

МКУ Управление по физической культуре и спорту
Администрации города Улан-Удэ,
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №5 г. Улан-Удэ»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО
«СПШ №5 г. Улан-Удэ»
М.З. Ким

ПРОГРАММА

Летнего спортивно-оздоровительного лагеря «Старт»

"От весёлых стартов до олимпийских наград"



Автор-составитель:
Заместитель директора по СР
Степанова Людмила Александровна

Улан-Удэ, 2023 год

Содержание

Содержание	страница
Информационная карта программы	3
Пояснительная записка	4
Актуальность программы	6
Новизна программы	6
Цель программы	7
Задачи программы	7
Участники программы	7
Принципы реализации программы	8
Формы и методы работы	9
Ожидаемые результаты	10
Основная идея, алгоритм и этапы реализации	10
Условия реализации программы	12
Паспорт I модуля (смены) СОЛ «Старт»	13
Паспорт II модуля (смены) СОЛ «Старт»	17
Паспорт III модуля (смены) СОЛ «Старт»	20
Паспорт IV модуля (смены) СОЛ «Старт»	24
Нормативно правовое обеспечение программы	28

Информационная карта программы

1.	Название программы	Программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря детей «От веселых стартов до олимпийских наград»
2.	Автор программы	Заместитель директора по спортивной работе Степанова Людмила Александровна
3.	Руководитель программы	Директор МАУ «СШ № 5 г.Улан-Удэ» Ким Максим Зенхенович
4.	Направление деятельности	Данная программа по своей спортивной направленности является здоровьесберегающей, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления спортивной подготовки, оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.
5.	Краткое содержание программы	Программа предполагает реализацию подпрограмм, разработанных на каждую смену: 1,2 спортивная смена – подпрограмма Баскетбол 3,4 спортивная смена – подпрограмма Таеквон-до Подпрограмма – культурно-досуговой направленности «Я – Будущее России!» Приоритетные направления деятельности: - физкультурно-спортивное; - экологическое; - патриотическое; - художественно-эстетическое; - здоровьесберегающее
6.	Муниципальное учреждение, представившее программу	Муниципальное автономное учреждение « Спортивная школа № 5 г. Улан-Удэ»
7.	Адрес, телефон	670042 г. Улан-Удэ, ул. Жердева, 9 В, тел.\факс: (8-301-2) 43-81-01
8.	Место реализации	с. Верхний Саянтуй, Тарбагатайского района, Спортивно-оздоровительный лагерь «Старт»
9.	Количество, возраст отдыхающих	112 человека от 7-15 лет, ТЖС- от 7 до 17 лет.
11	Сроки реализации, количество смен	По продолжительности программа является долгосрочной, т.к. реализуется в течение 4 лагерных смен 1 смена с 10.06.2023 по 30.06.2023 г.; 2 смена с 02.07.2023 г. по 22.07.2023 г.; 3 смена с 24.07.2023 г. по 02.08.2023 г.; 4 смена с 04.08.2023 по 24.08.2023 г.)

1. Пояснительная записка

Физическая культура является частью общей культуры человека. Спорт полезен не только для физического развития, но и для развития духа, воли и общей эрудиции. Тип программы – комплексная.

Летние каникулы – зарядка новой энергией, настроением, приобретением новых сил, продолжение освоения мира, его познания, время закрепления знаний, полученных в школе, богатейшее время воспитания и самовоспитания.

Летняя занятость на сегодняшний день – это не только социальная защита, это еще и пространство для творческого, физического развития, обогащения духовного мира и интеллекта ребенка, что создает условия для социализации детей с учетом реалий современной жизни.

Целостное развитие личности ребенка возможно при гармоничном развитии духовного и физического здоровья, что даёт основу для социального здоровья, адаптации личности в обществе. Мы живем в XXI веке, в веке компьютерных технологий и технического прогресса. Нынешнее поколение детей и подростков всё больше времени проводит в Интернете, общаясь в виртуальном мире социальных сетей, забывая о ценностях настоящего общения. Альтернативой такого «неживого» общения на просторах Интернета является организованный активный отдых детей на базе спортивно-оздоровительного лагеря.

Сегодня спорт занял в жизни общества место, которому нет аналогий в истории, одно из ведущих мест в деле воспитания молодежи, в деле формирования нравственных ценностей у подрастающего поколения. Физическая культура – это единство как минимум трех граней личности человека:

- правильная ценностная ориентация в образе жизни;
- наличие определенного уровня физической подготовленности и образованности (т.е. обладание в этой области человеческой культуры конкретными знаниями и навыками);
- потребность в повседневных занятиях физическими упражнениями с целью активного самосовершенствования.

Данная программа по своей направленности является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяя различные

направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, главным акцентом которой является создание условий для оздоровления и укрепления физической формы воспитанников, через спортивно-массовую работу и тренировочный процесс. Летний спортивно-оздоровительный лагерь «Старт» (далее «лагерь») на протяжении многих лет успешно реализует программы, включающие в себя не только функцию оздоровления детей, но и продолжает работу над формированием трудовых навыков у воспитанников, развивает у ребят чувство коллективизма, творческие способности. Лагерь является частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности коммуникативной и физической деятельности, являясь, с одной стороны, формой организации досуга детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития художественного, технического и социального творчества. На современном этапе лагерь не утратил своих основных функций, а с учетом изменений в социально-экономической жизни общества расширил их.

Процесс организации воспитательной работы в лагере направлен на вовлечение воспитанников в общественную жизнь с учетом их индивидуальных способностей, выработку ценностного отношения к здоровому образу жизни и формирование на этой основе нравственного, эстетического, гражданского, патриотического и экологического сознания.

С этой целью в лагере выстроена система воспитательно-оздоровительной работы, включающая в себя мероприятия, направленные не только на пропаганду здорового образа жизни, развитие творческих способностей воспитанников, но и на работу по предупреждению безнадзорности, преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних, профилактику детского дорожно-транспортного травматизма. Установка на всестороннее развитие личности предполагает непрерывную работу, направленную на овладение воспитанниками основами физической культуры в период летних каникул.

Воспитание у детей осознанной потребности в здоровье и здоровом образе жизни является одной из главных задач данной программы. Реализация программы осуществляется через организацию различных видов деятельности: проведение спортивных соревнований, подвижных игр, конкурсов, дискуссионных площадок, концертно-игровых программ, квест-путешествий, организация встреч с интересными людьми – призваны

способствовать укреплению здоровья, воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Данная программа также способствует формированию самостоятельности воспитанников в организации совместной деятельности, через включение их в управление делами на уровне микро-групп, отрядов и предусматривает развитие личностного роста, воспитание лидерских качеств. Спортивно-оздоровительный лагерь «Старт» – своеобразное творческое поле, где общими усилиями взрослых и воспитанников создается особый уклад жизни, при котором для каждого ребенка открывается широкая возможность познания и понимания себя как личности, своих интересов и стремлений. Создаются реальные условия для самореализации, творческого роста, приобретения дополнительных знаний и умений, а также навыков общения с окружающим миром.

2.Актуальность программы Комплексная долгосрочная программа «От веселых стартов до Олимпийских наград» предусматривает грамотное сочетание тренировочных занятий (под руководством квалифицированных тренеров – преподавателей) и различных развлекательно-познавательных программ, в содержание которых включается цикл упражнений из профилирующих и других видов спорта. Тренировочные занятия проводятся два раза в день в соответствии с планом работы тренеров – преподавателей. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных стимулированию у воспитанников потребности в здоровом образе жизни, которая является главной побудительной, направляющей и регулирующей силой становления гармоничной личности. Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет.

3.Новизна программы

Новизна программы прослеживается в широком приобщении воспитанников к разнообразному социальному опыту, созданию в лагере стиля отношений сотрудничества, содружества, сотворчества. Кроме этого, данная программа предусматривает взаимосвязь физического, нравственного, интеллектуального, эстетического воспитания детей, через само дисциплинированность, четкое выполнение норм и правил спортивной этики, уважение соперника, выработку спортивного характера. Программа состоит из самостоятельных законченных модулей. В каждом модуле формулируется собственная цель, которая содержит в себе указания на предполагаемый результат. Принцип модульности предполагает целостность, логичность и завершенность построения модуля из единиц программ летних профильных смен в виде тем.

4. Цель программы

Цель программы заключается в создании максимально эффективных условий для организации разносторонней развивающей деятельности детей и подростков в летний период по средствам воспитания сознательного отношения к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей.

5. Задачи программы:

- обеспечить активный отдых воспитанников, используя различные формы физкультурно-оздоровительных и спортивно – массовых мероприятий;
- создать максимально благоприятные условия для формирования культуры здорового образа жизни;
- обеспечить комплексный подход к занятиям физической культурой и спортом как средства укрепления физического и психологического здоровья, снижения уровня заболеваемости детей и подростков;
- сформировать нравственно-эстетические, гражданско-патриотические чувства, общечеловеческие ценности по средствам физкультурно-оздоровительной работы (патриотизм, гордость за свою страну, ее спортивные достижения);
- совершенствовать спортивное мастерство для достижения высоких спортивных результатов воспитанников через дисциплинированность, силу воли, трудолюбие;
- создать условия для развития социально-активной, творческой личности, обладающей навыками самоорганизации;
- сформировать навыки толерантного общения, бесконфликтного поведения детей и подростков;
- организовать работу по предупреждению безнадзорности, преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних.

6. Участники программы

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет, занимающихся в спортивных школах.

Предельная наполняемость лагеря – 112 чел., количество отрядов – 5.

7. Принципы реализации программы

Принципы выступают в органичном единстве, образуя систему, в которую входят общие методические принципы и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления. Общие методические принципы – это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы воспитательного процесса в соответствии с общими целями здоровья сберегающих воспитательных технологий.

Систематическое воздействие на организм и психику детей может быть успешным только в том случае, если методика применения средств здоровья сберегающего воздействия будет согласована с закономерностями этого применения.

Принцип сознательности и активности состоит в формировании у воспитанников глубоко осмысленного отношения, устойчивого интереса и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждает их к оптимальной активности. Принцип реализуется через развитие у воспитанников инициативы, самостоятельности и творческого отношения к учебно-тренировочным занятиям.

Принцип доступности и индивидуализации предполагает соблюдение посильной меры трудностей в процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с возможностями воспитанников, учитывая особенности их возраста, пола, состояния здоровья, уровня подготовленности, индивидуальных различий в проявлении физических и психических способностей.

Принцип систематичности и последовательности заключается в регулярности и оптимальном чередовании учебно-тренировочных занятий с альтернативными видами деятельности. Только в системе занятия ведут к положительному и действенному результату, способствуют развитию приобретённых умений и морально-волевых качеств.

Принцип творчества и успеха реализуется через индивидуальную и коллективную творческую деятельность, позволяющую определить и развивать индивидуальные особенности воспитанников. Благодаря развитию уникальных творческих способностей воспитанник узнаёт о «сильных» сторонах своей личности. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной Я-концепции

личности воспитанника, стимулирует осуществление им дальнейшей работы по самосовершенствованию и саморазвитию.

Принцип доверия и поддержки основывается на вере в ребенка, взаимодоверии, поддержки его стремлений к самореализации, самоутверждению.

Принцип разновозрастного единства. Каждое дело, занятие – творчество отдыхающих, воспитателей, вожатых. Принцип обеспечивает сотрудничество воспитанников разных возрастов и педагогов, что помогает проявить воспитанникам инициативу, самостоятельность, лидерские качества, а так же умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

8. Формы и методы работы

Данная программа реализуется через использование групповых, индивидуальных и коллективных форм работы, которые осуществляются через использование традиционных методов, которые способствуют целостному личностному развитию воспитанников, раскрытию их внутреннего потенциала:

- объяснительно-иллюстративный метод (дискуссионные площадки, походы, акции, индивидуальные беседы и т.д.);
- репродуктивный метод (работа с настольными играми, викторины, соревнования, квесты и т.д.).

Система летнего отдыха представляет довольно разветвленную структуру деятельности, нацеленную на полноценное развитие воспитанников с учетом следующих технологий воспитательного процесса:

- кейс-технология, направленная на предупреждение конфликтных ситуаций;
- частично-исследовательская деятельность;
- квест-технология;
- технология КТД;
- игровые технологии;
- технология общения «круги сообщества»;

- технология создания позитивного психологического климата «Отрядные костры», «Отрядные огоньки» - это одна из форм рефлексии, которая придает атмосферу раскрепощенности, взаимного уважения, дружелюбия, деликатности, создает комфорт и условия для работы, раскрывает возможности личности. На «Отрядном костре» дается возможность каждому воспитаннику высказаться, поделиться своим мнением. На этих встречах необходим анализ эмоционального состояния детей, процесса построения межличностных связей между воспитанниками и педагогами.

9. Ожидаемые результаты

1. создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков;
2. формирование позитивной мотивации к ведению здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности;
3. повышение уровня физической подготовки и психологической устойчивости к стрессовым и конфликтным ситуациям;
4. обогащение социального опыта и формирование социальной культуры детей и подростков;
5. создание системы развития и воспитания активной творческой личности.
6. совершенствование физических, технических, теоретических, технико-тактических, игровых, специальных физических показателей, в определенном виде спорта (баскетбол, тхэквондо);
7. высокие спортивные достижения в течение года. Победы на муниципальных, республиканских, федеральных округов, Российских, международных соревнованиях;
8. развитие способностей детей работать в группе, сохраняя и совершенствуя свою индивидуальность;
9. создание условий для самореализации, саморазвития и самосовершенствования;
10. формирование навыков партнерского сотрудничества.

10. Основная идея, алгоритм и этапы реализации

Программа включает в себя пять направлений, реализуемых в четырех модулях, продолжительностью 21 день:

1. «Академия спорта» (физкультурно-спортивное и гражданско-патриотическое направление).

Цель данного модуля заключается в формировании «привычки» к активному отдыху и регулярным занятиям физической культурой и спортом, а так же в воспитании гражданских и патриотических чувств через формирование интереса к истории своей страны, ее традициям и культуре, путем активизации творческого потенциала воспитанников и привлечения их к активным формам культурного и оздоровительного досуга.

2. «Индейское племя» (физкультурно-спортивное и туристско-краеведческое направление).

Основная цель модуля – создание благоприятных условий для укрепления здоровья воспитанников через активные формы деятельности, организацию процесса овладения начальными туристическими навыками. Учиться преодолевать разрыв между физическим, интеллектуальным и духовным развитием воспитанников по средствам игры, познавательно-исследовательской деятельности, создавая условия для самореализации и самовыражения, атмосферу творчества и сотрудничества.

3. «Пираты Карибского моря» (физкультурно-спортивное и художественное направление).

Цель модуля – создание благоприятных условий для выявления, развития и поддержки лидерских качеств воспитанников в различных областях интеллектуальной и творческой деятельности, путем организации содержательного досуга и оздоровления детей и подростков, реализации их творческих умений и способностей в области художественного, музыкального, театрального, поэтического и других видах искусства.

4. «Древняя Греция» (физкультурно-спортивное и социально-педагогическое направление).

Цель модуля заключается в укреплении здоровья воспитанников средствами физической культуры и спорта, развитии личности воспитанников через реализацию их творческой и социальной активности, путем привития навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми, интереса воспитанников к самовыражению себя через различные виды социально-значимой и творческой деятельности.

Реализация комплексной программы лагеря «От веселых стартов до Олимпийских наград» предполагает четыре образовательных модуля, каждый из которых реализуется в три этапа:

I – вводный – знакомство с основными целями, задачами, содержанием образовательного модуля, формирование отрядов (срок – 2 дня).

II – основной – реализация модуля (срок – 17 дней).

III – заключительный (рефлексивный) – демонстрация собственных достижений, обсуждение или обыгрывание результатов (срок – 2 дня).

В течение всего периода стимулируется личностное развитие и рост каждого воспитанника, посещающего летний спортивно-оздоровительный лагерь «Старт», в ходе реализации модулей комплексной программы лагеря «От веселых стартов до Олимпийских наград» воспитанникам предоставляется возможность отслеживания и демонстрации собственных достижений. Контроль за организацией контролируемых и рефлексивных мероприятий в течение реализации модулей возлагается на старшего вожатого/педагога-организатора.

11. Условия реализации программы

1. Материально – технические условия предусматривают:

а) выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий:

- спортивная площадка (тренажерная, баскетбольные площадки, беговая дорожка, спортивный городок, бассейн, площадка для проведения мероприятий);

- наличие разнообразного спортивного инвентаря (прыгунки, ролики, скакалки, обручи, мячи, бадминтон, два теннисных стола – ракетки, мячи);

- клуб и комната отдыха в благоустроенном корпусе (настольные игры: шашки, хоккей, футбол, различные игры для детей, книги, раскраски);

- столовая (столы, стулья, столовые принадлежности);

- медицинский кабинет (приемное отделение, процедурное помещение: средства оказания первой доврачебной помощи);

- беседки для отрядных мероприятий;

- оборудованное место для отрядного костра.

Б) материалы для оформления и творчества воспитанников;

в) наличие канцелярских принадлежностей;

г) аудиоматериалы и видеотехника;

д) комплект наградных материалов;

е) рециркуляторы в каждом корпусе.

2. Кадровое обеспечение

В соответствии со штатным расписанием в реализации программы участвуют:

- начальник лагеря, который руководит его деятельностью, ведет документацию;
- заместитель начальника лагеря- старший воспитатель, педагог – организатор, старший вожатый, вожатые, воспитатели, тренеры – преподаватели, осуществляют воспитательную деятельность по плану лагеря, проводят мероприятия, следят за соблюдением режима дня, правил безопасного поведения, правил пожарной безопасности;
- орган самоуправления, представляющий собой совет командиров отрядов, который совместно с педагогом – организатором реализует коллективные, творческие, оздоровительные мероприятия с воспитанниками;
- инструктор по физической культуре и инструктор по плаванию организующий оздоровительную работу.

3. Педагогические условия:

- создание условий для реализации своих способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря;
- организация досуга с учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника;
- создание безопасных условий для проведения всех мероприятий; - профессиональное моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых;
- четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря;
- равномерное распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня;
- ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

5. Методические условия предусматривают:

- наличие программы лагеря, планов работы отрядов, плана – сетки;
- должностные инструкции всех участников процесса;
- проведение ежедневных планерок;
- разработка системы отслеживания результатов и проведение итогов;
- проведение инструктивно – методических сборов с педагогами до начала лагерной смены;
- наличие методической литературы.

12. Паспорт I модуля (смены) СОЛ «Старт»

Наименование модуля «Академия спорта»

Цель модуля: Формирование «привычки» к активному отдыху и регулярным занятиям физической культурой и спортом, а так же в воспитании гражданских и патриотических чувств через формирование интереса к истории своей страны, ее традициям и культуре, путем активизации творческого потенциала воспитанников и привлечения их к активным формам культурного и оздоровительного досуга.

Задачи:

- обеспечить создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения;
- создать оптимальные условия, обеспечивающие полноценный отдых детей, их оздоровление, творческое и физическое развитие;
- погрузить воспитанников в модель социума высокой социальной активности, гражданской ответственности, духовности, нравственных ценностей;
- прививать устойчивое чувство необходимости здорового образа жизни, заботу о своём здоровье, как важном показателе культуры личности.

Направление модуля: (смены) Физкультурно-спортивное, гражданско – патриотическое

Сроки реализации: 10.06.2023 – 30.06.2023

Исполнители модуля (смены);

Начальник и педагогический коллектив спортивно – оздоровительного лагеря «Старт» Продолжительность смены 21 день

Участники программы: Дети от 7 до 17 лет, занимающиеся в спортивных школах .

Объем и источники:

1. Планируемые бюджетные средства на функционирование муниципального автономного учреждения дополнительного образования « Спортивная школа №5 г.Улан-Удэ»

2. Внебюджетные средства

Ожидаемые конечные результаты программы:

1. Повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма;

2. Получение воспитанниками умений и навыков индивидуальной и коллективно-творческой и трудовой деятельности;

3. Сформированность культуры межличностных отношений, накопление социального опыта и норм взаимодействия;

4. Становление активной гражданской позиции, укрепление психологических сил воспитанников;

5. Развитие лидерских и организаторских качеств, а так же творческих способностей воспитанников.

Пояснительная записка :Образовательная программа 1 модуля «Академия спорта» (далее «модуль») разработана в рамках комплексной программы летнего спортивно – оздоровительного лагеря «Старт».

Образовательная программа 1 модуля «Академия спорта» (далее «модуль») разработана в рамках комплексной программы летнего спортивно – оздоровительного лагеря «Старт».

Направление модуля физкультурно-спортивное и гражданско-патриотическое. Воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье – один из основополагающих принципов государственной политики в области образования, закреплённый в Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Гражданско-патриотическое воспитание в современных условиях – это целенаправленный, нравственно обусловленный процесс подготовки подрастающего поколения к функционированию и взаимодействию. В условиях демократического общества, к инициативному труду, участию в управлении социально ценными делами, к реализации прав и обязанностей. Укрепления ответственности за свой нравственный и правовой выбор, за максимальное развитие своих способностей в целях достижения жизненного успеха.

Гражданско-патриотическое воспитание способствует становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина и патриота своей страны. Детский возраст является наиболее оптимальным для системы гражданско-патриотического воспитания, так как это период самоутверждения, активного развития социальных интересов и жизненных идеалов.

Актуальность программы модуля: заключается в грамотном гармоничном сочетании учебно-тренировочных занятий с организацией различных игровых, развлекательных и познавательных программ, направленных на формирование устойчивой потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих. Реализация модуля способствует развитию морально-волевых качеств личности воспитанников, расширяет кругозор, дает возможность применить практические знания в различных условиях на местности (эстафеты, викторины, дискуссионные площадки, акции и т.д.).

Цель модуля: формирование «привычки» к активному отдыху и регулярным занятиям физической культурой и спортом, а так же в

воспитании гражданских и патриотических чувств через формирование интереса к истории своей страны, ее традициям и культуре, путем активизации творческого потенциала воспитанников и привлечения их к активным формам культурного и оздоровительного досуга.

Задачи модуля:

- обеспечить создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения;
- создать оптимальные условия, обеспечивающие полноценный отдых детей, их оздоровление, творческое и физическое развитие;
- погрузить воспитанников в модель социума высокой социальной активности, гражданской ответственности, духовности, нравственных ценностей;
- прививать устойчивое чувство необходимости здорового образа жизни, заботу о своём здоровье, как важном показателе культуры личности.

Содержание программы модуля

Смена начинается с момента знакомства с детьми и продолжается в течение 21 дня. Программа смены реализуется по блоковой системе. Каждый из блоков может рассматриваться как отдельная часть и в то же время выступать в плотной взаимосвязи с другими блоками.

Направление деятельности по реализации программы модуля включает в себя:

I. Физкультурно-оздоровительный блок:

- утренняя гимнастика (зарядка);
- сдача норм ГТО (МАУ ДО «СШ №5 г. Улан-Удэ»);
- спортивные игры на спортплощадке (спортивные соревнования по баскетболу, футболу, японскому волейболу, «Малые Олимпийские игры», «Веселые старты» и т.д.);
- тренировочный процесс;
- плавание в бассейне;
- подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.

II. Трудовой блок (выполнение трудовых обязанностей, включающих в себя:

- дежурство в столовой,
- уборка прилегающей территории и поддержание чистоты корпусов;
- операция «Уют»;
- трудовые десанты, акция «Наш лагерь – любимый дом, мы заботимся о нем!»).

III. Интеллектуально-досуговый блок: командные интеллектуальные игры, батлы и конкурсы, квесты, дискуссионные площадки с использованием кейс-технологии.

IV. Художественный блок (изобразительная деятельность: - оформление газет, конкурсы рисунков на асфальте «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам», «Пусть всегда будет солнце», «Мой отряд на сцене мира», оформление реквизита, отрядных эмблем, агитационной информации. - концерты программы (открытие и закрытие лагерной смены, битва хоров, минута молчания, день России, и т.д.).

13. Паспорт II модуля (смены) СОЛ «Старт»

Наименование модуля : «Индийское племя»

Цель модуля: Создание благоприятных условий для укрепления здоровья воспитанников через активные формы деятельности, организацию процесса овладения начальными туристическими навыками. Учиться преодолевать разрыв между физическим, интеллектуальным и духовным развитием воспитанников по средствам игры, познавательно-исследовательской деятельности, создавая условия для самореализации и самовыражения, атмосферу творчества и сотрудничества.

Задачи:

- овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в пеших походах и участия в играх по ориентированию;
- сформировать навыки проведения исследования, поведения в коллективе группы и обществе таким образом, чтобы не наносить вред природе, окружающим и самому себе;
- повысить уровень туристско-спортивного мастерства;
- развить познавательный интерес к истории своей страны и родного края,
- сформировать у воспитанников социальную активность, устойчивую гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

Направление модуля (смены): Физкультурно-спортивное, краеведческое .
Сроки реализации 02.07.2023 – 22.07.2023 г.

Исполнители модуля (смены): Начальник и педагогический коллектив спортивно – оздоровительного лагеря «Старт» *Продолжительность смены*
21 день

Участники программы: Дети от 7 до 17 лет, занимающиеся в спортивных школах .

Объем и источники:

1. Планируемые бюджетные средства на функционирование муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №5 г.Улан-Удэ»
2. Внебюджетные средства

Ожидаемые конечные результаты программы:

1. Становление туристского мастерства, повышение технических и тактических навыков;
2. Формирование разносторонне развитой личности в туристской деятельности;
3. Развитие творческих способностей, социальной и личностной адаптации воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно значимых целей;
4. Способствование профессиональному и жизненному самоопределению воспитанников через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере туристической, краеведческой деятельности.

Пояснительная записка : Образовательная программа 2 модуля «Индийское племя» (далее «модуль») разработана в рамках комплексной программы летнего спортивно – оздоровительного лагеря «Старт».

Направление модуля: физкультурно-спортивное и туристско-краеведческое. Туристско-краеведческая деятельность сегодня выступает комплексным средством всестороннего развития личности ребенка, ее эффективной самореализации в обществе. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер туристско-краеведческой деятельности в воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой детской самодеятельности - спортивной, научной, художественной, технической, социальной. В настоящее время всё большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристско-краеведческая деятельность. Именно туризм служит важным средством гармонического развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека. Экскурсии, путешествия помогают ребятам лучше узнать природу нашей

страны, полюбить родной край, научиться разумно использовать её природу и богатства, ценить их и беречь. Именно краеведческая работа воспитывает любовь к своей стране и родному краю, прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки. А занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания.

Новизна программы модуля: и ее целесообразность заключаются в том, что ее содержание используется в качестве инструмента для развития у воспитанников оздоровительно-познавательной деятельности средствами спорта, туризма, краеведения, воздействующего на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой.

Цель модуля: создание благоприятных условий для укрепления здоровья воспитанников через активные формы деятельности, организацию процесса овладения начальными туристическими навыками. Учиться преодолевать разрыв между физическим, интеллектуальным и духовным развитием воспитанников по средствам игры, познавательно-исследовательской деятельности, создавая условия для самореализации и самовыражения, атмосферу творчества и сотрудничества.

Задачи модуля:

- овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в пеших походах и участия в соревнованиях по ориентированию;
- сформировать навыки проведения исследования, поведения в коллективе группы и обществе таким образом, чтобы не наносить вред природе, окружающим и самому себе;
- повысить уровень туристического мастерства;
- развить познавательный интерес к истории своей страны и родного края,
- сформировать у воспитанников социальную активность, устойчивую гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

Содержание программы модуля: Смена начинается с момента знакомства с детьми и продолжается в течение 21 дня. Программа смены реализуется по

блоковой системе. Каждый из блоков может рассматриваться как отдельная часть и в то же время выступать в плотной взаимосвязи с другими блоками.

Направление деятельности по реализации программы модуля включает в себя:

I. Физкультурно-оздоровительный блок:

- утренняя гимнастика (зарядка);
- сдача норм ГТО (МАУ ДО «СШ №5 г.Улан-Удэ»);
- плавание в бассейне;
- спортивные игры на спортплощадке (спортивные соревнования по японскому волейболу, футболу, баскетболу, «Малые Олимпийские игры», «Веселые старты» и т.д.);
- подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.

II. Трудовой блок (выполнение трудовых обязанностей, включающих в себя:

- дежурство в столовой, уборка прилегающей территории к корпусу , операция «Уют»;
- трудовой десант, акция «Наш лагерь – любимый дом, мы заботимся о нем!».

III. Интеллектуально-досуговый блок:

- командные интеллектуальные игры, батлы и конкурсы, квесты, дискуссионные площадки с использованием кейс-технологии.

IV. Художественный блок (изобразительная деятельность:

- оформление газет, конкурсы рисунков на асфальте «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам», «Пусть всегда будет солнце», «Мой отряд на сцене мира», оформление реквизита, отрядных эмблем, агитационной информации.
- концерты программы (открытие и закрытие лагерной смены, битва хоров, минута молчания, день России, и т.д.).

14.Паспорт III модуля (смены) СОЛ «Старт»

Наименование модуля: «Пираты Карибского моря»

Цель модуля: Создание благоприятных условий для выявления, развития и поддержки лидерских качеств воспитанников в различных областях интеллектуальной и творческой деятельности, путем организации содержательного досуга и оздоровления детей и подростков, реализации их творческих умений и способностей в области художественного, музыкального, театрального, поэтического и других видах искусства.

Задачи:

- содействовать физическому, психическому, интеллектуальному, нравственному и духовному развитию воспитанников;
- расширить кругозор воспитанников и развить интерес к занятиям художественно-эстетической направленности;
- создать необходимые условия для оздоровления, отдыха и творческого развития детей;
- удовлетворить потребности детей в общении, игровой, спортивной, творческой, познавательной и других видах деятельности;
- создать условия для раскрытия и развития творческих способностей каждого воспитанника;
- продолжить воспитывать в воспитанниках эстетическое восприятие действительности.

Направление модуля: (смены) Физкультурно-спортивное, художественное
Сроки реализации 24.07.2023 – 02.08.2023

Исполнители модуля:(смены) Начальник и педагогический коллектив спортивно – оздоровительного лагеря «Старт» *Продолжительность смены* 10 дней.

Участники программы: Дети от 7 до 17 лет, занимающиеся в спортивных школах .

Объем и источники:

1. Планируемые бюджетные средства на функционирование муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №5 г. Улан-Удэ»
2. Внебюджетные средства.

Ожидаемые конечные результаты программы:

1. Физическое и психическое оздоровление детей, позитивное отношение к здоровому образу жизни;
2. Выявление, раскрытие и развитие творческих способностей, инициативности и активности воспитанников;
3. Развитие у воспитанников навыков культурного поведения, общения, толерантности, общекультурных ценностей и социальных навыков;
4. Реализации творческих умений и лидерских способностей воспитанников в области художественного, музыкального, театрального, поэтического и других видов искусства.

Образовательная программа 3 модуля «Пираты Карибского моря» (далее «модуль») разработана в рамках комплексной программы летнего спортивно – оздоровительного лагеря «Старт».

Направление модуля: физкультурно-спортивное и художественное.

Театральное искусство представляет собой синтез различных видов деятельности: вокал и хореография, спорт и актерское мастерство, ораторское искусство и исследовательская деятельность. В основу программы модуля легли идеи популяризации театрального искусства, а также культурного, творческого, интеллектуального развития личности воспитанников. Целостное развитие личности возможно при гармоничном развитии духовного и физического здоровья, что даёт основу для социального здоровья, адаптации личности в обществе и формирования активной позиции.

Основная идея программы модуля:

– предоставление возможностей для раскрытия творческих и лидерских способностей каждого воспитанника, создание условий для самореализации потенциала детей и подростков в результате коллективной творческой и общественно полезной деятельности.

Актуальность программы модуля заключается в том, что в рамках него воспитанники не только оздоравливаются, но и получают конкретные знания, умения и навыки лидерства. Мероприятия, включённые в программу, развивают читательскую и формируют музыкальную культуру детей, повышают духовно-нравственное, гражданское, художественно-эстетическое воспитание. Лагерь даёт дополнительные возможности для организации

микросреды ценностного ориентирования через разнообразные социальные связи, благоприятную атмосферу. И создание такой микросреды в деятельности отрядов является одной из последующих задач лагеря. Каждое поколение оставляет в истории свой собственный отпечаток, свою индивидуальность и неповторимость. Сегодняшние мальчишки и девчонки, юные современники эпохи новой информационной технологии, эрудированнее, развитее, чем их предшественники. Калейдоскоп их эмоций, впечатлений, суждений необычно ярок, изменчив, подвижен.

Цель модуля: создание благоприятных условий для выявления, развития и поддержки лидерских качеств воспитанников в различных областях интеллектуальной и творческой деятельности, путем организации содержательного досуга и оздоровления детей и подростков, реализации их творческих умений и способностей в области художественного, музыкального, театрального, поэтического и других видах искусства.

Задачи модуля:

- содействовать физическому, психическому, интеллектуальному, нравственному и духовному развитию воспитанников;
- расширить кругозор воспитанников и развить интерес к занятиям художественно-эстетической направленности;
- создать необходимые условия для оздоровления, отдыха и творческого развития детей;
- удовлетворить потребности детей в общении, игровой, спортивной, творческой, познавательной и других видах деятельности;
- создать условия для раскрытия и развития творческих способностей каждого воспитанника;
- продолжить воспитывать в воспитанниках эстетическое восприятие действительности.

Содержание программы модуля:

Смена начинается с момента знакомства с детьми и продолжается в течение 21 дня.

Программа смены реализуется по блоковой системе. Каждый из блоков может рассматриваться как отдельная часть и в то же время выступать в плотной взаимосвязи с другими блоками.

Направление деятельности по реализации программы модуля включает в себя:

I. Физкультурно-оздоровительный блок:

- утренняя гимнастика (зарядка);
- сдача норм ГТО (МАУ ДО «СШ №5»);
- спортивные игры на спортплощадке (спортивные соревнования по японскому волейболу, футболу, турнир по баскетболу, «Малые Олимпийские игры», «Веселые старты» и т.д.);
- подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.

II. Трудовой блок (выполнение трудовых обязанностей, включающих в себя:

- дежурство в столовой, уборка прилегающей территории к корпусам;
- операция «Уют»; трудовой десант, акция «Наш лагерь – любимый дом, мы заботимся о нем!».

III. Интеллектуально-досуговый блок:

- командные интеллектуальные игры, батлы и конкурсы, квесты, дискуссионные площадки с использованием кейс-технологии.

IV. Художественный блок (изобразительная деятельность:

- оформление газет, конкурсы рисунков на асфальте «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам», «Пусть всегда будет солнце», «Мой отряд на сцене мира», оформление реквизита, отрядных эмблем, агитационной информации.
- концерты программы (открытие и закрытие лагерной смены, битва хоров, минута молчания, день России, и т.д.).

15. Паспорт IV модуля (смены) СОЛ «Старт»

Наименование модуля «Древняя Греция»

Цель модуля Укрепление здоровья воспитанников средствами физической культуры и спорта, развитии личности воспитанников через реализацию их творческой и социальной активности, путем привития навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми, интереса

воспитанников к самовыражению себя через различные виды социально-значимой и творческой деятельности.

Задачи:

- создать условия для вовлечения воспитанников в процесс коллективно-творческой, проектной и исследовательской деятельности;
- развивать самостоятельность и навыки самоуправления детей и подростков;
- развивать коммуникативные умения, нравственные и эстетические чувства;
- сформировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- содействовать развитию интереса воспитанников к самовыражению себя через различные виды социально-значимой и творческой деятельности;
- воспитывать толерантное отношение к окружающим;
- укрепить здоровье воспитанников путем развития их физических возможностей.

Направление модуля (смены): Физкультурно-спортивное, социально-педагогическое

Сроки реализации 04.08.2023 – 24.08.2023

Исполнители модуля: (смены) Начальник и педагогический коллектив спортивно – оздоровительного лагеря «Старт»

Продолжительность смены 21 день

Участники программы: Дети от 7 до 17 лет, занимающиеся в спортивных школах

Объем и источники:

1. Планируемые бюджетные средства на функционирование муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №5 г.Улан-Удэ»
2. Внебюджетные средства

Ожидаемые конечные результаты программы:

1. Улучшение психологического климата в детском коллективе, создание благоприятной доброжелательной атмосферы;
2. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у них устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни;
3. Выстраивание конструктивного общения друг с другом в разновозрастной группе, используя коммуникативные умения, основы правильного поведения, культуры, досуга;
4. Расширение своего социального опыта через общественно-значимую деятельность.

Образовательная программа 4 модуля «Древняя Греция» (далее «модуль») разработана в рамках комплексной программы летнего спортивно – оздоровительного лагеря «Старт».

Направление модуля: физкультурно-спортивное и социально-педагогическое. Социально-педагогическая деятельность способствует формированию социально активной позиции ребенка, развитию коммуникативных навыков и включают различные волонтерские акции, реализацию социально-значимых проектов.

Программа модуля: направлена на развитие личности воспитанников и включение их в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума, новый эмоционально-ценностный опыт. Погружая воспитанника в реализацию программы модуля, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Цель модуля: укрепление здоровья воспитанников средствами физической культуры и спорта, развитию личности воспитанников через реализацию их творческой и социальной активности, путем привития навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми. Интересы воспитанников к самовыражению себя через различные виды социально-значимой и творческой деятельности.

Задачи модуля:

- создать условия для вовлечения воспитанников в процесс коллективно-творческой, проектной и исследовательской деятельности;
- развивать самостоятельность и навыки самоуправления детей и подростков;
- развивать коммуникативные умения, нравственные и эстетические чувства;
- сформировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- содействовать развитию интереса воспитанников к самовыражению себя через различные виды социально-значимой и творческой деятельности;
- воспитывать толерантное отношение к окружающим;
- укрепить здоровье воспитанников путем развития их физических возможностей.

Содержание программы модуля: Смена начинается с момента знакомства с детьми и продолжается в течение 21 дня. Программа смены реализуется по блоковой системе. Каждый из блоков может рассматриваться как отдельная часть и в то же время выступать в плотной взаимосвязи с другими блоками. *Направление деятельности* по реализации программы модуля включает в себя:

I. Физкультурно-оздоровительный блок:

- утренняя гимнастика (зарядка);
- сдача норм ГТО;
- спортивные игры на спортплощадке (спортивные соревнования по японскому волейболу, футболу, турнир по баскетболу, «Малые Олимпийские игры», «Веселые старты» и т.д.);
- подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.

II. Трудовой блок (выполнение трудовых обязанностей, включающих в себя:

- дежурство в столовой, уборка прилегающей территории и корпусов
- операция «Уют»;
- трудовой десант, акция «Наш лагерь – любимый дом, мы заботимся о нем!».

III. Интеллектуально-досуговый блок:

- командные интеллектуальные игры, батлы и конкурсы, квесты, дискуссионные площадки с использованием кейс-технологии.

IV. Художественный блок (изобразительная деятельность:

- оформление газет, конкурсы рисунков на асфальте «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам», «Пусть всегда будет солнце», «Мой отряд на сцене мира», оформление реквизита, отрядных эмблем, агитационной информации. Концерты программы (открытие и закрытие лагерной смены, битва хоров, минута молчания, день России и т.д.)

НОРМАТИВНО ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 "Об основных гарантиях прав ребенка в РФ"
3. Федеральный закон № 120-ФЗ от 21.06.1999 "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с дополнениями и изменениями)
4. Федеральный закон от 10.07.2001 № 87 "Об ограничении курения табака"
5. Приказ Министерства образования РФ от 28.02.2000 № 619 "Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде"
6. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. (утв. Постановлением Правительства РФ от 7.03.1995 № 233)
7. Порядок проведения смен профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха (Утвержден приказом Минобразования России от 13.07.2001 № 2688).
8. Управление охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса в системе Минобразования России. Основные положения. ОСТ - 01 - 2001 (Отраслевой стандарт утвержден приказом Минобразования Российской Федерации от 14.08.2001 № 2953)
9. Приказ МВД РФ от 31.08.2007 № 767 "Вопросы организации сопровождения транспортных средств патрульными автомобилями Госавтоинспекции"
10. Трудовой кодекс Российской Федерации (принят Государственной Думой 21.12.2001, одобрен Советом Федерации 26.12.2001, официальный текст от 30.12.2001 № 197 - ФЗ)
11. Положение об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха педагогических работников образовательных учреждений (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 27.03.2006 № 69)
12. Положение о лицензировании образовательной деятельности (утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 18.10.2000 № 796)
13. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 2.4.4.1204 - 03 (введены в действие постановлением Министерства здравоохранения Российской Федерации от 17.03.2003 № 20).
14. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.01.2003 № 3 "Об обеспечении санитарно-эпидемиологического благополучия при перевозке детей железнодорожным транспортом во время оздоровительных кампаний"

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «СШ-5 г. Улан-Удэ»
М.З.Ким
« - » 2022 г.

Режим дня

Для детей 6-9 лет

СОЛ «Старт»

- 08.00-08.05 Подъем, термометрия.
08.05-08.10 Водные процедуры
08.15-08.45 Зарядка, уборка комнат
Музыка звучит: пора, пора!
С добрым утром, детвора,
И тотчас же по порядку
Всем ребятам на зарядку!
- 08.45-09.00 Линейка (Построение)
На линейку быстро стройся!
- 09.00-09.30 Завтрак
Всем за стол! Узнать пора,
Чем богаты повара!
- 09.30-10.00 Уборка территорий
10.00-11.00 Отрядные дела спортивной направленности.
11.00-11.10 Второй завтрак.
11.10-12.30 Отрядные дела спортивной направленности.
12.30-13.00 Оздоровительные гигиенические процедуры
(воздушные и солнечные ванны, душ)
- 13.00-13.30 Обед
Но у всех, смешливых даже,
За столом серьезный вид.
За обедом виден сразу
Настоящий аппетит.
- 13.30-15.30 Тихий час
15.30-16.00 Полдник
Вот и снова горн поет,
Сладкий фрукт в столовой ждет!
- 16.00-19.00 Отрядные дела спортивной направленности.
19.00-19.30 Ужин
19.30-20.00 Свободное время, отрядные мероприятия.
20.00-21.00 КМД, Дискотека
21.00-21.10 Второй ужин
21.10-21.25 Вечерний туалет
21.25-21.30 Термометрия.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «СП-5 г. Улан-Удэ»
М.З.Ким
« _____ » _____ 2022 г.

Режим дня

Для детей 10-16 лет

СОЛ «Старт»

- 08.00-08.05 Подъем, термометрия.
08.05-08.10 Водные процедуры
08.15-08.45 Зарядка, уборка комнат
Музыка звучит: пора, пора!
С добрым утром, детвора,
И тотчас же по порядку
Всем ребятам на зарядку!
- 08.45-09.00 Линейка (Построение)
На линейку быстро стройся!
- 09.00-09.30 Завтрак
Всем за стол! Узнать пора,
Чем богаты повара!
- 09.30-10.00 Уборка территорий
10.00-11.00 Отрядные дела спортивной направленности.
11.00-11.10 Второй завтрак.
11.10-12.30 Отрядные дела спортивной направленности.
12.30-13.00 Оздоровительные гигиенические процедуры
(воздушные и солнечные ванны, душ)
- 13.00-13.30 Обед
Но у всех, смешливых даже,
За столом серьезный вид.
За обедом виден сразу
Настоящий аппетит.
- 13.30-15.30 Тихий час
15.30-16.00 Полдник
Вот и снова горн поет,
Сладкий фрукт в столовой ждет!
- 16.00-19.00 Отрядные дела спортивной направленности.
19.00-19.30 Ужин
19.30-20.00 Свободное время, отрядные мероприятия.
20.00-21.00 КММ (культурно-массовые мероприятия), Дискотека
21.00-21.10 Второй ужин
21.10-21.40 КММ, Дискотека
21.40-21.50 Вечерний туалет
21.50-22.00 Термометрия.