем же покупателем.

Гонка мячей в колоннах (сбоку, над головой, под ногами). Две команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта. У первых игроков в руках волейбольный мяч. По сигналу игроки начинают передавать мяч справа до конца колонны, не сдвигая ног с места. Последний игрок, получив мяч, передает его вперед, но уже с левой стороны. Команда, закончившая передачу мяча первой, получает очко. Побеждает команда, набравшая в сумме нескольких передач большее количество очков.

В этом же построении мяч можно передавать над головой. Последний игрок, получив мяч, говорит: «Есть!», после чего играющие прыжком поворачиваются кругом и передают мяч в таком же порядке обратно. Первый игрок, получив мяч, также говорит: «Есть!», и играющие прыжком поворачиваются кругом. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Эстафета с передачей палки над головой. Две команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта. У первых игроков в руках палка, которую они держат за оба конца внизу горизонтально. По сигналу игроки поднимают руки вверх, передавая палку в горизонтальном положении сзади стоящим игрокам, те – следующим и т. д. Последний игрок, получив палку, бежит с ней вперед и опять передает в таком же порядке палку назад. Побеждает команда, игрок которой первым вернется на свое исходное место.

Отгадай, у кого предмет. Играющие становятся в круг, стоя близко друг к другу и держа руки за спиной. У одного игрока в руках веревка. Водящий находится в середине круга. По сигналу играющие начинают передавать друг другу веревку за спиной. Водящий должен отгадать, у кого веревка, указывает на игрока и говорит: «Руки!». Тот, на кого он укажет, должен немедленно показать руки (вытянуть их вперед). Если водящий отгадал, то он меняется местами с игроком, у которого в руках оказалась веревка.

Отгадай, кто бросил. Играющие образуют полукруг, впереди которого становится водящий и закрывает глаза. Руководитель ходит за полукругом и незаметно дает одному из играющих волейбольный мяч, который тот должен немедленно бросить в ноги водящего. Как только мяч коснулся ног водящего, он должен открыть глаза, повернуться кругом и отгадать, кто бросил в него мяч. Если он отгадал, то происходит смена мест: бросавший мяч становится водящим, а водящий – игроком. Если водящий не отгадал, игра продолжается.

Подвижные игры для детей 14–15 лет

Мяч в кругу. Играющие, рассчитавшись на первый-второй, образуют круг. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Каждая команда получает по мячу. Игроки, у которых находится мяч, должны стоять напротив друг друга. По сигналу играющие передают мяч вправо (влево) игрокам своей команды, т. е. через одного. Побеждает команда, мяч которой обошел пять кругов раньше.

Передал – садись. Две команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта. Каждая команда выбирает капитанов – игроков, умеющих хорошо бросать и ловить мяч, которые становятся на расстоянии 3–5 м напротив своих команд. По сигналу капитаны бросают мячи первым игрокам своих команд. Те, получив мячи, бросают их обратно своим капитанам и садятся. Капитаны, получив мячи, бросают их вторым игрокам и т. д. Побеждает команда, все игроки которой первыми будут сидеть.

Челнок. Играют две команды, которые становятся друг против друга в колонну по одному на расстоянии 4 м. Перед одной из команд отмечается линия старта. Игрок одной из команд (по жребию), стоя за линией старта, прыгает в длину с места. Судья отмечает чертой то место, до которого прыгнул первый игрок. За эту линию становится первый игрок противостоящей команды и прыгает в обратную сторону, т. е. к линии старта. Второй игрок первой команды становится на линию, отмечающую прыжок игрока противостоящей команды, и прыгает в обратном направлении и т. д. Команда, начавшая первой, побеждает в том случае, если последний игрок второй команды не допрыгнул до линии старта.

Прыгуны. Играют 2–4 команды, которые становятся в колонну по одному за линией старта. Начиная с 1 м от линии старта, проводят несколько линий через 20 см, обозначающие сектора (1, 2, 3 и т. д.). Эти числа указывают на количество очков, которые получит игрок, прыгнувший в тот или иной сектор. По сигналу игроки поочередно прыгают в длину с места. Судьи учитывают количество очков, набранных каждой командой. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

Падающая палка. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Каждый должен запомнить свой номер. Затем выбирают водящего, который становится в середину круга и придерживает одной рукой гимнастическую палку, вертикально поставленную на землю. По сигналу водящий отпускает палку, одновременно называя один из номеров. Названный номер бежит к палке и старается схватить ее до того, как она упадет на землю. Если вызванный игрок не успеет этого сделать, он становится водящим.

Эстафета с булавами. Играют две команды, которые выстраиваются за линией старта в колонну по одному. У первых игроков обеих команд в руках по четыре булавы. По сигналу игроки бегут к кружкам, находящимся в 10–15 м, ставят в каждый из них одну булаву, бегут назад и касанием руки передают эстафету второму игроку. Тот бежит к кружкам, собирает булавы и передает их третьему игроку и т. д. Побеждает команда, первой окончившая эстафету. Вместо булав можно использовать набивные мячи и другие предметы.

Эстафета с передачами мяча. Построение то же, что и в предыдущей игре. На расстоянии 8–10 м от линии старта против каждой команды чертят круги диаметром 1 м. Первые игроки становятся в круг с мячом лицом к своей команде. По сигналу они бросают мяч вторым игрокам, бегут вдоль своей колонны и становятся в ее хвост. Вторые игроки, поймав мячи, бегут в круг, передают мяч третьим и т. д. Выигрывает команда, первой окончившая эстафету.

Десяточка. Игроки по очереди должны выполнить комбинацию прыжков «Десяточка» на скакалке. Задания можно менять на свое усмотрение, но классический набор таков:

- 10 прыжков на двух ногах, крутя скакалку вперед;
- 9 – бег через скакалку;
- 8 – 4 прыжка на правой ноге, 4 – на левой;
- 7 – на двух ногах, крутя скакалку назад;
- 6 – бегом, крутя скакалку назад;
- 5 – на двух ногах со скакалкой вперед, но скрещивая руки;
- 4 – на скрещенных ногах;
- 3 – через двойную скакалку, обе ручки которой надо взять в одну руку и которую надо крутить близко к земле;
- 2 – через двойную скакалку на корточках;
- 1 – без касания земли скакалкой.

Выигрывает тот, кто пройдет все задания, не сбившись.

Земля, вода, воздух. Играющие образуют круг. Водящий с мячом становится в середину круга и по сигналу бросает одному из игроков мяч, произнося при этом: «Земля, вода или воздух». Игрок, получивший мяч, должен быстро назвать животное, рыбу или птицу (в зависимости от произнесенного слова). Игрок, допустивший ошибку, выходит из круга. Побеждают игроки, оставшиеся в кругу.

По следу. В игре участвуют 2–4 команды. Длина маршрута 1000 м. Каждой команде определяют различные указательные знаки, например, одна команда выкладывает знаки из сухих веток, вторая – из травы, третья – из сучьев и т. д.

Капитаны команд получают листы бумаги с указанием на них маршрутов, места старта и финиша, количества знаков, примерное расстояние между знаками и письмо, которое должно быть спрятано на маршруте в 1000 м от привала. По сигналу капитаны уходят по своим маршрутам. Расстояние между маршрутами 30–50 м. Через 15 мин по следам капитаны отправляются команды. Выигрывает команда, не сбившаяся с пути и нашедшая письмо раньше других.

По замкнутому маршруту. В игре участвуют 3–4 команды, каждой из которых в зависимости от наличия в отряде разноцветных флажков определяется название: «красные», «синие» и т. д. Капитанам команд выдается по пять флажков соответствующего цвета и лист бумаги с начерченным замкнутым маршрутом протяженностью до 1000 м. На маршрутном листе указано первоначальное направление движения, обозначены точки установки флажков, количество шагов между точками, изменения направления движения с указанием угла поворота.

Установив флажки, капитаны команд возвращаются на финиш и отдают маршрутные листы руководителю. Руководитель выдает командам аналогичные маршрутные

листы, но без обозначения мест установки флажков. Задача каждой команды состоит в том, чтобы как можно быстрее пройти по маршруту и собрать свои флажки. Капитаны команд, установившие флажки, остаются с руководителями на финише. Время на поиск флажков – 20 мин. Побеждает команда, отыскавшая пять флажков своего цвета и первая прибывшая на финиш.

Лапта. Играют две команды. По жребию одна команда играет в городе, а другая – в поле, которое ограничено на расстоянии 30–40 м друг от друга линиями города и кона. Капитан команды города устанавливает порядок, в котором игроки будут пробивать лаптой малый мяч в поле.

Один из игроков города подбрасывает мяч, а другой отбивает его как можно дальше в поле. Если удар был удачным, то он бежит через поле на кон и обратно. И наоборот, если удар был слабым, то он ждет следующего игрока, после чего бежит. Если игрокам поля удалось поймать свечу, то команды меняются местами. Если же мяч поднят с земли и запятнан одним из перебегающих игроков города, то они бегут в город, а другая команда бежит в поле и старается запятнать кого-либо из игроков, не успевших перебежать в город или на кон.

Второй удар по мячу игрок города выполняет после того, как сбегает за кон и обратно. Капитан команды имеет право на три удара. Перебегающий должен оставить лапту в городе. Как только мяч попал в город, всякое передвижение игроков прекращается. Победительницей считается команда, дольше продержавшаяся в городе.

1.5.2. Спортивные игры

Если в подвижных играх нет постоянных правил и они могут регулироваться по необходимости, то в спортивных играх всегда есть четкое регулирование хода игры. Спортивные игры – важная составляющая спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности в лагере.

Приведем несколько примеров спортивных игр, по которым можно проводить соревнования и сделать их частью лагерной спартакиады.

Волейбол. Командная спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Игроки одной команды, используя не более трех ударов любой частью тела выше пояса, направляют мяч через натянутую над площадкой сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в ее границах или был отбит «противником» с нарушением правил игры. Площадка представляет собой прямоугольник размером 9×18 м, разделенный на две равные части сеткой. Высота сетки различна для женщин (2,24 м) и мужчин (2,43 м) и возрастных групп. Соревнования состоят из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков. Если счет в партии достигает 14:14, игра продолжается до преимущества одной из команд в два очка.

Бадминтон. Спортивная игра с оперенным мячом и ракеткой. Игра проводится на прямоугольной (13,4×6,1 м – для парной игры и 13,4×5,2 м – для одиночной) площадке через сетку, натянутую на высоте 1,55 м. Мяч – пробка, обтянутая кожей или ее заменителем, с венцом из перьев (масса 4,5–7,0 г), ракетка – типа теннисной (масса 135–90 г). Цель игры – приземлить мяч на стороне противника и не допустить его падения на своей площадке. По технике и тактике игры бадминтон сходен с теннисом.

Счет ведется до 15 очков (женщины и дети играют до 11). Игра состоит из трех или пяти партий. Поддача производится по диагонали справа при 0 и четном числе очков, слева – при нечетном. В парных играх правый игрок подает первым в паре, меняясь местами с партнером после каждого выигранного очка.

Настольный теннис. Спортивная игра с мячом на столе. Инвентарь для настольного тенниса: стол обычно темно-зеленого цвета (274×152,5 см, высота 76 см); сетка (183×15,25 см); ракетки произвольной формы, оклеенные, как правило, специальными резиновыми пластинами темного цвета; мяч обычно из белого целлулоида или пластика (диаметр 37,2–38,2 мм; масса 2,4–2,53 г). Размер игровой площадки на официальных соревнованиях 6–7 м × 12–14 м. Соревнования проводятся одиночные (мужские и женские) и парные (мужские, женские и смешанные). В командных соревнованиях места определяются по результатам одиночных и парных встреч.

Шахматы. Игра специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух партнеров; воспроизводит действия сражающихся (по определенным правилам) сил, органически сочетает черты искусства, науки и спорта. Игра способствует развитию логики мышления, концентрации внимания, умению быстро и точно рассчитывать возможные продолжения (серии ходов за себя и противника), воспитанию воли к победе и др. моральных качеств. В игре участвуют с каждой стороны восемь фигур (король, ферзь, две ладьи, по два слона и коня) и восемь пешек.

Шашки. Игра для двух партнеров на многоклеточной, обычно квадратной доске (клетки – поля попеременно окрашены в темный и светлый цвета) специальными, обычно круглыми фишками-шашками; подобно шахматам воспроизводит действия сражающихся по определенным правилам сил. Согласно правилам игры, шашки передвигаются по темным полям вперед в любую сторону на одно поле по диагонали. Бить шашки противника можно вперед и назад, переходя через них на свободные поля. Шашка, доведенная до последней горизонтали доски, становится «дамкой», которая имеет право ходить на любое расстояние. Цель игры – уничтожить шашки противника или создать такое положение, при котором они не имеют хода. Три правила для проведения сложных позиционных манёвров и комбинаций: 1) обязательное взятие большинства шашек при наличии нескольких вариантов боя; 2) шашка, попавшая в результате боя на последнюю горизонталь, право «дамки» получает лишь со следующего хода; 3) при обязательном дальнейшем взятии шашек противника она не становится «дамкой».

В программу физкультурно-оздоровительных мероприятий целесообразно включать использование тренажеров и гимнастического оборудования. Также рекомендуется организовывать прогулки и пешие экскурсии. Их протяженность для детей 6–11 лет составляет до 5 км (для специальной группы – до 3 км), для старших 11 лет: до 10 км для основной группы, до 8 км – для подготовительной и до 6 км – для специальной группы. Скорость передвижения устанавливается на уровне 2–2,5 км/ч с остановками каждые 35–40 минут на отдых до 10 минут, во время которых можно провести спокойные занятия или игры. Маршруты организуются преимущественно в тенистых зонах (леса, рощи). Все дети должны иметь головные уборы и запас кипяченой или бутилированной воды.

2. ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДЕТСКОМ ЗАГОРОДНОМ ЛАГЕРЕ

2.1. Функции инструктора по туризму

Туристический поход в лагере – один из основных видов спортивно-массовой работы в летнем лагере. Подготовкой и проведением данного мероприятия занимается инструктор по туризму.

Обязанности инструктора по туризму

1. Подчиняется заместителю директора лагеря по учебно-спортивной работе.
2. Разрабатывает маршруты походов, утверждает их с заместителем директора лагеря и маршрутно-квалификационной комиссией. Согласовывает порядок следования на маршруте.
3. Организует подготовку групп к походу, проводит инструктаж по технике безопасности перед началом экскурсии, следит за соблюдением инструкций участниками.
4. Совместно с администрацией лагеря обеспечивает участников необходимым инвентарем, продуктами питания, медицинскими средствами.
5. Руководит проведением похода, а по его завершении отчитывается перед заместителем директора лагеря.
6. Оформляет всю необходимую документацию по итогам похода.

Планирование похода

Планирование похода – это кропотливый процесс, требующий тщательного анализа множества факторов, от личных предпочтений до объективных возможностей. Прежде всего необходимо достичь полного взаимопонимания между участниками относительно целей и ожиданий от путешествия. Желаемый уровень сложности напрямую влияет на выбор маршрута, снаряжения и необходимой физической подготовки. Например, покорение горных перевалов требует от участников отличной физической формы, специальной обуви и опыта в подобных экспедициях. Несогласованность в этом вопросе может привести к серьезным проблемам и испортить весь поход.

Если один из участников не готов к физическим нагрузкам, а остальные планируют экстремальный маршрут, это неизбежно вызовет дискомфорт и может даже угрожать безопасности группы. Поэтому определение цели является первым и самым важным шагом.

Цель может быть самой разнообразной: спокойный отдых на природе с купанием в реке и солнечными ваннами; исследование исторических мест, таких как заброшен-

ные здания и поселения; преодоление сложных участков местности, требующих высокой выносливости и специальных навыков. Выбор цели определяет все последующие этапы планирования и подготовки.

После определения цели следует переходить к составлению подробного плана, который должен включать следующие ключевые пункты:

1. Выбор региона и района похода. Этот выбор во многом определяется целью похода и уровнем подготовки участников.

2. Проработка маршрута. Это, пожалуй, самый сложный этап. Необходимо детально изучить выбранный район, включая карты местности, информацию о возможных препятствиях, местах для стоянок и источников воды. Здесь важно учитывать не только общую протяженность маршрута, но и его рельеф, наличие опасных участков, а также прогноз погоды на период похода.

3. Количество и состав участников. Оптимальное количество участников зависит от сложности маршрута и опыта группы. Важно учитывать физическую подготовку каждого участника, его опыт в походе, а также наличие необходимых навыков (например, умение ставить палатку, разводить костер).

4. Бюджет. Необходимо составить смету расходов, включая транспорт, питание, снаряжение, а также непредвиденные расходы. Расчет бюджета позволит избежать финансовых трудностей во время похода и обеспечит рациональное использование средств.

5. Снаряжение. Правильно подобранное снаряжение – залог комфорта и безопасности. Список необходимого снаряжения зависит от типа похода, погодных условий и выбранного маршрута. Важно проверить исправность всего снаряжения перед походом и иметь запасные комплектующие.

6. Продукты и аптечка. Запас продуктов должен быть рассчитан исходя из продолжительности похода и количества участников. Необходимо учитывать пищевую ценность продуктов и их вес.

Аптечка должна содержать необходимые медикаменты для оказания первой медицинской помощи. Список медикаментов составляется с учетом возможных проблем со здоровьем и особенностей участников.

Классификации походов

Различные классификации походов существуют в зависимости от их целей и способов передвижения: водные (сплавы на байдарках, рафтах), горные (восхождение на вершины, треккинг), пешеходные, лыжные, велопоходы и т. д.

Также походы делятся на учебные, рекреационные (оздоровительные), краеведческие и спортивные. В последнее время появляются походы с социальным уклоном – волонтерские или экологические.

Что касается типов маршрутов, то выделяют три основных вида:

1. «Линейные маршруты»: начало и конец маршрута находятся в разных точках. Классический пример – сплав по реке.

2. «Кольцевые маршруты»: начало и конец маршрута совпадают.

3. «Радиальные маршруты»: короткие выходы из базового лагеря. Проработка маршрута должна включать в себя: способ заброски к начальной точке, подробный трек (нить маршрута) на карте, расписание дневных переходов с указанием мест стоянок, описание потенциальных препятствий и стратегию их преодоления, запасные варианты схода с маршрута в случае непредвиденных обстоятельств и план выезда из конечной точки.

Современные картографические сервисы позволяют рассчитать протяженность дневных участков в километрах и примерное время прохождения, но не стоит забывать о расчетной скорости движения, которая зависит от многих факторов, включая рельеф местности, погодные условия и физическую подготовку участников. Важно закладывать запас времени на непредвиденные задержки. Поэтому тщательное планирование – это залог успешного и безопасного похода.

В детских лагерях, как правило, совершают «кольцевые маршруты» и «радиальные маршруты».

Туристические походы начинают организовывать через 1–2 недели после размещения детей в учреждении, с частотой не более двух походов за смену на каждого ребенка. Для организации похода необходимо согласовать маршрут с администрацией учреждения и получить заключение из местного центра Госсанэпиднадзора. Оценка маршрута включает анализ санитарно-эпидемиологической обстановки, состояния источников воды и места купания. За 1–2 дня до похода врач подписывает маршрутный лист.

Участие в походах зависит от возраста детей: в однодневные походы допускаются дети с 7 лет, в одно-, двухдневные – с 10 лет, а в двух-, трехдневные походы – с 14 лет. Основание для участия – прохождение медицинского осмотра и получение разрешения врача. Группы формируются из 6–15 человек одного возраста (разница не более 1,5 лет) под руководством двух сопровождающих.

Основные правила организации похода

1. Протяженность маршрутов определяется возрастом участников. Для младших школьников (7–11 лет) она не должна превышать 5 км в день; для старших – от 8 до 10 км с максимальной скоростью передвижения до 3 км/ч. Период туристического похода зависит от возраста детей:

- дети в возрасте 7–9 лет могут участвовать в однодневных походах;
- дети от 10 до 13 лет – в одно- и двухдневных походах;
- с 14 лет допускается участие в двух- и трехдневных походах.

Все участники должны пройти медицинский осмотр и получить подтвержденное разрешение от врача.

2. Группы формируются из 6–15 человек одного возраста (с допустимой разницей не более 1,5 года), под руководством двух взрослых.

3. Оптимальная длина пути для младших школьников (7–11 лет) не должна превышать 5 км в день, для старших учащихся – от 8 до 10 км. Скорость передвижения ограничивается 3 км/ч. Через каждые 45–50 минут активного движения необходимо делать остановки длительностью 10–15 минут для отдыха.

4. Рекомендуемый вес рюкзака для младших школьников составляет до 2 кг. Для старшеклассников, участвующих в двух- или трехдневных походах, максимум должен составлять 8–9 кг, включая следующие предметы: спальник (2 кг), рюкзак (0,5–1 кг), теплоизоляционный коврик (0,1 кг), личные вещи (3 кг), продукты питания (до 1 кг на день), аптечка и ремнабор (0,2 кг), групповое снаряжение (1 кг).

5. Перед походом важно тщательно проверять качество и состояние упаковки продуктов, наличие одноразовой посуды в достаточном количестве, исправность снаряжения, а также обувь и одежду участников.

6. Примерный перечень продуктов на день на одного участника включает: хлеб (черный и белый), сухари, печенье, хрустящие хлебцы – 500 г; крупы, макароны, концентраты каш – 100–200 г; пакетированные супы – 50 г; топленое сливочное масло – 50–60 г; тушеное мясо – 150 г; сахар и кондитерские изделия – 80–100 г; консервированные сосиски – 50 г; рыбные консервы (в натуральном соку или масле для первых блюд) – 50 г; свежие овощи – 100 г; сухие или сублимированные овощи – 50 г; сухое молоко или сливки – 25–30 г; сгущенное молоко – 50 г; сыр (обычный или плавленый) – 20–40 г; свежие фрукты – 100 г; сухофрукты – 30 г; растворимый кофе – 3 г; какао-порошок – 10 г; чай – 4 г; лавровый лист, чеснок, лук – 30–40 г; витамины, соль – 10–12 г.

Предстоящий туристический поход – событие, вызывающее бурю эмоций. У ребят он, естественно, ассоциируется с восторгом и предвкушением приключений. Незнание троп, новые, яркие впечатления, романтика костров под звездным небом, атмосфера единства и взаимопомощи – все это манит их, заставляя с нетерпением ждать начала путешествия. Подобный энтузиазм, хотя и несколько иной по своей природе, охватывает и вожатых. Однако это относится не ко всем. Те, кто впервые собирается в поход с группой ребят, испытывают, скорее, смесь волнения и ожидания трудностей. Их опыт пока ограничен, и перед ними стоит много неизведанного. Совершенно другая картина наблюдается у опытных вожатых, прошедших с пионерами не один десяток километров. Они понимают, что туристический поход – это не просто развлечение, а мощный воспитательный инструмент.

В походе закаляется характер, развиваются такие важные качества, как коллективизм, выносливость, смелость, инициатива и самостоятельность. Ребята учатся принимать решения в нестандартных ситуациях, работать в команде, преодолевать трудности, выручать друг друга. Это бесценный опыт, который нельзя получить ни в классе, ни на стадионе.

Однако важно понимать, что без тщательной подготовки даже самый заманчивый маршрут может превратиться в череду неприятностей, а вместо пользы принести только разочарование. Поэтому к организации похода нужно подойти со всей серьезностью. Он не должен превратиться в бессмысленное времяпрепровождение, простую прогулку или соревнование в пройденных километрах.

Поход – это целенаправленное мероприятие, имеющее свою тему, свою дидактическую задачу. Это своего рода образовательная программа, реализуемая в необычной, увлекательной форме. Если постройка дома начинается с проекта и чертежей, то поход начинается с четкого определения его целей и задач.

Вся подготовительная работа – это, по сути, создание фундамента для успешного и плодотворного путешествия. И здесь ключевую роль играет вожатый – руководитель похода. На вожатого возлагается огромная ответственность. Он должен разработать маршрут, изучить местность, провести предварительную разведку.

Выбор маршрута – это очень важный этап, требующий тщательного анализа. Необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку, погодные условия, рельеф местности, наличие источников воды и другие факторы. Именно от грамотного выбора маршрута зависит безопасность и комфорт участников похода.

Кроме того, вожатый должен создать подробную схему маршрута, указав на ней все важные точки, возможные опасные участки, места для отдыха и привалов. Необходимо продумать все до мелочей: от питания и снаряжения до медицинской аптечки и мер безопасности в непредвиденных ситуациях.

Важно помнить, что вожатый в лагере, как правило, работает с детьми, которые не имеют значительного опыта туристских походов. Поэтому он должен уделять особое внимание инструктажу по технике безопасности, обучению основным навыкам ориентирования на местности, оказанию первой помощи. Он должен не только организовать поход, но и стать наставником для ребят, помогая им раскрыть свои способности, научиться работать в команде, проявить инициативу.

Главная цель похода – это не просто посмотреть красивые места, а получить незабываемый опыт, запомнить уникальные моменты приключений и укрепить связь внутри коллектива. Поэтому подготовка к походу – это процесс ответственный и трудоёмкий, требующий максимальной сосредоточенности, планирования и внимания ко всем деталям. А результатом станет не просто успешно совершенное путешествие, а ценный воспитательный эффект для участников.

Примерный перечень снаряжения для 2-, 3-дневного похода

1. Личное снаряжение:

- рюкзак с широкими лямками, оптимально дополненными войлоком или мягкой тканью;
- тренировочная одежда или ковбойка (рубашка) с длинным рукавом, куртка, брюки;
- свитер для сохранения тепла;
- крепкая разношенная обувь: туристские ботинки предпочтительнее, но можно использовать и кеды; на привале – сандалии или тапочки;
- носки: шерстяные или хлопчатобумажные;
- легкий головной убор: панама, пилотка или берет – для защиты от солнца;
- нижняя одежда, майка, купальный костюм;
- легкое одеяло;
- легкий водонепроницаемый плащ или полиэтиленовая накидка;
- посуда: миска и кружка (эмалированные), ложка и нож;
- средства гигиены: полотенце, мыло, зубная щетка, паста;

- компактный набор для ремонта одежды: иголки, нитки, пуговицы, небольшие куски материи;
- записная книжка и карандаш.

2. Групповое снаряжение:

- палатки по расчету (одна палатка на 4–6 человек);
- колышки для палаток (12 штук на каждую палатку);
- компасы (один на 4–5 человек);
- туристские топоры (один на 8–10 человек);
- ведра специальной конструкции (плоские, эмалированные или алюминиевые);
- индивидуальная посуда: ложки, миски и кружки – для каждого участника похода;
- ножи (3–4 штуки) и консервный нож;
- черпак;
- чехлы для ведер и кухонной посуды, мешочки для продуктов;
- фонарики на батарейках (одна на палатку);
- карта-схема района похода;
- походная аптечка для оказания первой помощи;
- специальное оборудование в зависимости от краеведческой задачи похода;
- свисток для связи группы;
- часы для контроля времени;
- спички в водонепроницаемой упаковке;
- полиэтиленовая пленка для подстилки под палатки и накрытия вещей;
- треножник (лучше тросовый вариант);
- перчатки для кострового дела;
- крючья для приготовления пищи на костре;
- веревки;
- саперная лопатка;
- моющие средства для посуды;
- ножовка.

Организационные моменты

Ответственность за подготовку снаряжения и проверку возлагается на вожатого и командиров отделений. Они организуют процесс подготовки и окончательную проверку перед походом. Командир получает маршрутный лист.

Рекомендуется начать путь ранним утром, пока лагерь еще спит. Участники похода быстро просыпаются, умываются и завтракают, соблюдая правило: не тревожить остальной лагерь.

Проверьте наличие группового снаряжения и распределите роли – особенно важно назначить замыкающего. Он отвечает за поддержание группы, помогает переупаковать рюкзак ослабевшему участнику и переводит уставших вперед колонны.

Перед выходом все участники должны быть в полной готовности со своими рюкзаками. После команды «Надеть рюкзаки!» колонна отправляется в путь. Через 10–15 минут устраивается малый привал для корректировки экипировки. В дальнейшем мелкие остановки проводятся каждые 45 минут движения для отдыха (10–15 минут). Место выбирается в сухой тени, где участники могут размяться и сесть так, чтобы ноги находились немного выше уровня тела.

Важно заранее изготовить инвентарь для малых привалов (например, рогатины и колья). Изготовление разрешается только под наблюдением руководителя группы. Оптимально использовать легкий металлический инвентарь вместо деревянного – это снижает воздействие на природу.

Хорошо, когда рядом находится опытный руководитель, который готов поделиться своими советами. Следуя его рекомендациям, поход станет не только интересным, но и безопасным.

Чтобы избежать порчи продуктов, рекомендуется вырыть небольшую яму, которая послужит импровизированным холодильником. Для установки палаток нужно заранее наметить и расчистить места, располагая их в одну или две линии. Важно помнить: пока есть дела, работают все участники без исключения. Только после завершения всех задач можно уделить время личным нуждам.

В походе следует строго соблюдать установленный распорядок дня. По вечерам не разрешается задерживаться у костра, отбой проводится в 22–24 часа, а подъем в 6–8 часов в зависимости от объема предстоящих дел. Ночью организуется дежурство из двух человек на 2–3 часа. Обязательно участие взрослых.

Если отряду предстоит длинный путь, необходимо придерживаться установленного распорядка. Однако по возвращении или при достижении основной цели можно позволить отдохнуть у вечернего костра, дополнив вечер песнями, историями, играми и другими развлечениями. Эти моменты оставляют приятные воспоминания. Главное – не забыть заранее собрать тройной запас дров для ужина, вечернего костра и завтрака. Дрова следует складывать отдельно и укрывать от дождя пленкой.

К пищеблоку не стоит подпускать лишних людей, а поварам запрещается угощать кого-либо, чтобы не провоцировать зависть среди участников. Работа у костра должна проходить в одежде и обуви с использованием рукавиц. Дрова складываются и рубятся в стороне от зоны отдыха.

Безопасность тоже крайне важна: предупредите участников, чтобы они аккуратно ходили босиком и обращались с ножами и топорами. После еды дежурные сразу должны мыть посуду. В общении с вещами вводите правило: взял – положи на место или передай владельцу.

Перед уходом с привала необходимо полностью убрать территорию: сжечь мусор и залить костер водой. Руководитель осматривает место на случай забытых вещей.

Выбор маршрута также требует внимания. Лучше избегать открытых участков и выбирать тропинки. Передвигаться по шоссе стоит по левой обочине навстречу транспорту. В лесной чаще надо сохранять расстояние между участниками, чтобы ветки не задела тех, кто идет сзади. Более опытный турист идет впереди.

Болота обходите стороной, а если избежать нельзя, двигайтесь по кочкам и кустарникам, зондируя почву палкой. Особую осторожность нужно проявлять на переправах через реку: пользуйтесь лодками или паромом; вброд и вплавь переправляться запрещено.

Во время грозы избегайте одиночных деревьев и лучше укрыться в ложбине. Металлические предметы оставляйте на расстоянии не менее 100 метров.

Во время похода необходимо следить за состоянием усталых участников, помогать им и поддерживать. Купание детей требует строгого контроля: руководитель заранее проверяет место и остается с группой во время купания.

Соблюдайте правила гигиены: не пейте некипяченую воду (кроме проверенных источников), внимательно относитесь к качеству продуктов и исключите использование оцинкованной посуды.

Учитывайте погодные условия: двигаться нужно с покрытой головой и в рубашке для защиты от солнечных ударов. При необходимости немедленно оказывайте первую помощь.

Туристы должны избегать одиночных действий, отставаний от группы и самовольных отлучек. Руководитель заранее договаривается о связи с лагерем, уведомляя о ходе маршрута.

При возвращении из похода принято встречать отряд в условленное время. Этот момент сопровождается рапортом начальнику лагеря и поздравлениями. После похода подводятся итоги: на это выделяется 1–2 дня для обработки материалов и выпуска отчета.

2.2. Функции инструктора по плаванию

Еще одно физкультурно-оздоровительное направление в детском лагере отдыха – плавание.

Обязанности инструктора по плаванию

1. Определяет детей, которые не умеют плавать, и формирует учебные группы на основе полученных данных.

2. Создает график занятий по отрядам и план работы, включающий основные мероприятия по обучению плаванию. План предварительно утверждается директором лагеря.

3. Организует и проводит занятия по обучению плаванию, несет ответственность за результаты детского прогресса в обучении.

4. Привлекает воспитателей и вожатых для помощи в организации занятий.

5. Проводит соревнования по плаванию, организует водный спортивный праздник «Нептун» в конце смены.

6. Совместно с медперсоналом занимается организацией мероприятий для закаливания детей, а также их обучением правилам спасения и оказания первой помощи утопающим.

7. Работает в сотрудничестве с инструктором по физической культуре над организацией физкультурно-оздоровительных и спортивных программ.

8. Отвечает за подготовку инвентаря для обучения плаванию и спасения, ведет учетную и отчетную документацию.

Обучение плаванию проводится во время оздоровительных мероприятий и купания. Для новичков используются предварительные сухопутные упражнения, после чего переходят к практическому обучению в воде с использованием специальных средств (обструганные доски или пенопласт размером 90–100 см длиной и 25–40 см шириной). Одновременно группа не должна превышать 10 человек.

Занятия плаванием организуются инструктором с профильной подготовкой в сотрудничестве с вожатыми и воспитателями. Присутствие медицинского работника лагеря обязательно, что обеспечивает контроль над состоянием здоровья участников. Во время тренировок необходимо строго соблюдать правила безопасности, поддерживать высокий уровень организованности и дисциплины.

Занятия проводятся в водоемах неподалеку от лагеря в местах с чистой водой. Предпочтение отдается водоемам, имеющим плотное дно с постепенным понижением глубины, которое предварительно очищается от посторонних предметов. Перед началом занятий место тщательно обследуется, чтобы убедиться в его пригодности. Для школьников младше 13 лет глубина воды должна составлять не более 90 см, для старших – до 100 см.

Зона для купания оборудуется мостиками на сваях, расположенными перпендикулярно берегу. Ширина мостиков составляет до 1 метра, расстояние между ними – 25 см, а высота над водой – 15–30 см. На мостиках устанавливаются стартовые тумбочки и поворотные щиты. Для безопасности глубина воды перед стартовыми тумбочками должна быть минимум два метра.

Между мостиками натягиваются веревки с поплавками, которые разграничивают дорожки для плавания шириной 2,5 метра. Для обучения используются пенопластовые доски длиной 90–100 см и шириной 25–40 см, потребуется не менее 20–25 таких досок.

Для предотвращения несчастных случаев важно соблюдать строгую дисциплину во время занятий, запрещать шалости в воде и организовать детей в пары. Они наблюдают друг за другом, помогают корректировать технику плавания и исправлять ошибки. Рядом с местом тренировок должны находиться два спасательных круга и другие средства для оказания помощи в случае необходимости.

Примеры проведения уроков по плаванию

Урок № 1

1. На суше.

Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений для кроля.

Ходьба: простая, спортивная, в приседе.

Ходьба с различными движениями руками: согнутые руки перед грудью – рывком выпрямить их в стороны; одна рука вверх, другая вниз – рывками менять положение рук; согнуть руки в локтях, кисти к плечам круговые движения вперед и назад. До 3 мин.

Бег: в медленном темпе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. До 2 мин.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, ноги скрестно. До 2 мин.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. 8–10 раз.

Приседания. 8–10 раз.

Махи ногами: вперед, назад, в стороны. 8–10 раз.

Исходное положение – упор лежа. Сгибание разгибание рук. Тоже, но в упоре лежа сзади. 6–8 раз.

Исходное положение – лежа на спине, руки вперед. Сесть, наклон вперед, коснуться руками носков ног. 8–10 раз.

Исходное положение – лежа на животе, руки за головой. Поднять голову и плечи. Прогнуться. 8–10 раз.

Исходное положение – основная стойка: руки вверх, в замок наружу. Поднимаясь на носки, потянуться вверх; напрягать все мышц рук, ног и туловища. 8–10 раз.

Исходное положение – сидя упор сзади. Движения ногами как при плавании кролем. До 2 мин.

Исходное положение – основная стойка: одна рука вверх, другая вниз. Круговые движения руками вперед и назад – «мельница». До 2 мин.

Исходное положение – стоя в полунаклоне, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра, смотреть вперед. Движения руками, как при плавании кролем. До 2 мин.

Исходное положение – стоя в полунаклоне, взявшись руками за резиновой амортизатор, прикрепленный к гимнастической стенке, дереву. Поочередное сгибание рук. До 2 мин.

2. В воде.

Ходьба и бег: обычные, вперед спиной, боком, с помощью гребковых движений руками. До 2 мин.

«Полоскание белья». Принять устойчивое положение на дне. Гребковые движения обеими руками вперед-назад, влево-вправо, поочередно напрягая и расслабляя мышцы рук. Обратить внимание детей на то, что только напряженная кисть обеспечивает опору ладони о воду. До 1 мин.

Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении. Гребковые движения одновременно обеими руками, согнутыми в локтях перед грудью, в форме горизонтально вытянутой восьмерки – «Пишем восьмерки». Стараться не терять ощущения опоры ладонями о воду. До 1 мин.

Присесть, оттолкнуться ногами от дна. А руками от поверхности воды и выпрыгнуть вверх. 4–5 раз.

Сделать вдох, задержать дыхание и побрызгать в лицо водой – «Умывание». 3–4 раза.

Сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду – «Кто дольше продержит лицо в воде?». 3–4 раза.

Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду с головой. 2–3 раза.

Движение ногами кролем на груди, опираясь руками о бортик или дно. До 1 мин.

Выдох в воду: 1) подуть на воду как на горячий чай; 2) то же, опустив рот в воду. 5–6 раз.

Подуть на воду как на горячий чай, затем погрузиться в воду с головой и сделать непрерывный, продолжительный выдох через рот. 4–5 раз.

Движения ногами кролем на спине, опираясь руками о бортик или дно. До 1 мин.

Игры «Кто выше выпрыгнет из воды?», «Кто дольше продержит лицо в воде?», «У кого больше пузырей?», «Кто быстрее спрячется под воду?», Кто быстрее пробежит намеченное расстояние?».

Методические указания. Главная цель первых уроков – помочь детям освоиться с водой. Этот этап можно считать завершенным, когда дети начнут спокойно заходить в воду, плескаться, не протирая глаза руками, закрывать рот, а также задерживать дыхание на вдохе, избегая захлебывания или проглатывания воды. Если ребенок боится войти в воду без поддержки инструктора или его помощников, категорически запрещено силой заставлять его это делать, стыдить за нерешительность или упрекать в отсутствии храбрости.

На первых уроках рекомендуется выполнять упражнения в парах. Это создает соревновательный элемент, обеспечивает взаимную страховку партнеров и позволяет ментально подать сигнал в случае опасной ситуации. Использовать игровые формы для выполнения упражнений допустимо только тогда, когда данные упражнения освоены всей группой.

Урок № 2

1. На суше.

Выполните комплекс упражнений, особое внимание уделяя имитации движений, характерных для упражнений «Поплавок» и «Скольжение», а также работе рук и ног как при плавании кролем. Демонстрируйте технику плавания кролем на груди и спине, ориентируясь на исполнение опытного пловца. Обязательно напомните участникам основные правила безопасности во время занятий плаванием.

2. В воде.

Ходьба и бег в воде с помощью грибковых движений руками. Выпрыгивание из воды и погружение в воду. До 3 мин.

«Полоскание белья», «Пишем восьмерки». До 2 мин.

«Футбол». Исходное положение – стоя на дне напротив друг друга, держась за руки. Отводя назад одну ногу, «замахнуться» и «ударить» подъемом стопы по воде. То же другой ногой. 5–6 раз.

Движения ногами кролем на груди, опираясь руками о бортик или дно. До 1 мин.

Выдохи в воду. Выдох должен быть непрерывным и продолжительным – приблизительно в 3 раза длиннее вдоха. 10–15 раз.

Движения ногами кролем на спине, опираясь руками о бортик или дно. До 1 мин.

Открывая глаза в воде. Выполняется в парах. Поочередно погружаться под воду с открытыми глазами. 4–5 раз.

«Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, пытаясь сесть на дно. 4–5 раз.

«Поплавок». Сделать вдох, задержать дыхание, присесть, плотно обхватив колени руками и опустив к ним лицо. В этом положении плотной группировкой всплыть на поверхность. 3–4 раза.

Стоя лицом к берегу, опереться руками в бортик или дно. Лечь на грудь, поднять к поверхности таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. 2–3 раза.

Скольжение на груди. Встать лицом к берегу, руки вверх, кисти соединены, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и выполнить скольжение. 5–6 раз.

Игры на основе упражнений, освоенных большинством занимающихся.

Методические указания. На первых уроках плавания основная цель не только в том, чтобы помочь новичкам привыкнуть к воде, но и научить их удерживаться на ее поверхности. Для этого используются специальные упражнения с ныряниями и погружениями, такие как «Сядь на дно», «Водолазы», ныряние под ноги партнера или под разделительную дорожку. Эти упражнения помогают участникам ощутить выталкивающую силу воды, что постепенно подготавливает их к освоению таких навыков, как «поплавок» и «скольжение».

Для успешного выполнения этих упражнений важно максимально увеличить плавучесть тела. Это достигается за счет выполнения движений с задержкой дыхания на вдохе. Во время таких упражнений грудная клетка должна быть наполнена воздухом наподобие хорошо надутого шара, что способствует лучшему всплытию и лежанию на воде. Пока дети не овладеют навыками плавания, каждое занятие рекомендуется начинать с разминки. Разминка представляет собой повторение уже освоенных упражнений из предыдущих уроков в быстром темпе. Она не только согревает участников, но и помогает им адаптироваться к месту тренировки, а также закрепляет ранее изученный материал. Достижения в первые этапы обучения играют важную роль в поддержке психологического настроя новичков. Поэтому особое внимание следует уделять подбору упражнений, которые будут доступны большинству участников группы.

Если задание выполнимо, ребенок начинает ощущать уверенность в своих силах, что укрепляет его доверие к преподавателю и положительно сказывается на эффективности обучения.

Урок № 3

1. На суше.

Повторить материал предыдущего урока.

2. В воде.

Сесть на край берега или бортика бассейна, спустив ноги в воду. По команде и под счет преподавателя выполнять движения ногами как при плавании кролем. До 1 мин.

Разминка в воде. Выполнить серию упражнений, разученных на предыдущих занятиях: ходьба, бег лицом и спиной вперед с помощью гребковых движений руками («лодочки»), прыжки, погружения в воду, «Полоскание белья», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др. До 5 мин.

Упражнения «Сядь на дно» и «Поплавок». 3–4 раза.

Выдохи в воду. 10–15 раз.

Скольжение на груди. 5–6 раз.

Движения ногами кролем на груди, опираясь руками о бортик или дно. До 1 мин.

Стоя боком к бортику, взяться рукой за сливной желоб (жердь, дорожку) и лечь на спину, вытянув другую руку вдоль тела. То же, поменяв положение рук. 2–3 раза.

Скольжение на спине. Стать спиной к берегу, руки прижать к туловищу, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину и выполнить скольжение. Поднять к поверхности воды живот, не садиться, прижать подбородок к груди. Следует объяснить детям, что сохранить устойчивое положение на спине помогают гребковые движения кистями около туловища. 5–6 раз.

Движения ног кролем на спине, опираясь руками о бортик или дно. До 1 мин.

Скольжение на груди с последующими движениями ногами кролем. 5–6 раз.

Скольжения на спине (руки вдоль туловища) с последующими движениями ногами кролем. 5–6 раз.

Игра с открыванием глаз в воде, нырянием, скольжениями, выдохами в воду (типа «Достань клад», «Водолазы», «Торпеды», «У кого больше пузырей?» и др.).

Методические указания.

На текущем и последующих уроках основное внимание уделяется обучению скольжению на груди и спине. Обычно дети быстрее осваивают скольжение на груди, поэтому отработка скольжения на спине начинается в позиции «руки вдоль туловища». Критерием эффективного скольжения служит расстояние, которое ребенок может преодолеть после толчка. Для увеличения длины скольжения важно обучить детей напрягать мышцы корпуса и вытягиваться по направлению толчка.

При изучении движений ногами как на суше, так и в воде инструктор должен задавать ритм, громко считая: «Раз, два, три!» и сопровождая счет хлопками. Это помогает поддерживать необходимый темп выполнения упражнения и предотвращает распространенные ошибки, такие как излишние махи ногами или сильное сгибание колен.

Важно учитывать, что при объяснении новых упражнений нельзя делать несколько замечаний одновременно – это может снизить интерес детей к занятию и подорвать их уверенность. Если упражнение удастся выполнить сразу же, необходимо отметить их успех словами похвалы. Если после нескольких попыток задача остается трудной, следует заменить ее на схожую по цели, а затем вернуться к исходному упражнению более подготовленными.

Завершать каждое занятие рекомендуется играми или выполнением любимых упражнений, чтобы поддерживать у детей желание продолжать заниматься плаванием.

Во всех уроках упражнения с элементами скольжения и плавания требуется практиковать как в положении на груди, так и на спине.

Урок № 4

1. На суше.

Выполнить комплекс упражнений, уделяя особое внимание движениям ногами и руками как при плавании кролем.

Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца.

2. В воде.

Выполнить упражнения 1 и 2 предыдущего урока.

Скольжение на груди и на спине. 5–6 раз.

Движения ногами кролем на груди и на спине, опираясь руками о бортик или дно. 4х1 мин. В перерывах между сериями – выдох в воду.

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине (с доской). 5 мин. В перерывах – выдох в воду.

Скольжение на груди и на спине с последующими движениями ногами кролем. 10–12 раз. В перерывах – выдох в воду.

Сделать вдох и задержать дыхание. Выполнять поочередные гребки согнутыми в локтях руками перед грудью сверху вниз или движения типа «пишем восьмерки». Опираясь ладонью и предплечьем о воду, согнуть ноги и на некоторое время оторвать их от дна. С каждой попыткой стараться как можно дольше продержаться на воде. 4–5 раз.

Игры с погружениями в воду, открыванием глаз, скольжениями, выдохами в воду.

Методические указания.

Целью данного урока является освоение правильного горизонтального положения тела и движения ногами при плавании кролем на груди и спине. Выполнение упражнений на скольжение помогает учащимся принять максимально обтекаемую позу, оптимизировать усилия для поддержания правильного положения пловца и сохранять равновесие в горизонтальной плоскости.

Тренировка ножных движений кролем осуществляется постепенно, приближая упражнения к реальным условиям плавания: сначала выполняются движения на месте с опорой, затем с использованием плавательной доски в процессе скольжения и, наконец, при полноценном плавании с синхронизацией движений ног с дыханием. Важно напоминать детям, что ноги должны быть прямыми, носки вытянутыми. Движения ног должны начинаться от бедра, быть мягкими, упругими и выполняться с небольшим размахом.

При плавании на груди необходимо следить за тем, чтобы на поверхности воды были заметны пятки пловца, оставляющие пенный след. При плавании на спине колени не должны подниматься над поверхностью, но при движении ступней также остается легкий пенный след. Освоение техники плавания на спине с использованием ножных

движений и минимальных поддерживающих гребков руками вдоль туловища дается детям весьма быстро.

Этот метод, отличающийся высокой прикладной ценностью, позволяет удерживаться на поверхности воды длительное время. Поэтому каждому ребенку важно научиться не только плавать, но и отдыхать на спине.

Урок № 5

1. На суше.

Выполнить комплекс упражнений, обращая внимание на движения руками кролем и согласование с дыханием.

Исходное положение – стоя в полунаклоне, ноги на ширине плеч, руки упираются в колени, голова повернута в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть лицо вниз («в воду») и сделать выдох, который должен быть непрерывным и продолжительным (выполняется через рот).

2. В воде.

Разминка: выполнить серию скольжений на груди и на спине с последующими движениями ногами кролем. Скольжение на спине выполнять, сначала вытянув руки вдоль тела, а затем вперед. 5 мин. В перерывах между скольжениями – выдохи в воду.

Движения ногами кролем на груди и на спине, опираясь руками на бортик или дно. 4×1 мин. В перерывах между сериями – выдохи в воду.

Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. 10–20 раз.

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (с доской). 5 мин.

Исходное положение – стоя в полунаклоне, ноги на ширине плеч, плечи и подбородок опущены на воду, одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении выполнять круговые движения руками вперед как при плавании кролем. Смотреть вперед, плечи и туловище неподвижны, руки прямые; гребковые движения выполнять под животом, продолжая гребок до бедра.

Скольжение на груди и спине с последующими движениями руками кролем. 5–6 раз.

Попытаться проплыть кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания. 5–6 раз.

Попытаться проплыть кролем на спине в полной координации. 5–6 раз.

Исходное положение – стоя, согнутые руки перед грудью. Выполнять поочередные гребки; сверху вниз в быстром темпе или движения типа «пишем восьмерки». Кисти напряжены, пальцы сжаты, ладони плотно опираются на воду, одновременно ноги слегка отрываются от дна. С каждой попыткой стараться дольше продержаться на поверхности воды 3–4 раза.

Игры «Водолазы», «Морской бой», «Торпеды», «Кто дальше проплывет?» и др.

Методические указания.

Цель урока заключается в совершенствовании техники движений ногами при плавании кролем, а также в постепенном увеличении проплываемого расстояния, используя этот стиль на груди и спине. Выполнение упражнений с доской поможет правильно сочетать работу ног с дыханием.

Кроме того, на занятии начинается изучение техники движений руками и навыка дыхания с поворотом головы для вдоха. Хотя в плавании кролем гребок выполняется согнутой в локте рукой, на начальном этапе важно научить детей работать прямыми руками. Это помогает избежать распространенной ошибки – чрезмерного сгибания рук при отработке начального этапа гребка. При подготовке к упражнениям в воде следует объяснить, что прямой рукой гребок выполняется под тело, направляясь к противоположной ноге (например, правая рука – к левой ноге). Такая практика поможет детям закрепить правильный навык движения согнутой рукой.

Упражнения на разминке меняются и постепенно усложняются по мере роста уровня подготовки учеников. Как только дети научатся уверенно держаться на воде и перемещаться, приоритетом станет задача проплывать как можно большие расстояния на каждом последующем уроке.

Урок № 6

1. На суше.

Выполнить комплекс упражнений, обращая внимание на согласование движений одной и обеими руками кролем с дыханием.

Согласование движений одной рукой кролем с дыханием. Исходное положение – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, одна рука упирается в колено, другая – сзади у бедра (в положении конца гребка). Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра.

Согласование движений обеими руками кролем с дыханием. Исходное положение – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперед, другая – сзади у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движения руками с одновременным выдохом.

2. В воде.

Серия скольжений на груди и на спине с последующими движениями ногами кролем. 5 мин. В перерывах – выдох в воду с поворотом головы на вдох.

Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской). 5 мин.

Плавание кролем на спине при помощи ног. 5 мин.

Плавание кролем на спине. 5 мин.

Движение обеими руками кролем, стоя и передвигаясь по дну. 2 мин.

Попытаться проплыть кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания. 5–6 раз.

Согласование движений одной рукой кролем с дыханием. 2 мин.

Согласование движений обеими руками кролем с дыханием. 2 мин.

Проплыть серию отрезков кролем на груди с задержкой дыхания, чередуя их с плаванием кролем в полной координации. 5 мин.

Проплыть самостоятельно как можно большее расстояние любым способом: на груди, на спине или комбинируя эти два способа.

Игры с мячом, элементами скольжения, плавания и др. (подбираются в зависимости от условий для занятий, возраста и подготовленности детей).

Методические указания.

Основной целью данного урока и следующих занятий является обучение правильному согласованию движений руками при плавании кролем с дыханием, а также увеличение проплываемых расстояний. Упражнения для синхронизации движений одной или двумя руками с дыханием являются важными элементами освоения техники кроля на груди. При выполнении упражнений необходимо следить за тем, чтобы вдох совпадал с завершением гребка и происходил в момент, когда рука находится у бедра. Для начального закрепления навыка можно использовать паузу: в конце гребка рука касается бедра и задерживается в этом положении на момент вдоха.

Совершенствование синхронизации движений рук с дыханием (включая поворот головы во время вдоха) следует довести до автоматизма сначала на суше, а затем в воде. Невладение ритмом дыхания и движений рук существенно замедляет процесс обучения кролю. Что касается кроля на спине, здесь механизм дыхания проще, так как нет необходимости делать выдох в воду. Поэтому данный вид плавания осваивается быстрее. При совершенствовании техники плавания кролем на спине важно добиться следующих результатов:

1. Тело находится в горизонтальном положении, подбородок приближен к груди, а ноги остаются прямыми в тазобедренных суставах.
2. При движении ног снизу-вверх они резко разгибаются в коленных суставах, не выходя при этом из воды, оставляя пенную дорожку на поверхности.
3. Руки входят в воду на ширине плеч и заканчивают гребок у бедра.
4. Движения руками выполняются с большой амплитудой: когда одна рука начинает гребок, другая завершает его и выносится из воды.
5. Вдох осуществляется в конце гребка при выходе руки из воды.

Задавая детям задание проплыть максимальное расстояние, не стоит принудительно убеждать их использовать только кроль на груди или спине. Пусть каждый ребенок выберет способ плавания, который ему удобен в данный момент. Кроме того, необходимо поддерживать попытки освоения плавания на спине с помощью работы ног и выполнения поддерживающих движений кистями вдоль туловища.

Урок № 7

1. На суше.

Повторить материал предыдущего урока.

Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца.

2. В воде.

Спад в воду из положения, сидя на бортике или плоту. Сесть на бортик, упереться ногами в сливной желоб или стенку. Поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, почти ложась грудью на колени, и упасть в воду.

Серии скольжения на спине и груди с последующими движениями ногами кролем. 15–20 раз. В перерывах между сериями – выдохи в воду.

Движения одной и обеими руками кролем в согласовании с дыханием (стоя и в ходьбе по дну). 2 мин.

Проплывание серии отрезков кролем на груди с задержкой дыхания, чередуя его с плаванием в полной координации. 6×6–8 м.

Проплывание серии отрезков кролем на спине, чередуя его с плаванием при помощи ног. 5 мин.

Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской). 5 мин.

Плавание кролем на груди, чередуя плавание в полной координации и задержкой дыхания. 5 мин.

Проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.

Проплывание серии отрезков кролем на груди, чередуя их с плаванием на спине. 4–6×6–8 м.

«Кто дольше продержится в воде?» Лежа на спине, поворачиваться на грудь или на бок, плавать и опять ложиться на спину, выполняя небольшие гребки кистями около бедер.

Старт из воды. Встать лицом к бортику, взяться за него руками, принять положение плотной группировки и поставить ноги на стенку. Из этого положения оттолкнуться ногами от стенки, одновременно пронося руки над водой, и выполнить скольжения на спине. 2–3 раза.

Спад в воду из положения, сидя на бортике согнувшись.

Спад в воду из положения, стоя согнувшись. Встать на бортик, захватив его край пальцами ног, поднять руки вверх (кисти соединены, голова между руками). Из этого положения наклониться низко к воде и, потеряв равновесие, упасть в воду. Ноги не сгибать в коленных суставах и как можно дольше не отрывать их от опоры. 2–3 раза.

Соскок вниз ногами. Встать на бортик, захватив его край пальцами ног, руки прижаты к туловищу. Вынести вперед одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, но вытянув руки вверх. 2–3 раза.

Прыжок вниз ногами. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении. Согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду. То же, но вытянув руки вверх. 2–3 раза. Если нет условий для проведения прыжков в воду, то урок следует закончить играми и развлечениями.

Методические указания.

Цель данного и следующих уроков – улучшение техники плавания кролем на груди и спине, а также увеличение проплываемых дистанций.

Перед выполнением отрезков кролем на груди необходимо проводить упражнения для согласования движений руками с дыханием. Важно обращать внимание на следующие аспекты: правильное исходное положение тела; вдох в конце гребка, когда рука у бедра; положение плеч и щеки во время вдоха, которые должны находиться на поверхности воды.

Для дальнейшего совершенствования техники требуется более точное согласование движений рук, ног и дыхания. Это достигается через чередование отрезков плавания кролем на груди и спине: сначала в полной координации, затем с задержкой дыхания.

При освоении техники кроля на груди могут возникнуть сложности, связанные с нарушением согласования движений рук и дыхания. Для облегчения этого процесса рекомендуется начинать с выполнения вдоха каждые 2–3 гребка, постепенно переходя к вдоху на каждый гребок рукой. Со временем учащиеся научатся принимать правильное обтекаемое положение тела, эффективно продвигаться вперед благодаря каждому гребку, мягко извлекать руки из воды и вводить их в воду, а также дышать, не нарушая ритма движений руками и ногами.

При выполнении прыжков и погружений в воду следует обеспечить минимальную глубину бассейна – не менее 100–120 см.

Урок № 8

1. На суше.

Повторить материал предыдущего урока.

Рассказать о приемах оказания помощи «тонущему». Напомнить правила безопасности, которые необходимо соблюдать во время купания и плавания в естественном водоеме.

2. В воде.

Спад в воду или прыжок вниз ногами.

Проплывание серии отрезков кролем на груди и на спине при помощи ног (дыхание произвольное). 6×10–15 м. В перерывах между сериями – выдох в воду.

Плавание кролем при помощи ног (с доской). 5 мин.

Движение одной и обеими руками кролем в согласовании с дыханием (стоя и в ходьбе по дну). 2 мин.

Проплывание серии отрезков кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами. 4– 6×15–20 м.

Проплывание серии отрезков кролем на груди (с задержкой дыхания и дыхания через несколько циклов), чередуя его с плаванием в полной координации. 6×6–8 м.

Проплывание серии отрезков кролем на груди, чередуя его с плаванием кролем на спине в быстром темпе. 4– 6×6–8 м.

Выполнение несколько стартов из воды и проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.

Плавание кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами. 4– 6×15–20 м.

Проплыть кролем на груди возможно большее расстояние.

Проплыть возможно большее расстояние любым способом, не отдыхая и не вставая на дно.

Эстафеты, игры, развлечения. Игра «Авария». Поощрить победителей, продержавшихся на воде дольше всех.

Методические указания.

На каждом занятии желательно постепенно увеличивать количество проплываемых отрезков (серий) и длину дистанции, стремясь к максимально возможному расстоянию. При этом движения детей, особенно при плавании кролем на груди, должны быть синхронизированы с ритмом дыхания: выдох должен быть продолжительным, а вдох – коротким.

Дальнейшее совершенствование техники обеспечивается за счет плавания в полной координации движений, а также специальных упражнений с акцентом на работу рук и ног. Сначала упражнения выполняются в облегченных условиях: на коротких дистанциях, с использованием вспомогательных средств (например, резиновый круг между ногами), с задержкой дыхания или дыханием через несколько гребков. Затем задания усложняются, переходя к дистанциям разной длины, в зависимости от возможностей занимающегося и без нарушения техники плавания.

При усовершенствовании кроля на груди необходимо придерживаться следующих принципов:

- тело пловца должно оставаться напряженным и сохранять горизонтальное положение, особенно во время вдоха;
- движения ног следует выполнять от бедра, избегая излишнего сгибания в коленях;
- работа рук и ног должна быть синхронизирована с дыханием;
- вдох нужно выполнять согласованно с движением руки, завершая гребок рукой у бедра;
- гребок желательно выполнять согнутой в локте рукой под грудью.

Цель игры «Авария» – подготовить детей к возможным нештатным ситуациям на воде. Победителем становится тот, кто сохраняет спокойствие, действует уверенно и дольше всех удерживается на поверхности воды или достигает безопасной зоны, установленной правилами игры.

Урок № 9

1. На суше.

Повторить материал предыдущего урока.

Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца.

2. В воде.

Выполнить любой прыжок в воду (по усмотрению преподавателя).

Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.

Согласование движений руками кролем с дыханием (стоя на месте и передвигаясь по дну). 3 мин.

Плавание кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами. 6×15–20 м.

Плавание кролем при помощи ног (с доской). 5 мин.

Плавание кролем в полной координации. 6×15–20 м.

Проплыwanie серии отрезков кролем на груди в быстром темпе. 2–4×12 м.

Плавание кролем на спине при помощи ног. 5 мин.

Плавание кролем на спине в полной координации. 4×25 м.

Проплыwanie серии отрезков кролем на спине в быстром темпе. 2–4×12 м.

Проплыwanie серии отрезков кролем на груди в полной координации, чередуя их с плаванием с задержкой дыхания и дыханием через несколько циклов. 8×10–12 м.

Проплыть кролем на груди возможно большее расстояние.

Игры с мячом, элементами эстафетного плавания, нырянием и др. (подбираются в зависимости от условий для занятий, возраста и подготовленности детей).

Методические указания.

Для регулирования уровня нагрузки на занятиях плаванием важно учитывать целевую направленность каждого упражнения. Например, плавание на груди с использованием ног (с доской) или плавание на спине с поддержкой ног – это самые простые и доступные варианты.

Более сложным и требующим большей физической нагрузки является плавание кролем на спине в полной координации, хотя оно все же легче, чем кроль на груди. Упражнение кролем с поддержкой (например, с резиновым кругом или доской) между ногами, при котором работают только руки, проще, чем плавание кролем в полной координации. Это занятие ориентировано на отработку согласования движений рук с дыханием, так как ноги благодаря поддержке не утопают.

Плавание кролем в полной координации позволяет освоить правильное положение тела, ритм движений рук и ног, а также определить потенциальную скорость передвижения в воде. Плавание с задержкой дыхания полезно для концентрации на согласованности движений, тогда как при плавании с обычным ритмом дыхания внимание чаще сосредоточено на вдохе. Чередование упражнений с задержкой дыхания и плавания в полной координации помогает обучающимся сохранять устойчивое положение в воде и ощущение ритма движения и скорости, которое формируется во время задержки дыхания.

Помимо упомянутых вариантов, можно использовать и другие упражнения. Их выбор должен зависеть от возраста детей, уровня их подготовки и условий для занятий. Важно на каждом уроке сочетать тренировку отдельных элементов плавания с упражнениями в полной координации.

Урок № 10

1. На суше.

Повторить материал предыдущего урока.

Познакомить ребят с правилами выполнения старта, финиша и порядком прохождения дистанции на соревнованиях.

2. В воде.

Выполнить прыжок в воду и проплыть возможное большее расстояние любым способом.

Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской) 25 м.

Согласование движений руками кролем с дыханием (стоя на месте и передвигаясь по дну). 2 мин.

Плавание кролем в полной координации, чередуя его с плаванием кролем при помощи рук и поддержкой между ногами. 4×25 м.

Плавание кролем в полной координации, чередуя его с плаванием с задержкой дыхания. 10–12 м.

Проплыть 25 метров кролем на груди с учетом времени.

Плавание кролем на спине при помощи ног, чередуя его с плаванием на спине в полной координации.

Проплыть 25 метров кролем на спине с учетом времени.

Проплыть кролем на груди возможно большее расстояние.

Выполнить старт из воды и проплыть возможное большее расстояние кролем на спине.

«Кто дольше продержится на воде?»

Игры, развлечения, прыжки в воду.

Методические указания.

Цель текущего урока – подготовка учащихся к соревнованиям и сдача нормативов. Задача состоит в том, чтобы напомнить ребятам основные правила соревнований по плаванию, а также помочь им найти наиболее эффективный способ плавания, который лучше всего подходит каждому индивидуально и позволяет успешно выполнить нормативы (с учетом времени или без). Кроме того, в ходе занятия продолжается совершенствование техники плавания, исправление возможных ошибок и увеличение проплываемых расстояний.

Особое внимание необходимо уделить проблемам согласования движений руками в кроле с дыханием – этот аспект часто ограничивает прогресс в увеличении дистанции кролем на груди. Для устранения данной ошибки важно продолжать практиковать специальные упражнения, направленные на синхронизацию движений одной или обеими руками с правильным дыханием.

В завершение урока рекомендуется провести тематическую беседу с учащимися в формате вопросов и ответов. Темы обсуждения должны включать правила безопасности на воде, использование спасательных средств и способы их применения. Также важно напомнить детям о необходимости осторожности при купании в открытых водоемах, особенно учитывая, что подростки до 16 лет нередко переоценивают свои способности. В этом возрасте стремление мальчиков проявить смелость и отвагу может приводить к необдуманным поступкам, которые иногда становятся опасными для их жизни.

В финальной части занятия следует рекомендовать ребятам продолжать занятия плаванием при любой удобной возможности, поскольку это способствует укреплению навыков и улучшению результатов. Если условия позволяют, уроки плавания нужно продолжать с акцентом на устранение ошибок техники и увеличение проплываемых расстояний.

В основе последующих тренировок могут быть использованы упражнения из уроков 8–10, чередуя их в зависимости от состава группы и поставленных целей обучения.

2.3. Организация и проведение спартакиады в лагере

Проведение спартакиады в лагере намечается на конец смены, так как должна быть итогом всей спортивно-массовой работы. Ей предшествуют различные конкурсы и соревнования, товарищеские встречи, турниры.

Спартакиада – комплексное соревнование, проводимое в отрядах, между отрядами по нескольким видам.

Практически возможна в любом лагере, даже там, где отсутствуют специально подготовленные площадки.

В чем же заключается принцип проведения спартакиады? При проведении спартакиады с включением нескольких видов спорта вожатые и даже физкультурные руководители испытывают большие затруднения в подсчете результатов.

Дело в том, что каждое соревнование, включенное в спартакиаду, является командным. И задача вожатых, инструкторов по физической культуре, главных судей соревнований – объективно подвести итоги, помня, что соревнования должны быть подлинно массовыми.

Отрядная спартакиада проводится обычно перед общелагерной, и по ее результатам комплектуется сборная команда отряда. Программа спартакиады зависит от возраста детей.

В отрядах, где дети 11–12 лет, в программу включаются четырехборье: бег на 60 м, прыжки в длину и высоту метание мяча, причем каждый вид четырехборья считается как отдельный вид спартакиады.

В отряде, где дети 9–10 лет, в программу вводятся игровые элементы: бег на 80 м с катанием обруча, прыжки в длину через барьерчик, метание мяча в цель, эстафета с передачей мяча, игра «Охотник и утки».

Вожатый, составляя программу, исходит из популярности того или иного вида спорта в отряде. Пионербол может быть заменен в другом отряде игрой «Снайпер», в третьем добавлялся настольный теннис, старшие отряды охотно включают волейбол.

Таблица 6

Примерная отрядная программа спартакиады на два дня

Дата	Время	Вид спорта	Участники (мальчики/девочки)
13.08.	10.30	Бег на 60 м	Мальчики/девочки
	11.15	Прыжки в длину	Девочки
	12.00	Метание мяча	Мальчики
	17.30	Прыжки в высоту	Мальчики
	18.15	Прыжки в высоту	Девочки
14.08.	10.30	Эстафета	Мальчики/девочки
	15.00	Настольный теннис	Мальчики
	17.00 .	Настольный теннис	Девочки

В отрядной спартакиаде соперничают не только команды, но и каждый участник. Например, легкая атлетика. Здесь выявляется победитель не только в отдельном виде, но и в четырехборье. В командных соревнованиях подвести итоги не трудно, достаточно договориться, сколько очков дается за победу, за 2-е, 3-е и др. места. В легкоатлетической же программе и плавании может оказаться, что одно звено представляют четыре мальчика и три девочки, а другое – соответственно два и пять человек. Поэтому упомянутый принцип подведения итогов по сумме занятых мест не только не целесообразен, но и ошибочен. Специальная таблица оценок, по которой результат, показанный девочкой, находит очковое соответствие с результатом мальчика, а результат 11-летнего учащегося с результатом подростка 14–15 лет. При такой системе побеждает тот участник, та команда, у которой большая сумма очков.

По мере завершения соревнований по каждому виду легкой атлетики личные результаты и очки вписываются в сводный протокол четырехборья.

Таблица 7

Примерная сводная таблица первенства отряда по четырехборью

№ п/п	ФИ ребенка	Возраст	Бег		Прыжки в высоту		Прыжки в длину		Метание мяча		Сумма очков	Место
			Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки		
1.												

В ходе соревнования подсчитываются баллы каждого ребенка, определяются победители среди девочек и мальчиков, а также распределяются места остальных участников четырехборья.

Основной задачей остается определение командных позиций по итогам отдельных дисциплин легкоатлетической программы спартакиады. Чтобы правильно организовать первенство по пионерболу, стоит подробно описать его проведение. Если в отряде участвуют четыре команды, соревнования проходят по олимпийской системе – с выбыванием проигравших, но с дополнительной игрой за третье место. Для удобства требуется предварительно подготовить схему турнира. Перед началом матчей обязательно должна быть проведена жеребьевка, после чего команды распределяются по схеме согласно ее результатам.

Лагерная спартакиада

Долгожданный день лагерной спартакиады наступает, завершая смену и подводя итог трехнедельным усилиям как педагогов, так и самих школьников. Вожатые старались вовлечь детей в игры и физическую активность, а ребята стремились доказать, что их отряд может достичь высоких результатов в спорте. Спартакиада становится кульминацией, объединяющей упорство и стремление к победе.

В рамках двух-трех дней спартакиады проходит целая программа мероприятий, позволяющая каждому участнику испытать вкус спортивной борьбы, соперничества и долгожданного триумфа. Для объективного подведения итогов предусмотрены специальные оценочные таблицы для легкой атлетики и плавания. В игровых состязаниях применяется система гандикапа, предоставляющая младшим школьникам фору перед старшими, чтобы сделать соревнования более сбалансированными.

Четкие правила регламентируют количество участников от каждого отряда: каждый ребенок имеет право участвовать в командном зачете дважды (четырехборье засчитывается как один вид). Для легкоатлетического четырехборья отряды формируют команды из 8–10 человек независимо от пола, а зачет ведется по результатам шести-восьми лучших участников. При этом предусмотрен как командный зачет по каждому виду легкой атлетики, так и личное первенство. В результате определяются чемпионы как внутри возрастных категорий, так и абсолютные лидеры лагеря.

Основные виды спорта, включаемые в спартакиаду

В спартакиаду включены:

- плавание – участие принимают пять человек, в зачет идут результаты четырех лучших из них;
- пионербол – команда состоит из шести человек;
- настольный теннис и шахматы – по три участника в каждой команде.

Среди игроков обязательно должна быть одна девушка, которая выступает третьей ракеткой в теннисе и играет на третьей доске в шахматах.

Система проведения турнира должна быть тщательно разработана. Если в спартакиаде участвуют не менее четырех команд, соревнование проходит по круговой системе (каждый играет с каждым); если же команд больше четырех, применяется олимпийская система с дополнительными играми для определения точных результатов.

На протяжении дней спартакиады активно работают фотокорреспонденты, которые освещают события в своих репортажах. Предварительные итоги различных видов соревнований фиксируются в сводной таблице на стенде. Результаты подлежат учету, вычисляются набранные очки, объявляются текущие лидеры и абсолютные чемпионы.

Неотъемлемым символом мероприятия является белый флаг с пятью переплетенными кольцами. Торжественно организуются парады открытия и закрытия, осуществляется судейство, ведется протоколирование соревнований, обеспечивается уборка спортивных площадок. Чемпионы и победители отдельных дисциплин награждаются в праздничной обстановке.

Примерный план подготовки к лагерной спартакиаде

1. Организация совещаний. Провести два собрания с физруками и вожатыми: первое – за четыре-пять дней до начала спартакиады (обсуждение программы, сбор заявок), второе – за два дня до мероприятия (разбор системы подсчета баллов, установ-

ление форы, утверждение программы, ритуалов открытия и закрытия, парада, награждения, а также решение спорных вопросов, например, случаев равного количества очков у команд).

2. Обучение судей. Провести инструктивные занятия для судей, чтобы они были хорошо подготовлены к своим обязанностям.

3. Подготовка площадок. Актуализировать разметку беговых дорожек и спортивных площадок. Проверить состояние инвентаря, при необходимости отремонтировать или заменить его.

4. Оформление мест соревнований. Украсить территории проведения спартакиады: установить флаги, вымпелы, оформить плакаты, подготовить пьедестал почета. Накануне мероприятия проверить флагштоки и чашу для огня.

5. Наградная продукция и документация:

а) заранее подготовить грамоты, медали, ленты чемпионов, сувениры, а также большие таблицы для фиксации результатов соревнований;

б) собрать заявки на участие;

в) составить протоколы с отметками о рекордах в каждом виде спорта для информации, определить порядок забегов, провести жеребьевку.

6. Информационная поддержка. Подготовить материалы для лагерного радио: рассказать о традициях спартакиады, спортсменах, рекордах предыдущих лет или сезона. Освещать происходящее в ходе подготовки: репортажи о тренировках отрядов и их результатах на предварительных этапах.

7. Музыкальное сопровождение. Составить подходящую музыкальную программу для сопровождения соревнований и церемоний.

8. Условия участия:

а) убедиться, что судьи получили полные списки участников и заявки с уточнением всех условий спартакиады: количества спортсменов по видам спорта, ограничения участия (не более двух видов на одного участника), распределение школьников по уровням подготовки;

б) заявки должны быть подписаны воспитателем отряда и физруком, а затем подтверждены медицинским работником лагеря.

Следуя этим шагам, можно организовать успешную и гармоничную спортивную спартакиаду, которая не только пройдет на высоком уровне, но и оставит яркие и положительные впечатления у всех участников и зрителей.

2.4. Организация и проведение спортивных мероприятий в лагере

Вариант № 1

Спортивные мероприятия в лагере носят не только физкультурно-оздоровительный, но и развлекательный характер. Например, проведение «Веселых стартов» представляет собой важный элемент активного отдыха и сплочения отрядов. Эти мероприятия можно проводить как внутри отдельных отрядов, так и между командами разных групп.

Для организации общелагерных «Веселых стартов» руководитель физического воспитания совместно со старшим вожатым разрабатывают положения или план-сценарий. В документе прописываются названия упражнений, состав команд, количество участников, список необходимого инвентаря и система оценки выполнения заданий каждой командой.

Упражнения в рамках «Веселых стартов» подбираются таким образом, чтобы они были простыми и доступными для детей разных возрастов – от семи до пятнадцати лет. Участие команды вожатых в этих соревнованиях добавляет мероприятию азарт и организованность, а также помогает обеспечить более качественную подготовку и проведение игр. Если есть необходимость, соревнования могут быть организованы отдельно для различных возрастных групп, но общие мероприятия для всех отрядов с учетом результатов по возрастным категориям (7–9, 10–12, 13–15 лет) обычно вызывают наибольший интерес. Оценка выступления команд фиксируется в протоколе за каждое упражнение, а итоговый результат вычисляется по минимальной сумме занятых мест.

План-сценарий без граф оценки вывешивается заранее в спортивном уголке лагеря, чтобы участники могли ознакомиться с условиями соревнований. На внутреннем уровне вожатые проводят «Веселые старты» между командами своего отряда. В день проведения общелагерного этапа судейская комиссия фиксирует результаты каждого упражнения, заполняя протокольные данные, и определяет места команд в возрастных группах на основе суммарных показателей.

Победители каждой возрастной категории награждаются призами – это могут быть сладости (пироги, торты, мороженое, конфеты), игрушки или книги. Зрелищность игры повышается, если эстафеты проводятся не на замкнутой беговой дорожке, а в более динамичных условиях: спортивный зал, баскетбольная площадка, волейбольное поле или аналогичная размеченная зона на футбольном поле, поляне или лужайке. Дополнительная организация пространства для зрителей осуществляется путем натягивания шнура с цветными лоскутами тканями на высоте около 90 см и на расстоянии 2–3 метров от игровой зоны, создавая естественную границу между участниками и болельщиками.

Вариант № 2

В оздоровительном лагере состоялся захватывающий водноспортивный праздник под тематическим названием «В Спортландию пожаловал Нептун». Такие мероприятия давно стали традицией летнего отдыха, где организаторы могут проявить фантазию и воплотить творческие идеи, объединяя ребят в коллективные активности.

В рамках праздника лагерь превращается в настоящую морскую флотилию. Отряды становятся кораблями и подводными лодками, а их комнаты – кубриками или кают-компаниями. У каждого отряда появляется собственное название судна, разучиваются морские песни и подготавливаются оригинальные костюмы и реквизит. Особенно важно, чтобы мероприятие стало доступным для всех: как для тех, кто умеет плавать, так и для новичков. Помимо развлечений, дети осваивают полезные навыки –

изучают азбуку Морзе, основы флажковой сигнализации и способы оказания помощи на воде.

Подготовка к празднику идет заранее. Проводится фотовыставка «Военно-Морской флот России», организуются викторины и встречи с ветеранами-моряками, а берега водоема украшаются спортивными знаменами. Зона соревнований размечается поплавками, а дно водоема очищается для безопасности участников. Немаловажным этапом становится проверка мер предосторожности и готовность экстренной помощи.

Праздник условно делится на две части. Утром ребята участвуют в торжественном построении, конкурсах, а после обеда стартует «морская» Спортландия. Вместо традиционного горна из лагерного радиоузла звучат корабельные звонки. Зарядка проходит под песни о море, а на линейке оглашается праздничный приказ лагерного «командующего». Кухня также поддерживает морскую тематику: повар объявляет особое меню из морских деликатесов.

Кульминацией события становится появление Нептуна – легендарного владыки морей. Под звуки марша лодка с Нептуном и его свитой эффектно прибывает к месту торжества. Его встречают «33 богатыря», которые сопровождают царя водной стихии к специально украшенному трону. После приветствия Нептун объявляет о начале соревнований.

Далее следуют увлекательные конкурсы и состязания. Одним из самых зрелищных становится «морской бой», где команды соревнуются, пытаясь вытеснить друг друга брызгами за обозначенные границы. Судьями учитываются не только территориальные успехи, но и дисциплина: нельзя толкаться или отворачиваться от соперника. Завершается игра объявлением победителей и вручением призов.

Праздник оставляет яркие впечатления у всех участников, объединяя ребят духом спортивной дружбы, творчества и любви к морской истории.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Вопросы для самопроверки

1. Основные задачи и требования, предъявляемые к организации физического воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.
2. Планировочные и учетные документы, регулирующие работу по физическому воспитанию в оздоровительном лагере.
3. Различные формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности в лагере.
4. Порядок организации занятий плаванием и обеспечение безопасности.
5. Этапы подготовки и проведения туристических походов с детьми.
6. Планирование, организация и проведение спартакиады в рамках оздоровительного лагеря.
7. Принципы и этапы проведения спортивных праздников для воспитанников лагеря.

Темы рефератов

1. Детский оздоровительный лагерь: организация спортивных праздников.
2. Детский оздоровительный лагерь: организация и проведение туристического похода.
3. Детский оздоровительный лагерь: деятельность инструктора по физической культуре.
4. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском лагере.
5. Детский оздоровительный лагерь: деятельность инструктора по физической культуре.
6. Детский оздоровительный лагерь: деятельность инструктора по плаванию.
7. Детский оздоровительный лагерь: организация и проведение подвижных игр.

ГЛОССАРИЙ

Подвижные игры – важный элемент физического, социального и эмоционального развития человека.

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Спортивные игры отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Они бывают **командные и индивидуальные**.

Командные виды спорта – это футбол, волейбол, баскетбол, хоккей, теннис, крикет, водное поло, гандбол и т. д.

Индивидуальные виды спорта – бадминтон, плавание, фигурное катание, гимнастика, все виды борьбы, прыжки, сноуборд, фехтование, стрельба, биатлон и др.

Оздоровление – это комплекс мероприятий для улучшения физического и психического самочувствия, который ведет в целом к укреплению здоровья, усилению иммунитета, повышению работоспособности, улучшению качества и повышению продолжительности жизни.

Спортивный инвентарь – устройство, приспособление узкоспециального назначения, используемое при занятии различными видами спорта, предусмотренное правилами соревнований (мяч, булава, копье и др.).

Спортивный тренажер – устройство для выполнения тех или иных упражнений, направленных на тренировку сердечно-сосудистой системы, развития силы мышц или координации и согласованности работы различных групп мышц при выполнении достаточно сложных движений (беговые дорожки, велосипед, диск и др.).

Закаливание организма – метод физиотерапии, основанный на воздействии на организм человека различными природными факторами (воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами относительно температуры тела и пониженным атмосферным давлением), с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Спортивные игры : учебник для вузов / В. Д. Ковалев, В. А. Голомазов, С. А. Кераминас и др.; под ред. В. Д. Ковалева. – Москва : Просвещение, 1988. – 303 с.
3. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры / авт.- сост. Э. Б. Найминова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 248 с.
4. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю. Т. Ревякин, Г. Н. Попов, И. А. Зюбанова [и др.]. – Томск : Томский государственный педагогический университет, 2013. – 232 с.

Дополнительная литература

1. Барыкина, М. А. Физкультурно-оздоровительная деятельность в летнем пришкольном лагере: анализ педагогической практики / М. А. Барыкина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 123–129.
2. Богатырева, А. Э. Укрепление и сохранение здоровья детей и подростков средствами летнего оздоровительного лагеря / А. Э. Богатырева // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей международной научно-практической конференции, Могилев, 12–13 декабря 2019 года. – Могилев : Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 3–6.
3. Букасева, М. Г. Организация досуга детей в условиях оздоровительного лагеря: актуальные задачи и перспективы их решения / М. Г. Букасева // Студенческая наука в вузе культуры – 2023 : сборник статей студентов, Улан-Удэ, 28 апреля 2023 года. – Улан-Удэ : Издательско-полиграфический комплекс ФГБОУ ВО ВСГИК, 2023. – С. 76–79.
4. Гейченко, Л. М. Организация физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере с дневным пребыванием / Л. М. Гейченко, Н. Г. Гейченко // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Могилев, 14 декабря 2023 года. – Могилев : Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова, 2024. – С. 18–22.
5. Карпова, Ю. И. Характеристика понятия «детский туризм». Классификация видов детского туризма / Ю. И. Карпова, И. А. Романова, М. В. Юрченко // Региональные географические исследования : сборник научных трудов / под общей ред. А. В. Погорелова. Вып. 13. – Краснодар : Кубанский государственный университет, 2020. – С. 234–237.

6. Ковригина, Е. В. Дворовые игры в детских оздоровительных лагерях / Е. В. Ковригина // Наука в мегаполисе Science in a Megapolis. – 2022. – № 2 (37).
7. Морецкий, Ю. В. Формирование привычек здорового образа жизни у детей в детском оздоровительном лагере / Ю. В. Морецкий // Шаг в науку : сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых (III всероссийской), Москва, 17 декабря 2021 года. Часть 2. – Москва : Медиагруппа «ХАСК», 2022. – С. 176–179.
8. Пашнина, П. В. Особенности проведения подвижных игр в детском оздоровительном лагере / П. В. Пашнина, А. Н. Изосимов // Постулат. – 2020. – № 51 (55). – С. 26.
9. Пешкова, А. А. Физкультурно-спортивная деятельность в школьном оздоровительном лагере / А. А. Пешкова // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Елец, 21 октября 2022 года. – Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2022. – С. 92–96.
10. Пушкарева, В. О. Роль тренера в обучении плаванию. Методики и подходы / В. О. Пушкарева, Т. В. Ковалева, Т. А. Ильницкая // Педагогические чтения, посвященные памяти профессора В. П. Манухина, в честь 30-летия Московского гуманитарно-экономического университета : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Мурманск, 21 ноября 2024 года. – Чебоксары: ООО «Издательский дом “Среда”», 2024. – С. 271–274.
11. Пшенко, Р. А. Туризм как социально-экономическая система, классификация туризма / Р. А. Пшенко // Время инноваций: проблемы, тенденции, векторы развития, Архангельск, 16 октября 2020 года. – Архангельск : Частное образовательное учреждение высшего образования «Институт управления», 2020. – С. 249–258.
12. Ревякин, Ю. Т. Организация и проведение физкультурной и массовой работы в оздоровительных лагерях : методическое пособие / Ю. Т. Ревякин, А. В. Смышляев, Л. И. Беженцева, Л. М. Беженцева. – Томск : Star, 2003. – 96 с.
13. Спортивные игры : учебник для вузов / В. Д. Ковалев, В. А. Голомазов, С. А. Кераминас и др.; под редакцией В. Д. Ковалева. – Москва : Просвещение, 1988. – 303 с.
14. Тумаров, К. Б. Оздоровительная работа в загородном лагере на основе внедрения физкультурно-оздоровительных занятий с туристской направленностью / К. Б. Тумаров, Н. И. Романенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2(180). – С. 417–421.
15. Фатеева, Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников: Популярное пособие для родителей и педагогов / Л. П. Фатеева. – Ярославль : Академия развития, 1998. – 224 с.
16. Харитонов, М. Г. Использование народных игр в детских оздоровительных лагерях / М. Г. Харитонов // Физическая культура и спорт в системе образования: опыт и перспективы развития : материалы международной научно-практической конференции преподавателей вузов, учителей школ, студентов и молодых ученых, Алматы, 10 февраля 2022 года. – Алматы : Қазақ университеті, 2022. – С. 114–115.

Учебное издание

ПОПОВ Геннадий Николаевич, ВАКУРИН Анатолий Николаевич,
ВЯЗИГИН Алексей Юрьевич

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ
В ДЕТСКИХ ЗАГОРОДНЫХ ЛАГЕРЯХ**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск: Ю. Ю. Афанасьева

Корректор: Н. В. Богданова

Технический редактор: А. И. Лелоюр

*Иллюстрация на обложке
сгенерирована с помощью нейросети PicLumen*

Подписано к использованию: 14.04.2025

Гарнитура Times. Объем издания: 0,6 Мб.

Комплектация издания – 1 CD.

Тираж 100 CD. Заказ № 063/ЭУ.

Издательство

Томского государственного педагогического университета

634061, г. Томск, ул. Киевская, 60

тел. 8(3822)311-484

E-mail: izdatel@tspu.edu.ru

