

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Токарёвская средняя общеобразовательная школа № 2

| | |
|--|--|
| Принята на заседании педагогического совета МБОУ Токарёвской СОШ № 2 Протокол от «30» 08 2023 г | Утверждаю Директор МБОУ Токарёвской СОШ № 2 М.Ю.Рогачева Приказ от «30» 08 2023 г № 1 |
|--|--|

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Туризм»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Реализует:

Ананьев Виталий Александрович
педагог дополнительного образования

р.п. Токарёвка, 2023

Информационная карта программы

| | |
|---|---|
| 1. Учреждение | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Токарёвская средняя общеобразовательная школа №2 |
| 2. Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческая направленность «Пешеходный туризм» |
| 3. Ф.И.О., должность составителя | Ананьев Виталий Александрович, учитель физкультуры |
| 4. Сведения о программе: Нормативная база: | <p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p> |
| Область применения | дополнительное образование |
| Направленность | туристско-краеведческая |
| Уровень программы | Стартовый, базовый |
| Вид программы | общеразвивающая |
| Возраст обучающихся | 7-14 лет |
| Продолжительность обучения | 3год |

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» соответствует Конвенции «О правах ребенка», закону РФ «Об образовании», Уставу образовательного учреждения, методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и имеет туристско-краеведческую направленность.

Туристско-краеведческая деятельность во всех формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и имеет общекультурный (базовый) уровень.

Актуальность программы определяется возросшим интересом к туристской деятельности, так как ею может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей. Это очень существенное преимущество для данного вида деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий туризмом в том, что тренировки и соревнования проходят на природе, в живописных местах района и области. Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что воспитанникам предоставляется возможность выбора рода деятельности в рамках данного туристского коллектива, исходя из собственного опыта и предрасположенности. Уже с первого года обучения воспитанники на практике получают представления о различных видах туризма. А двухгодичный цикл обучения позволяет планомерно и постепенно приобретать и закреплять навыки, необходимые для спортивно-туристских достижений: организации и проведения безаварийных путешествий максимальной допустимой сложности по пешему туризму, а так же для успешного выступления в соревнованиях и туристскому многоборью различного уровня. Постепенность получения знаний и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время.

Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала. Социальная ориентация программы позволяет по итогам учебной и творческой деятельности использовать творческий потенциал обучающихся при подготовке и проведении соревнований и массовых мероприятий. В программе второго года обучения акцентируется внимание на подготовку инструкторских способностей. Сначала это работа у себя в объединении по организации и проведению туристских экскурсий и походов, оборудованию уголков, выставок и по итогам походов, позже участие в организации и судействе соревнований.

Программа «Туризм» предусмотрена для работы с детьми 7-14 лет с различными уровнями знаний и добровольности обучения.

Группа 1-ого года обучения формируется из 14-16 человек;

Группа 2-го года обучения состоит из 12-14 человек ;

Возраст 7-14 лет является подростковым возрастом. Подростковый возраст является переходным, прежде всего в биологическом смысле, так как это возраст полового созревания. Все подростки этого возраста школьники, находящиеся на иждивении родителей или государства. Психологически этот возраст крайне противоречив. Подростковое чувство взрослости это новый уровень притязаний, предвосхищающий положение, которого подросток фактически еще не достиг. В целом это период завершения детства и начала «вырастания из него». Развитие органов

идет быстро и крайне неравномерно. Движения подростка плохо скоординированы, порывисты, угловаты. Рост сознания и самосознания порождает повышенное стремление к самостоятельности, независимости. Для подросткового возраста характерно стремление самоутвердиться, «что-то значить», проявить себя самым неожиданным образом, обратить на себя внимание любой ценой. Многие психологи и педагоги связывают это с кризисом полового созревания, который часто проходит в душевных переживаниях, в честолюбивых устремлениях, в бурных фантазиях и самоуверенном поведении. Этот возраст особенно благоприятен для педагогического стимулирования и развития самосознания, самовоспитания. Подростковый возраст отличается способностью к творческому воображению и фантазии, точностью и глубиной мыслительной деятельности, повышенным интересом к любимым предметам. Наряду с признанием отдельных для него авторитетов, подросток стремится высказать свое критическое суждение, проявить свое позитивное или негативное отношение к происходящему. Постепенно возрастает логичность его суждений, обобщений и выводов, его речь становится более образной, выразительной и доказательной. Понимание материала порой идет не через конкретизацию и иллюстрацию, а через логическое рассуждение, доказательство, умозаключение. Так же в этот период происходит процесс усвоения социального опыта, системы социальных связей и отношений. Мир подростка – это мир романтики и жажды приключений. В этом возрасте меняются интересы и увлечения.

Задача родителей и учителей в этот ответственный период жизни подростка побуждать его правильно, прежде всего, с нравственных позиций, принимать решения, корректировать свое поведение. Взаимоотношения с подростком должны быть всегда доброжелательно-требовательными. Как подчеркивал А.С. Макаренко, в этот период особенно важно сочетать требовательность с уважением к его личности.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 3 года

В соответствии с учебным планом сформированы группы разных возрастных категорий.

Количество учебных часов 3 года – 71 часов.

Программа предусматривает **очную форму** обучения.

Целью является формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Программа направлена на решения следующих задач:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Учебный план

| № п/п | Наименование тем и разделов | всего | теория | практика |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|
| 1. | ВВЕДЕНИЕ. | 4 | 4 | |
| 1.1. | Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование. | 4 | 4 | |
| 2. | СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА. | 10 | 3 | 7 |
| 2.1. | Специальное личное снаряжение. | 1 | 1 | |
| 2.2. | Узлы. | 2 | 1 | 1 |
| 2.3. | Работа с веревками. | 1 | | 1 |
| 2.4. | Работа с карабинами. | 1 | | 1 |
| 2.5. | Личное прохождение этапов. | 2 | 1 | 1 |
| 2.6. | Командное прохождение дистанции. | 1 | | 1 |
| 2.7. | Полигоны по туристскому многоборью | 1 | | 1 |
| 2.8. | Соревнования по пешеходному туризму. | 1 | | 1 |
| 3. | ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ. | 18 | 7 | 11 |
| 3.1. | Групповое снаряжение. | 2 | 1 | 1 |
| 3.2. | Подготовка к походу. | 2 | 1 | 1 |
| 3.3. | Движение в походе. | 1 | 1 | |
| 3.4. | Профилактика опасностей в походе. | 1 | 1 | |
| 3.5. | Организация бивачных работ. | 2 | 1 | 1 |
| 3.6. | Доврачебная помощь. | 2 | 1 | 1 |
| 3.7. | Питание в походе. | 2 | 1 | 1 |
| 3.8. | Составление отчета о походе. | 1 | | 1 |
| 3.9. | Походы. | 5 | | 5 |
| 4. | СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ. | 24 | 9 | 15 |
| 4.1. | Краткие сведения о спортивном ориентировании. | 1 | 1 | |
| 4.2. | Топографическая подготовка. | 2 | 1 | 1 |
| 4.3. | Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию. | 1 | 1 | |
| 4.4. | План. Карта. | 2 | 1 | 1 |
| 4.5. | Компас. | 2 | 1 | 1 |
| 4.6. | Условные знаки. | 2 | 1 | 1 |
| 4.7. | Тактико-техническая подготовка. | 2 | 1 | 1 |
| 4.8. | Азимут. Движение по азимуту. | 2 | 1 | 1 |
| 4.9. | Чтение карты. | 4 | 1 | 3 |
| 4.10. | Полигоны по спортивному ориентированию. | 2 | | 2 |
| 4.11. | Соревнования по спортивному ориентированию. | 4 | | 4 |
| 5. | Общая физическая подготовка. | 15 | | 15 |
| 5.1. | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. | 2 | | 2 |
| 5.2. | Спортивные игры. | 4 | | 4 |

| | | | | |
|----------------------------------|-----------------------|-----------|-----------|-----------|
| 5.3. | Силовая подготовка. | 2 | | 2 |
| 5.4. | Кроссовая подготовка. | 2 | | 2 |
| 5.5. | Тестирование. | 2 | | 2 |
| 5.6. | Эстафеты. | 3 | | 3 |
| ИТОГО за период обучения: | | 71 | 23 | 48 |

Содержание программы.

Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Специальная туристическая подготовка. Правила организации и проведения туристских походов на территории СССР. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование, глиссирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком — саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

Подготовка к походу турбыт. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Рас фасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью . во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

Специальная подготовка. Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр.

Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Практические занятия. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Сдача норм на значок ГТО.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и кольца для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия. Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов -линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по \ карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

Прогнозируемый результат реализации программы

В конце каждого учебного года проводится аттестация туристского объединения.

К концу первого года обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- делать пешие переходы с грузом преодолевать естественные препятствия в пути, вязать основные узлы, применяемые в туризме;
- соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;
- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу;

В течение первого года обучения воспитанники должны: принять участие в школьных соревнованиях по ориентированию на местности, районных или областных соревнованиях по краеведению и туризму.

К концу второго года обучения воспитанники должны овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков:

- в составе туристской группы, изучать район предстоящего степенного похода и разрабатывать маршрут движения;
- уметь снаряжаться для степенного похода в зависимости от сезона;
- выполнять все должностные обязанности в период подготовки и проведения степенного похода;
- ориентироваться на незнакомой местности, при помощи карты, компаса, по местным признакам, солнцу, часам;
- владеть основными приёмами оказания первой медицинской помощи, применять медицинские препараты;
- знать и выполнять организацию туристского быта в полевых условиях, владеть элементами выживания, условиями автономного существования, выполнять меры безопасности в степенных походах;
- определять тактику похода, выполнять технику движения;
- выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;
- знать виды общественно-полезной работы, уважительно и бережно относиться к природе, уметь предсказать ухудшение или улучшение погоды.

В течение второго года обучения воспитанники должны: принять участие в соревнованиях на районном туристском слете учащихся, сдать нормативы.

Календарный учебный график

Начало занятий с 15 сентября, окончание занятий – 31 мая. Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

Условия реализации программы

- учебно-материальная база: учебный класс, с/з;
- библиотечная учебно-методическая литература;
- учебные карточки : «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»;
- комплект учебных топографических карт;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- топографические карты Тамбовской области (М 1: 100 000; М 1 : 200 000; М 1 : 500 000);
- дидактический (раздаточный) материал;
- разработаны тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»;
- разработаны методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися».

У каждого участника объединения должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка, транспортир.

Технические средства обучения.

| № п/п | Наименование | В наличии | Необходимо приобрести |
|-------|--------------------------|-----------|-----------------------|
| 1. | Телевизор | + | - |
| 2. | Магнитофон | + | - |
| 3. | Мегафон | + | - |
| 4. | Мультимедийный компьютер | + | - |
| 5. | Сканер | + | - |
| 6. | Принтер | + | - |
| 7. | Цифровая видеокамера | + | - |
| 8. | Цифровая фотокамера | + | - |
| 9. | Мультимедиапроектор | + | - |
| 10. | Экран | + | - |

Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования необходимого для реализации программы занятий объединения

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ | Кол-во единиц |
|-------|---|---------------|
| 1 | Палатка туристская (в комплекте); | На группу |
| 2 | Тент для кухни; | 1 |
| 3 | Топор в чехле; | 2 |
| 4 | Пила в чехле; | 1 |
| 5 | Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.); | 1 компл. |
| 6 | Каны (котлы) туристские; | 3 шт. |
| 7 | Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка | 1 компл. |

| | | |
|----|--|----------|
| 8 | Аптечка медицинская в упаковке; | комплект |
| 9 | Ремонтный набор в упаковке; | 1 |
| 10 | Саперная лопатка; | комплект |
| 11 | Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты); | 10 шт. |
| 12 | Репшнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм); | 1 |
| 13 | Тетрадь описания пути движения; | 1 |
| 14 | Фотоаппарат; | 1 |
| 15 | Цветные карандаши, набор фломастеров. | |

Информационное обеспечение

Подключение к сети Интернет.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аудиозапись, видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, свидетельство (сертификат), журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, портфолио, перечень готовых работ, фото, статья, отзыв детей и родителей и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: портфолио, слет, соревнования, поход, конференция, олимпиада.

Оценочные материалы

-Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе «Турист-инструктор» (по Е.В.Степанову).

-Мониторинг результатов обучения детей по дополнительным образовательным программам за учебный год.

-Педагогическое наблюдение.

- «20 слов» тест М.Г. Бархатовой.

-Карта самооценки учащимися и оценки педагога компетентности учащегося.

-Статический медицинский анализ состояния здоровья учащихся.

-Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках в длину, подтягивания (юноши), поднимания туловища (девушки).

Методические материалы

1. Особенности организации образовательного процесса: очная форма.
2. Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный, игровой, дискуссионный. Методы воспитания: убеждение, беседа, упражнение, стимулирование, мотивация.
3. Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая.
4. Формы организации учебного занятия: игра, поход, экскурсия, эстафета, соревнование, практическое занятие, беседа.
5. Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения (учет индивидуальных способностей и возможностей обучающихся);
- технология группового обучения (одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации);
- технология игровой деятельности (в процессе игры обучающиеся получают большую мотивацию для выражения своих мнений и чувств); - технология коллективной творческой деятельности (организация совместной деятельности детей и взрослых, при которых все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела, оценке результатов, например, поход);
- здоровьесберегающая технология (смена видов деятельности, чередование видов активности).

План учебного занятия:

А) Вводная организационная часть;

- приветствие;

- постановка цели занятия.

Б) Введение нового образовательного материала;

- обобщение, систематизация и закрепление материала.

В) Заключительная часть

- подведение итогов занятия.

Дидактические материалы: тесты по топографии, схемы, карты, рисунки туристских узлов, образцы готовых узлов, карточки (по топографии, узлам, первой доврачебной помощи), информационный стенд по туризму, канцелярские товары (клей, скотч, карандаши простые и цветные, краски акварель, кисточки, ватман).

Рекомендуемая литература

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография, - М: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Бардин К. В. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
6. Берман А. Е. Юный турист. - М: ФиС, 1977.
7. Власов А. А. Турист - М: Физкультура и спорт, 1974.
8. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М: ФиС, 1987.
9. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.
10. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - ЦРИБ "Турист", 1983 г.
12. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
13. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 1 - М: ЦРИБ "Турист", 1991
14. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 2 - М: ЦРИБ "Турист", 1994
15. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ "Турист", 1991.
16. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ "Турист", 1983.
18. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
19. Остапец А. А. В походе юные. - М: Просвещение, 1978.
20. Остапец А. А. На маршруте туристы-следопыты. - М: Просвещение, 1987.
21. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников (Сост. Н. С. Голицына.) - М: ЦДЮТур МО РФ, 1992.
22. Рыжовский Г. А. Биваки. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
23. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению (Составитель Ю. С. Константинов) - М: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

24. Ткачев Г. С. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов. - Брянск, ЦДЮТ, 2000.
25. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. - М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
26. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
27. Шibaев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
28. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М: ФиС, 1972.
29. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ "Турист", 1992.
30. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.