2015г

ПРОГРАММА ПРЕБЫВАНИЯ

В ТУРИСТИЧЕСКОМ ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ

на территории турцентра «На пороге «Ревун» на 15 дней

1 день:

10:00 – сбор и отправление автотранспорта (место уточняется перед отъездом)

14:00 – прибытие и обед,

15:00 – расселение и свободное время,

16:00 – 18:30 обзорная экскурсия на Порог «Ревун»

19:00 - ужин,

21:00 – вечер у костра,

23:00 – отбой

2, 3,4,6,7,8,9,10,11,13,14 день:

8:00 – подъем,

9:00 – зарядка,

10:00 – завтрак,

11:00 -13:30 – тренировка конная,

14:00 – обед,

15:00 – 18:30 – тренировка туристическая,

19:00 – ужин,

21:00 – вечер у костра,

23:00 - отбой

5 день:

8:00 – подъем,

9:00 – зарядка,

10:00 – завтрак,

11:00 -18:00 – пеший поход и посещение пещеры «Смолинская», обед сухим пайком,

19:00 – ужин,

20:30 – вечер у костра,

23:00 – отбой

12 день:

8:00 – подъем,

9:00 – зарядка,

10:00 – завтрак,

11:00 -19:00 – водный поход (сплав по р.Исеть от д.Бекленищева до г.Каменск-Уральского), обед на костре,

20:00 – ужин,

21:00 – вечер у костра,

23:00 – отбой

15 день:

8:00 – подъем,

9:00 – зарядка,

10:00 – завтрак,

11:00 – 13:00 награждение участников памятными грамотами, фотосессия, конкурс рисунков.

14:00 – обед,

15:00 – сбор и сдача комнат,

16:00 – отъезд на автотранспорте,

20:00 – прибытие в Челябинск (17:00 – прибытие в г.Каменск-Ур., 18:30 – прибытие в г.Екатеринбург)

Программа туристических тренировок (всего 11):

1. занятие: школа выживания (основные навыки),
2. занятие: обучение катания на катамаране надувном 4 местном,
3. занятие: основы спелео туризма, подготовка к пешему походу,
4. занятие: скалолазание,
5. занятие: командные спортивные игры,
6. занятие: обучение катания на катамаране,
7. занятие: школа выживания, приготовление еды на костре,
8. занятие: обучение катания на катамаране,
9. занятие: подготовка к водному походу, сбор амуниции и продуктов,
10. занятие: командные спортивные игры,
11. занятие: пеший поход к «месту силы»

Программа конных тренировок:

**Занятие 1** (теоретическое вводное)  
Знакомство с лошадью (породы, масти, история человека и лошади).  
10 правил безопасного общения с лошадью (безопасного и для человека, и для лошади).   
Правила поведения на конюшне.   
**Занятие 2** (Теоретическое показательное)  
Чистка лошади.   
Седловка лошади.   
Изучение амуниции.   
Средства управления лошадью и их действие: повод (трензель, ремни уздечки); шенкель; корпус; корда; хлыст.  
Средства предохранения лошади: попона; вальтрап; потник; бинты; подковы.   
Средства для удержания всадника на лошади, помогающие удобно и правильно сидеть верхом и защищающие спину   
лошади (распределение веса): сёдла кавалерийские, казачьи, спортивные.   
**Занятие 3** (далее - Практика)  
Посадка на лошадь с помощью тренера.   
Формирование правильной посадки:   
Сидим в самой глубокой точке седла  
Спина прямая, плечи развёрнуты и опущены  
Поясница подвижная, прогнута вперёд и расслаблена  
Локти свободны, не прижаты, но и не расставлены, руки лежат на холке у лошади  
Ногами плотно обхватываем бока лошади, колени прижаты, шенкель подвижен и "работает", пятки - вниз.  
Езда в поводу шагом.   
**Занятие 4**  
Седловка лошади.   
Посадка на лошадь самостоятельная.  
Начало движения (посыл).   
Самостоятельная езда шагом.  
Основы управления лошадью на шагу: перемены направления (повороты).   
Остановка. Слезание с лошади. Техника правильного падения.   
**Занятие 5**  
Езда без стремян шагом на корде.  
Выполнение упражнений на шагу на корде:  
Качание шенкелями;  
"Самолёт" и повороты корпуса;  
"Руки вперёд" и повороты корпуса;  
Синхронные вращательные движения руками;  
"Руки на пояс": повороты и наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;  
Достаём поочерёдно левой и правой рукой до ушей и до хвоста лошади;  
"Вертолёт" (левая рука тянется к правому носку, а правая тянется вверх строго вертикально. И наоборот).  
**Занятие 6**  
Отработка самостоятельной езды шагом.   
Оттачивание посадки.  
Углубление навыков управления лошадью на шагу.  
Основы манежной езды: перемена направления (через центр манежа и по диагонали), вольт, "змейка".  
Подготовка к преодолению препятствий: перешагивание через жерди.   
**Занятие 7**  
Езда рысью на корде.  
Рысь учебная и облегчённая.  
Езда рысью без стремян на корде.   
Гимнастика на рыси на корде.  
**Занятие 8**  
Самостоятельная езда рысью.  
Управление лошадью на рыси: перемена направления (2 вида), вольт, "змейка".  
Переходы из шага в рысь и обратно.   
**Занятие 9**  
Езда сменой.   
Шаг: перемены направления, вольты, "змейка", перешагивание жердей.  
Рысь: перемены направления, вольты, "змейка", перешагивание жердей.   
Езда через кавалетти.  
**Занятие 10**

Езда самостоятельная шагом и рысью. Смена направлений. Езда по пересеченной местности. Отработка экстренных ситуаций. Урок запрыгивания на лошадь с земли.  
**Занятие 11**

Заключительное занятие.   
Демонстрация детьми знания амуниции, правильной посадки, применения средств управления и воздействия на лошадь   
(шенкель, повод, корпус), а также навыков управления на шагу и рыси.   
Эстафета с "полосой препятствий".  
Выставка рисунков, поделок, кроссвордов и т. п.