

Управление образования, спорта и молодежной политики
администрации Тоншаевского муниципального района

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Тоншаевская средняя школа»

Согласована
на педагогическом совете
МОУ Тоншаевская СОШ
« 08.08 2020 г..
протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ Тоншаевская СОШ
Е.Г.Смирнова

« 08 » августа 2020 г.

Приказ № 081-02/165



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»**
(срок реализации 1 год,
для детей 11-16 лет)

Разработчик:

Русинов Владимир Николаевич,
педагог дополнительного образования

р.п. Тоншаево

2020 г.

Информационная карта общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юный турист»

1	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный турист».
2	Авторы программы	
3	Руководитель программы	Смирнова Е.Г.
4	Территория, представившая программу	Тоншаевский район
5	Название проводящей организации	МОУ Тоншаевская СОШ
6	Адрес организации	606950, р.п.Тоншаево, ул.Октябрьская, д.54
7	Телефон	+7 (831) 512-16-02
8	Форма проведения	Теоретические и практические групповые занятия.
9	Цель программы	Создание условий для оздоровления, физического развития, патриотического воспитания ребенка, через туристско-краеведческую деятельность в рамках дополнительного образования.
10	Направленность программы	туристско-краеведческая
11	Сроки реализации программы	1 год
12	Место реализации программы	р.п.Тоншаево
13	Официальный язык программы	Русский
14	Общее количество участников программы (детей и взрослых)	15
15	География участников программы	Тоншаевский район.
16	Условие участие в программе	Дети 11- 16 лет
17	Условия размещения участников программы	помещение МОУ Тоншаевская СОШ каб.№22
18	Краткое содержание программы	Основы краеведения. Топографическая подготовка. Туристическая подготовка.
19	Ожидаемый результат	<p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - типичные представители растений и животных природной зоны края; - факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека (на примере своей природной зоны). - заболевания, связанные с загрязнением окружающей среды; - понятийный аппарат: план школы, города и его окрестностей, масштаб, карта, виды карт, условные знаки, спортивное ориентирование, местные признаки ориентирования, устройство компаса и приемы работы с ним. - назначение плана местности и различных карт для туриста, роль плана, карты в деле охраны природы; - влияние занятий по спортивному ориентированию на оздоровление, развитие наблюдательности и кругозора. - правила обеззараживания и очистки питьевой воды в

	<p>походе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - заболевания, характерные для природных условий своей местности и меры их профилактики; - что такое поход, загородная поездка, снаряжение туриста (пеший поход выходного дня); <p>состав медицинской аптечки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - экологически “чистый” бивак, правила его оборудования; - самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды. <p>Учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков; - определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду; - выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и т.д.); - обеззараживать и очищать питьевую воду в полевых условиях; - выполнять комплекс физических упражнений утренней гимнастики, укрепляющей здоровье юного туриста. - подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий; - правильно оборудовать кострище. - выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования; - работать с компасом: определять стороны горизонта, ориентировать план местности С-Ю и находить “точку” стояния; - читать туристские карты своей местности.
--	--

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный турист» реализуется в рамках федерального проекта "Успех каждого ребёнка" национального проекта "Образование", по содержанию является программой *туристско-краеведческой направленности*.

Актуальность программы. Туризм - один из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта. В условиях современной социальной среды, походы, путешествия занимают с каждым годом все большее место в жизни наших школьников, что благотворно сказывается на их кругозоре и формировании ЗОЖ.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят.

Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой.

Программа написана в соответствии с предъявляемыми требованиями в основных нормативных документов:

1. Конституция Российской Федерации
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный Закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Федеральный Закон от 18 апреля 2018 г. N85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"
6. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Правительством Нижегородской области от 27.06.2017г. № 1001-р)
9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196).

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Цель программы – создание условий для оздоровления, физического развития, патриотического воспитания ребенка через туристско-краеведческую деятельность.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Изучить азбуку туриста, организацию туристского быта и основы краеведения
2. Обучить основам техники преодоления естественных и искусственных препятствий во время экскурсий на природу, туристских прогулок, походов
3. Обучить ориентированию на местности
4. Формировать физкультурно-туристские умения и навыки;

5. Способствовать формированию культуры здорового образа жизни, патриотизма и ответственности за будущее своего края.
6. Воспитывать духовно-нравственные и эстетические качества, формировать активную гражданскую позицию, включающую развитие ответственности за настоящее и будущее своего края.

Педагогическая целесообразность в том, что в содержании заложены и формируются туристско-краеведческие умения; навыки; расширяются, на основе регионального компонента, краеведческие, туристские и экологические знания. Туризм является массовым движением детей и подростков. Главная роль туризма в том, чтобы открыть широкий простор для выявления способностей детей, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитать человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны. Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, всестороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист, спортсмен – ориентировщик сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке.

Особенность программы в сочетании спортивного ориентирования, краеведения и туризма, которое способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Освоение содержания программного материала базируется на основе общих методологических принципов:

системности и последовательности - знания, получаемые детьми должны быть в определенном порядке;

доступности - знания и практические задания, которые даются детям, должны быть понятны и соответствовать их развитию

связи теории и практики - теоретические знания должны воплощаться в практической деятельности.

Формы обучения:

Работа по программе предполагает проведение в форме теоретических и практических занятий. Форма организации занятий: индивидуально-групповая. Используется индивидуально-дифференцированный подход. Способы дифференцирования нагрузки зависят от физической подготовленности занимающихся.

В среднем один раз в четверть организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки). Первое полугодие обучения завершается игрой на школьной спортивной площадке. Второе полугодие обучения предусматривает однодневный поход с использованием туристско-краеведческих заданий.

Основными формами организации учебных занятий являются: тренировочные (физические упражнения, подвижные игры); соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты); сюжетно-ролевые игры; занятия – путешествия (экскурсия, туристический поход). Отслеживание результатов складывается из следующих форм: оценка педагога; беседы с родителями; медицинское и психологическое сопровождение занимающихся; рефлексия разнонаправленной деятельности учащихся.

Основные средства реализации программы

1. Подбор и чтение литературы о путешествиях по родному краю;
2. Ведение дневника туриста;
3. Привлечение детей к составлению игр;
4. Обобщение опыта учащихся в беседах и игровых ситуациях;

5. Просмотр тематических видеофильмов, презентаций;
6. Задания по подготовке к проведению туристско-краеведческого похода;
7. Обучающие и тренировочные программы по физической подготовке, краеведению, ориентированию, туристической технике, основам безопасности жизнедеятельности, оказанию первой медицинской помощи, экологии.
8. Практические занятия в помещении и на местности – наблюдение, игры, тактическая и техническая подготовка, экскурсии;
9. Выполнение творческих работ.

Адресат программы: дети 11-16 лет.

Возрастная характеристика.

После относительно спокойного младшего школьного возраста подростковый кажется бурным и сложным. Развитие на этом этапе, действительно, идет быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности. И, пожалуй, главная особенность подростка — личностная нестабильность. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка. Увлечения — сильные, часто сменяющие друг друга — характерны для подросткового возраста. Считается, что подростковый возраст без увлечений подобен детству без игр. Ребенок сам выбирает себе занятие по душе, тем самым удовлетворяя и потребность в самостоятельности, и познавательную потребность, и некоторые другие.

Именно в этот период у детей появляется потребность в активном, самостоятельном, творческом познании. Руководить интересами подростка в этом направлении могут взрослые — любимые учителя и родители, искренне увлеченные своим делом. Побудить его к дополнительным занятиям определенным учебным предметом им удастся, только соблюдая осторожность: излишнее давление с их стороны приводит к противоположной реакции — нежеланию делать то, что навязывают, к апатии или бунту. Подростки, имеющие увлечения, стараются привлечь к себе внимание оригинальностью своих занятий, выделиться, возвыситься в глазах окружающих. Детям с аналогичной личностной направленностью бывают свойственны и лидерские увлечения, которые сводятся к поиску ситуаций, где можно что-то организовывать, руководить сверстниками. Они меняют кружки, спортивные секции, школьные поручения, пока не найдут группу, в которой могут стать лидером. Иногда удовольствие им доставляет не столько сам процесс занятий, сколько достигаемые результаты.

Особенности набора детей. Набор в объединение осуществляется по следующим критериям:

- физическое состояние ребенка
- желание получить предлагаемые знания и умения

Продолжительность освоения программы.

Курс рассчитан на 36 часов

Режим занятий: 1 час в неделю по 1 академическому часу.

Количество детей в группе: не менее 15 чел.

Планируемые результаты реализации программы:

Учащиеся должны знать:

- типичные представители растений и животных природной зоны края;
- факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека (на примере своей природной зоны).
- заболевания, связанные с загрязнением окружающей среды;
- понятийный аппарат: план школы, города и его окрестностей, масштаб, карта, виды карт, условные знаки, спортивное ориентирование, местные признаки ориентирования, устройство компаса и приемы работы с ним.
- назначение плана местности и различных карт для туриста, роль плана, карты в деле охраны природы;

- влияние занятий по спортивному ориентированию на оздоровление, развитие наблюдательности и кругозора.
- правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе;
- заболевания, характерные для природных условий своей местности и меры их профилактики;
- что такое поход, загородная поездка, снаряжение туриста (пеший поход выходного дня); состав медицинской аптечки;
- экологически “чистый” бивак, правила его оборудования;
- самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды.

Учащиеся должны уметь:

- определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков;
- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду;
- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и т.д.);
- обеззараживать и очищать питьевую воду в полевых условиях;
- выполнять комплекс физических упражнений утренней гимнастики, укрепляющей здоровье юного туриста.
- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий;
- правильно оборудовать кострище.
- выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования;
- работать с компасом: определять стороны горизонта, ориентировать план местности С-Ю и находить “точку” стояния;
- читать туристские карты своей местности.

В ходе реализации образовательной программы «Юный турист», применяются следующие **формы контроля:**

Текущий (осуществляемый в ходе каждого занятия) наблюдение за группой и каждым ребенком в отдельности.

Периодический проводится 1 – 2 раза в месяц в форме выполнения контрольных упражнений.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится 1 раз в год в форме игры на местности и тестирования.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист»

на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Сводные данные в неделях							
	01.09-06.09	07.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-04.10	05.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-01.11	02.11-08.11	09.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-06.12	07.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-03.01	04.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	01.02-07.02	08.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	01.03-07.03	08.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-04.04	05.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-02.05	03.05-09.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-31.05	Аудитор. Занятия	Промеж. Аттест.	Рез.уч.вр.	Итог.агт.	Каникулы
1	1	1	1	1	1	1	1	Р	1	1	1	1	1	1	1	1	П	К	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Р	1	1	1	И		34	1	2	1	1

Условные обозначения:

Резерв учебного времени – Р Промежуточная аттестация – П Каникулы – К

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Наименование предмета	1 год обучения		Итого за год
		1 полугодие	2 полугодие	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	-	1
1	Основы краеведения	5	-	5
2	Топографическая подготовка	10	-	10
3	Туристическая подготовка	-	18	18
	Промежуточная аттестация.	-	2	2
	ИТОГО:	16	20	36

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Всего часов	В том числе	
			Теории	Практики
	Введение	1	0,5	0,5
1.	Основы краеведения	5	1,5	2,5
1.1	Что изучает краеведение. Источники краеведческих знаний.	1	0,5	0,5
1.2	Наш край	3	1	2
1.3	Экскурсия в краеведческий музей	1	0,5	0,5
2.	Топографическая подготовка	10	2	8
2.1	Ориентирование на местности	5	1	4
2.2	Игра на местности	5	1	4
3.	Туристическая подготовка	18	7	11
3.1	Туристское снаряжение	2	1	1
3.2	Подготовка похода	2	1	1
3.3	Физическая подготовка	2	1	1
3.4	Туристский быт	2	1	1
3.5	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь	2	1	1
3.6	Походы	8	2	6
	Промежуточная аттестация	2	-	2
	Итого по программе	36	10	26

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ

Введение.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Понятие «Туристическое краеведение». Его значение для человека. Виды туризма. Особенности походов.

Практические занятия: входная диагностика.

Раздел 1. Основы краеведения.

Теория: Что изучает краеведение. Источники краеведческих знаний. История школы, в которой я учусь. Наш край. Знаменитые люди района.

Практические занятия.

Экскурсии, оформление буклетов, фотоальбомов; создание «топонимического конструктора».

Раздел 2. Топографическая подготовка.

Теория: Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. В мире ориентиров. Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов.

Практические занятия: Изготовление таблицы или отдельных карточек с топографическими знаками. «Путешествие по карте». Топографические игры, решение топографических задач, топографический диктант, работа с планом класса и школы, определение по компасу сторон горизонта. Игры на местности по карте спортивного ориентирования. Определение азимута на местности. Движение по азимуту. Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута. Игры на местности с целью закрепления полученных знаний.

Раздел 3. Туристическая подготовка.

Теория: Туристское снаряжение. Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности похода. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, очаги, ведра (котлы), крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора. Оборудование для краеведческой работы. Подготовка похода. Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися. Обеспечение безопасности – основное и важнейшее требование к походам и путешествиям. Физическая подготовка юного туриста. Утренняя гимнастика. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, лыжного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе. Туристский быт. Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Сушка и ремонт одежды и обуви. Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе. Игры в походе. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь. Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Медицинская аптечка, ее состав и правила пользования. Зеленая аптека, как вырастить “аптеку на грядке”. Физическая подготовка юного туриста – выполнение комплекса физических упражнений утренней зарядки, специальной тренировки, контроль и самоконтроль. Помощь при тепловом и солнечном ударе. Укусы насекомых. Виды кровотечения. Ожоги. Различные травмы. Обработка ран. Наложение жгута. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

Практические занятия: Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, устройство очага. Подготовка снаряжения. Усовершенствование очага, кольев, кольшкков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви и одежды и др. упаковка снаряжения и укладка рюкзака. Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений по теме и району похода

(путешествия). Исполнение каждым участником различных обязанностей в походах. Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов. Палатка – дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе). Как правильно выбрать место для костра и обустроить кострище. Правила пользования костром в туристском походе. Изготовление моделей типов костров, укладка рюкзака; вязка узлов, используемых при завязывании шнура у рюкзака. Разработка “Памятки” для туриста – о нормах и правилах туристского природопользования. Наблюдение за природой, оформление материала по наблюдению. Установка и сбор палатки, выбор места и устройство кострища (бивака), выбор и сбор топлива для костра. Поход выходного дня: закрепление норм и правил туристского природопользования. Выполнение упражнений утренней гимнастики и специальных упражнений. Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность. Составление набора продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Обучение пользованием топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи. Изготовление чертежей различных типов костров, биваков. Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Оформление альбома “Туристу на заметку” (страничка об аптечке, оказании первой медицинской помощи). Поход с целью закрепления полученных знаний

Аттестация по итогам освоения программы: спортивно-туристическая игра на местности, тестирование.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Механизм оценки получаемых результатов ведётся через оценку выполненных исследовательских проектов, тестирования, протоколы и ведомости соревнований, а также выполнение индивидуальных заданий.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения: -собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;	самостоятельная работа
-оказывать доврачебную помощь пострадавшему;	зачет
-ориентироваться по компасу и топографической карте;	самостоятельная работа
-применять на практике технику вязания узлов;	зачет
-организовать питание в походных условиях;	самостоятельная работа
-разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе;	тестирование
Знания: -виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;	самостоятельная работа
-правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;	доклад
-правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;	опрос
-принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;	самостоятельная работа
-способы оказания доврачебной помощи, состав	тестирование

туристской аптечки;	
-виды туристских узлов и способы их применения;	самостоятельная работа
-"составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов;	контрольная работа

Таблица контрольных нормативов

№	Вид	Удовлетворительно		Хорошо	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1	Приседание на одной ноге (правой и левой) (кол-во раз)	5 + 5	4 + 4	7 + 7	5 + 5
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	-	7	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (кол-во раз)	-	5	-	10
4	Кросс по пересеченной местности (юноши — 800 м, девушки — 500 м) (в мин)	3,00	2,20	2,50	2,10
5	Прохождение обрывистого (35 — 40°) склона вверх, вниз и траверсом	Слишком замедлено, недостаточно надежно страхуясь, слабо помогая друг другу		Уверенно, за оптимальное время, надежно страхуясь альпенштоком	
6	Вязка узлов	Допускает технические ошибки		Свободно владеет техникой вязания узлов	
7	Поднимание туловища из положения лежа	37	32	45	37
8	Прохождение по бревну (по поваленному дереву)	Неуверенно, замедленно, излишне осторожно		Уверенно, без остановок, спокойно	
9	Марш-бросок с грузом до 2—3 кг по грунтовым дорогам и тропам протяженностью до 1,5 км	Без учета времени		Без учета времени	

Условия и средства реализации программы.

Важнейшим условием реализации программы «Юный турист» является создание здоровьесберегающей, образовательной, развивающей среды как комплекса комфортных, психолого-педагогических, психофизиологических и социальных условий, необходимых для развития умений и способностей детей. Важным критерием оценки работы является динамика индивидуальных показателей развития занимающихся.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Структура занятий. При составлении учебно-тематического плана предусматривается на отдельных занятиях чередование теоретической информации из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучаются в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия планируется живая практическая работа самих обучающихся (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно связаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Методы обучения, обеспечивающие усвоение материала детьми

- метод проектов и исследований;
- игровой;
- групповой работы,
- индивидуального подхода;
- дифференцированный метод;
- опережающего задания; анализ и самоанализ; ТСО;
- наглядный.

В реализации программы используются *педагогические технологии*:

- игрового обучения;
- развивающего обучения;
- проблемного обучения;
- коллективно-творческого дела;
- здоровьесберегающие.

Учебно-методическое обеспечение.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности учащихся.
- туристская периодика (газеты, журналы, сайты)
- видеотека
- постоянно корректируемый список литературы по туристическому краеведению.

Пространственно-временное обеспечение.

Занятие с учащимися проводятся:

- на базе образовательного учреждения;
- на спортивной площадке образовательного учреждения;
- в районном музее;
- в парковой зоне;
- в условиях природной среды на Пижемского лесничества.

Дидактическое обеспечение

Презентации:

- «Мы идем в поход»;
- «Приготовление обеда в походных условиях»;

- «Вязание туристических узлов»;
- «Ориентирование на месте»;
- «Масштаб»;
- «План местности»;
- «Раны, виды ран»;
- «Туризм»;
- «Ориентирование по компасу»;
- «Виды туризма»;
- «Первая медицинская помощь»;
- «Первая медицинская помощь при ранениях»;
- «Туризм одно из направлений»;
- «Приготовление пищи в походе».

Таблицы

- «Топографические знаки»;
- «Кроссворды»;
- «Топографические кроссворды».

Карты

- «Тоншаевский район»;
- «План школьного двора МОУ Тоншаевская СОШ
- «Интернет-карты»;

Туристское снаряжение

- Палатка.
- Рюкзаки.
- Костровое оборудование.
- Медицинская аптечка.
- Ремонтный набор.
- Веревка основная и вспомогательная (по 30 м).
- Снаряжение для метеорологических наблюдений и краеведческой работы.

Материально-технические условия реализации программы

Практические занятия проводятся на местности или в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и правилам безопасности.

Для музыкальных заданий, игр используется аудиосистема и фонотека.

Квалифицированные кадры - педагогические и медицинский работники школы, школьная психологическая служба.

Материально-техническое обеспечение

Туристское оборудование и снаряжение

Групповое (бивуачное): палатка (одноместная - для хранения продуктов питания, две четырехместных для мальчиков и девочек), тент, рюкзак туристический;

Костровое: 2 котелка, поварешка, фляжка для питьевой воды;

Комплект для спортивного ориентирования - компас, планшетка, фонарик, часы, топографические карты местности, карандаш, линейка, транспортир, листы ватмана.

Медицинская аптечка, фотоаппарат, ноутбук.

Личное: Рюкзак туристический, спальник, одежда, обувь, посуда.

Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки; перекладина, канат гимнастический; секундомер.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Литература для учителя

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994. Куликов В. М., Константинов Ю. С.
2. Балабанов И. В. «Узлы» - М., 2007. – 80 с.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
4. Григорьев Е.В. Природа Южного Урала (учебное пособие к учебнику природоведение 3-4 класс), Челябинск 2002г
5. Денисова Н., Путеводитель Челябинская область, 2013г.
6. Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.
7. Изд Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., -во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
8. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие» - М., Издательство ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
9. Куликов В. М., Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии» - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
10. Легенды Южного Урала, издательство «Аркаим», 2008г
11. Личная безопасность./ Гл.ред. В.Володин – М.. «Аванта+», 2001.
12. Маслов А.Г. «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
13. Маслов А.Г. «Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» - М., ФЦДЮТиК, 2007.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. «Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования». – М., МТО-ХОЛДИНГ, 2001. – 96 с.
15. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 2003г
16. Онищенко В. Справочник туриста, Издательство Фолио, 2007г
17. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
18. Правила дорожного движения РФ. Официальный текст с изменениями и дополнениями. – М., «Мир автокниг», 2006.
19. Рахманова С.М. «Популярная психология для тинейджеров». – Ростов н/Д, Феникс, 2005. – 224 с.
20. Садикова Н.Б. «1000 + 1 совет туристу: Школа выживания». – Минск, Современный литератор, 2000. – 352 с
21. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов.–Нейл Уилсон.–Пер. с англ. К Ткаченко.–М.: ФАИР ПРЕСС, 2004.–352с.
23. Шибяев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 2002г
24. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ “Турист”, 2001г
25. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 2004г

Литература для учащегося и родителей

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.
3. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
4. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
5. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.

6. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. — М., 2006—2007.
7. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюбов]; под ред. А.Т. Смирнова. — М., 2007.
8. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В. Петров, В.Г. Бубнов. — М., 2000.
9. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. Для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский; под общ. ред. А.Т. Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.
10. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
11. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

Используемые ЦОР:

- 1) Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской работы обучающихся “Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению” (работа, приложение, презентация) http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm
- 2) Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) “Готовимся к турслету” http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm
- 3) Егорова Л.А. “Юные активисты школьных музеев” (учебные деловые игры) http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm
- 4) “Костры, их типы. Правила разведения костров” (ЭОР)
- 5) Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html
- 6) Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании” http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm
- 7) Статья “Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании” <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/>
- 8) Презентация “Ориентирование на местности” <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>
- 9) Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. “Основы техники пешеходного и горного туризма” http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm
- 10) Методическая разработка туристического слета http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-383
- 11) Туриготека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
- 12) Основы туризма <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
- 13) Правила безопасности поведения на воде - ЭОР
- 14) Детская мультимедийная энциклопедия “Опасности в природе” - <http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146>
- 15) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. http://belvirtclub.narod.ru/det_tur/instr_01.htm
- 16) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. <http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicij-i-j>
- 17) Организация исследовательской деятельности во внеурочное время <http://www.tiuu.ru/content/pages/46.htm>
- 18) Презентации по краеведению - <http://prezentacia.ucoz.ru/load/kraevedenie/27-1-2>
- 19) «МЁРТВЫЕ ГОРОДА» - <http://goroda-prizraki.narod.ru/goroda.html>
- 20) Видео Россия - <http://gorodarossii.blogspot.com/>

Приложение №1

Методические указания по определению уровня физической подготовленности учащихся, в кружке

1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине.

Выполняется на гимнастическом мате из положения лёжа на спине. Ступни ног удерживает партнёр. Колени согнуты (угол 90°), руки за головой, пальцы «в замке». По команде «Начинай!» включается секундомер. Участник поднимается до положения сидя, касаясь локтями коленей или бёдер и возвращается в исходное положение. Определяется количество подъёмов туловища за 30 сек. Засчитываются только правильно выполненные попытки. Возможные ошибки: участник не касается локтями коленей или бёдер или лопатками гимнастического мата. Предоставляется одна попытка

2. Подтягивание .

Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание выполняется силой (без рывков, махов, раскачиваний, изгибов) до касания подбородком перекладины. Не правильное выполнение попытки не засчитываются.

3. Упражнение пистолет

Встаньте прямо. Ноги поставьте на ширину плеч, колени слегка согните. Левую руку разместите на бедре, а правой обопритесь о спинку стула. Спину держите прямо. Медленно опуститесь в присед (приседая на одной ноге), одновременно выводя вперед прямую левую ногу. Спину держите ровно. Как только ваше бедро окажется параллельно полу, начните обратное движение. Между повторениями не делайте паузу. Завершив подход, выполняете приседание на другой ноге.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. С топы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

5. Кросс по пересеченной местности

Один из прикладных видов легкой атлетики. Бег в естественных условиях на местности - по лесу, полю, пашне, лугу, грунтовой дороге и т. п. с преодолением рвов, оврагов, подъемов, спусков, кустарников и т. п.

Техника преодоления пересеченной местности несколько отлична от обычных пробежек. По ровной поверхности, без наклона, следует двигаться так же, как и при обычном беге. То есть корпус держать прямо, руки немного согнуть, ноги ставить на пятки с перекатом на носки. Преодолевая подъем, следует подавлять желание сильно наклониться вперед. Наклон должен быть лишь немного большим, чем при движении по прямой. Рекомендуются укоротить шаг и интенсивно работать руками с амплитудой от бедер до уровня плеч. Спускаясь с пригорка, нужно беречь колени, так как они получают при этом серьезную нагрузку (что делать, чтобы не болели колени после бега). Наибольшей степенью это относится к полным людям и к тем, у кого имеются проблемы с суставами. Для предотвращения травм можно зафиксировать колени с помощью эластичного бинта.

Один из индикаторов величины нагрузки – дыхание. Вдыхать надо через нос, выдыхать – одновременно через нос и рот. Если не получается так дышать, нужно снизить скорость движения.

23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
 24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
 25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
 26. Основные типы костров и их назначение.
 27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
 28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
 29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
 30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
 31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
 32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
 33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
 34. Назовите способы обеззараживания воды.
 35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
 36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
 37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
 38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 :
 39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
 40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
 41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
 42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
 43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
 44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
 45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
 46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
 47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
 48. Определение истинного азимута на местности.
 49. Определение магнитного азимута на местности.
 50. Компас. Типы компасов и их назначение.
 51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
 52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
 53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
 54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
 55. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
- Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

Приложение №3

Развивающие игры

Одним из принципов моей работы является направленность на развитие индивидуальных способностей ребенка и поддержание у него положительного эмоционального состояния. В этом случае спортивные достижения и результаты уходят на второй план. В достижении этой цели незаменимую роль играют развивающие игры.

С понятием «развивающей игры» я познакомилась в работах Б.Никитина. Он раскрывает их сущность следующим образом:

1. Каждая игра представляет собой набор задач, которые ребенок решает с помощью игровых аксессуаров (кубики, карточки, спички, квадраты из картона, детали конструктора и т.д.)
2. Задачи расположены в игре в порядке возрастания сложности.
3. Задачи даются ребенку в различной форме: в виде плоского рисунка, письменной или устной инструкции, модели и т.д. знакомят его с разными способами передачи информации.
4. Постепенное возрастание трудности задач в играх позволяет ребенку идти вперед и совершенствоваться, т.е. развивать творческие способности.

Игры, которые составляют мою игротеку, очень близки к «развивающим» играм Никитиных, так как все они наглядны. Это набор карт, карточек, пластилин, спички, шишки, камушки и т.д. Все они рассчитаны на самостоятельность ребенка и направлены на развитие творческих способностей. Для удобства их можно разделить на четыре группы:

- Игры на развитие внимания, логического мышления, памяти, сообразительности;
- Психологические игры;
- Подвижные игры;
- Игры по спортивному ориентированию.

Такое деление игр на группы условно, так как каждая игра по ориентированию тренирует и память, и внимание; в процессе игры дети общаются. Лучше узнают друг друга и себя. Любая игра развивает у ребенка самостоятельность, решительность, самодисциплину, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить. Это особенно важно тем, кто решил заняться туризмом. Многие развивающие игры проводятся в лесу, когда остается неиспользованное время. Это часто происходит, когда некоторые ребята уже вернулись с дистанции, а другие еще продолжают бегать.

Основное правило развивающих игр – взрослый не должен выполнять задание за ребенка, не должен подсказывать. Если в решении задачи есть ошибки, нужно постараться чтобы ребенок их нашел сам и исправил.

Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности.

Для развития туризма одинаково важны как физические, так и умственные способности человека. Эти игры направлены на развитие у детей таких необходимых любому человеку качеств, как память, сообразительность, логическое и абстрактное мышление, внимание. Список игр, применяемых мною на занятиях:

- Логические задачи;
- Игры на внимание («Что пропало?» и т.д.)
- Игры со словами («Синонимы», «Напиши окончание слов», «Переставь буквы» и т.д.)
- Головоломки
- Игры со спичками
- Игры на развитие памяти («Запомни числовой ряд», «Лишняя фигура» и т.д.)

Когда ребенок решает посильные и интересные головоломки постоянно, он не теряет при столкновении с трудными задачами, действует активно, самостоятельно, находит верные решения.

Психологические игры

Психологические игры - самые важные. Эти игры помогают ребенку найти себя, свое место в коллективе, раскрепоститься, почувствовать себя комфортно.

1. «Ваше мнение». Один из играющих выходит, а остальные по очереди записывают на бумаге свои высказывания об этом человеке. Заранее оговаривается, что писать можно только хорошее. Задача вернувшегося игрока узнать, кто о нем что написал. Если ушедший игрок угадывает,

кому принадлежит данное мнение, то в следующий раз выходит тот, чье мнение было угадано. Если угадать не удалось ничего, то отгадывающий вновь выходит и игра повторяется.

2. «Перевоплощение» Один игрок выходит, а остальные загадывают какой-нибудь предмет или явление природы, состояние человека. Когда ушедший возвращается, все играющие по очереди изображают жестами загаданный предмет. Если предмет угадан на одном из игроков, то этот игрок и становится ведущим.

3. «Рассказ наоборот» Один из играющих рассказывает какую-либо историю. Задача других игроков – повторить рассказ как можно более подробно, начав с конца. Выслушиваются различные версии, и определяется победитель. Он и рассказывает следующую историю.

4. «Жесты» Играющие делятся на две команды. Одна из команд загадывает слово, предложение и вызывает к себе одного игрока из другой команды. Ему сообщается загаданное слово, а он должен с помощью жестов объяснить его своей команде. Игроки отгадывающей команды могут говорить и помогать своему игроку вопросами. Если отгадывающая команда справилась с заданием, команды меняются местами.

Подвижные игры

Эту категорию игр можно условно разделить на:

- Подвижные игры («Тише едешь, дальше будешь», «Ловишки», «Жмурки», «Салки», «Третий лишний и другие)
- Спортивные игры (футбол, пионербол, баскетбол, волейбол и другие)
- Спортивные эстафеты (полоса препятствий, «веселые старты», эстафеты с элементами ориентирования и т.п.)

Во всех играх я принимаю участие вместе с детьми, так как я считаю, что спортивные игры способствуют установлению близкого контакта между тренером и обучающимися, дают выход эмоциям и конечно развивают интерес к движению.

Игры по спортивному ориентированию

1. Игры на знание условных знаков спортивной карты («Знаковые эстафеты», «Запомни то, что видел», «Знаки на карте», «Парные игры» и другие.

2. Игры на знание сторон горизонта («Гимнастика с компасом», «Секретная цифра», «Нарисуй фигуру», «Найди клад!» и другие)

3. Игры на понимание масштаба («Измеряй-ка», игры с карточками по определению расстояния.

4. Диктанты по карте

5. Игры на понимание «легенды» КП

6. Игры на выбор пути движения между КП

7. Игры на запоминание маршрута между КП

8. «Перевертыши»

9. Нанеси КП

10. Карты на кубиках

11. Собери карту

12. Мы рисуем карту сами.

