

Максатихинский район
МБОУ «Ривзаводская СОШ»

Утверждаю Л.Б. Васильева
Директор школы Васильева Л.Б.
Согласовано В.Н. Пентюкова
Зам. по УВР Пентюкова В.Н.
Дата 04.09.23



**Дополнительная
общеобразовательная программа
туристско-краеведческой подготовки.**

Возраст детей: 12-15
Срок реализации программы: 3года
Составитель программы - Трофимова Н.А.,
учитель физической культуры МБОУ
«Ривзаводская СОШ».

П. Ривицкий
2023г.

Пояснительная записка.

Занятия туризмом и спортивным ориентированием представляют собой эффективное средство воспитания, развития и физического оздоровления детей и подростков. В походной жизни на спортивном маршруте активная деятельность обучающихся проходит в естественном природном окружении, что особо важно в условиях всевозрастающей гиподинамии школьников с ее негативным влиянием на здоровье. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в процессе занятий туризмом способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Учебная программа «Комплексная туристско-краеведческая подготовка» является комплексной и объединяет спортивно-оздоровительную и туристско-краеведческую деятельность занимающихся. Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодетельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Продолжительность образовательного цикла – 3 лет. Программа предполагает разноуровневые результаты на каждом году обучения. *Учебно-тематический план* составлен исходя из расчета учебной нагрузки в первый год обучения – 1 часа в неделю (34 часа в год), второй год обучения 1 часа в неделю (34 часа в год), третий год – 1 часа в год (34 часа в год). В зависимости от выбранной учебной нагрузки происходит корректировка календарно-тематического плана и содержания программы. Учебная нагрузка определяется с учетом преобладающего возраста обучающихся объединения.

Возраст обучающихся	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
12-15 лет	По 1 часа	По 1 часа	По 1 часа

Общая цель программы - оптимально реализовать общеразвивающее, воспитательное и образовательное направление физического воспитания в процессе овладения туризмом, краеведением и спортивным ориентированием, учитывая индивидуальные возможности занимающихся на всех этапах подготовки.

Исходя из общей цели следует выделить следующие **аспекты**:

- *обучающий аспект* – усвоение знаний о туристских возможностях Российской Федерации и родного края, знаний и умений, необходимых для участия в пешем походе второй категории сложности, совершения зачетного похода первой и второй категории сложности, выполнения норматива третьего разряда по туризму и спортивному ориентированию.
- *воспитательный аспект* – приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе. Формирование отношений личности к миру и с миром, к себе и с самим собой.
- *развивающий аспект* - развитие потенциальных способностей подростка, укрепление здоровья, укрепление здоровья и достижение физического уровня развития, необходимого для участия в походе 2 к.с. и в соревнованиях по ориентированию на дистанциях класса массовых разрядов, развитие творческого воображения, умения

принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, развитие общественной активности обучающихся.

Программный материал объединен в целостную систему и направлен на решение следующих задач:

- **обучения** – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в пеших походах 1 –2 категории сложности и участия в соревнованиях по ориентированию на дистанциях класса массовых разрядов в соответствующей возрастной группе. У обучающихся должны быть выработаны устойчивые навыки самостоятельной работы с картой, как во время спортивного похода, так и в условиях соревнований. На основе приобретенных знаний и умений обучающиеся должны приобрести навыки выполнения разнообразных действий в новой, нестандартной ситуации в обстановке спортивных соревнований и походов;

- **воспитания** – приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, патриотического и экологического воспитания, физического и нравственного воспитания. Необходимо научить подростка вести себя в коллективе туристской группы и обществе таким образом, чтобы не наносить вред природе, окружающим и самому себе. В тоже время обучающиеся должны уметь аргументировано отстаивать собственное мнение, не вставая на путь конформизма, сохраняя свою индивидуальность при совместной коллективной работе. Особенность туризма в том, что он воспитывает навыки коллективных действий, в то время как спортивное ориентирование, в основном, способствует воспитанию личной ответственности и самостоятельности;

- **развития** – развитие познавательных, нравственных, физических способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей, способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени, умение творчески подходить к решению возникающих проблем.

В зависимости от содержания *форма* проведения занятий может быть: лекция, беседа, игра, викторина, соревнования, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, творческое и коллективно-творческое дело. Используют следующие *методы* обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Основные педагогические технологии:

- дифференцированного группового и индивидуального обучения;
- технология педагогики сотрудничества
- индивидуальные образовательные маршруты
- коллективного творческого дела.

Особое внимание на занятиях уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками, студентами Российской Федерации, «Правил соревнований по спортивному туризму», «Правил соревнований по спортивному ориентированию».

Проектируемые и получаемые результаты:

- создание творческого коллектива единомышленников;
- стремление к личностному совершенству у детей;
- активное участие в общественной жизни;

- создание у учащихся профессиональной базы знаний и умений в области туризма и этнографии;
- потребность в коммуникации;
- оздоровление учащихся.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

соблюдение педагогических принципов:

- принцип реалистичности представлений, т.е. содержание учебно-методического плана включает в себя объективную информацию о туризме и реализация этого плана;
- принцип чувственного изучения окружающего мира, т.е. непосредственный контакт с природой, осознание ее ценности и чувствительности к вмешательству человека;
- принцип системности предполагает системность и логику организации и проведения занятий, любое практическое занятие, является итогом теоретической подготовки, систематическое проведение походов и учебно-тренировочных занятий;
- принцип комплексности, предполагает использование при изучении темы сведений различных областей знания и межпредметных связей, возможное проведение совместно с общеобразовательной школой учебных и внеучебных мероприятий;
- принцип экологизации знаний предполагает формирование нравственных запретов наносить вред природе;
- принцип вариативности (возможное внесение изменений и корректив в учебный план, исходя из интересов воспитанников, работа с привлеченными кадрами, использование различных форм, методов обучения и организации досуга воспитанников)

организационно-методическое обеспечение:

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности;
- совершенствование форм и методов учебно-воспитательного процесса
- учебные материалы: карты, атласы, схемы, учебные пособия, дидактический материал, аудио-видео средства, фотоаппарат;
- разработка комплекса методик, позволяющих воспитанникам эффективно осваивать программу.

материально-техническое обеспечение:

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- спортзал для проведения тренировок;
- полигон для проведения практических занятий на местности;
- туристское снаряжение.

За основу адаптированной дополнительной образовательной программы «Комплексная туристско-краеведческая подготовка» взяты программа «Юные туристы-краеведы» из сборника «Программа внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» М.1976 г. под редакцией Константинова Ю.С. и Маслова А.Г., в которой представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися начальной школы, и программа «Комплексная туристско-краеведческая подготовка» Авторы А.Евтушенко, И. Стороженко, которая рассчитана на подростков 11-15 лет. Соединение этих программ стало необходимым в связи с тем, что туристско-краеведческая деятельность – это

- средство, формирующее с самых азов ее освоения особый жизненный стиль, основывающийся на здоровом образе жизни,
- это уникальный комплекс оздоровительного и культурно-патриотического воспитания;

- это путь преодоления отчужденности между людьми, формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной и туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый обучающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующим его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей): организационно-хозяйственных (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т. д., а также познавательно-краеведческих (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т. д.). При этом педагогу необходимо формировать у воспитанников ответственное отношение к исполнению обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

Содержание программы 1 и 2 года обучения

При разработке программы исходили из содержания общей подготовки туриста, которая включает теоретическую, физическую, техническую и тактическую подготовку, а также формирование личностных качеств.

Теоретическая подготовка.

Формирование представлений о здоровье как ценности, которую нужно беречь с детства.

Здоровый образ жизни в режиме дня: значение физических упражнений; виды спорта; движение – основа здоровья; значение закаливания; личная гигиена; питание и здоровье; режим дня – основа здорового образа жизни; забота об осанке; дыхание, здоровье; забота о глазах; уход за руками; самоконтроль. Человек – природа – здоровье.

Формирование представлений о туризме, как средстве оздоровления и познания мира.

Польза от экскурсий, прогулок, походов (укрепление своего здоровья, новые знания и впечатления, приобретение ценных жизненных умений), народные приметы (предсказание погоды).

Формирование стремления к познанию окружающего мира, которое начинается с изучения родного края.

Село, город, в котором я живу. Моя школа, ее местоположение. Изучение природных и социальных объектов, расположенных вблизи школы. Закрепление и расширение знаний о птицах и растительном мире края. Посещение парков, лесопарков, расположение в черте поселка и его ближайших окрестностях.

Формирование знаний о бережном отношении к природе.

Природа – источник первых конкретных знаний. Объекты живой и неживой природы. Отдых и туризм должны организовываться так, чтобы не причинять вреда природе. Экологические нарушения в ближайшем природном окружении и окрестностях поселка. Формирование практических умений бережного природопользования, ликвидации отходов, движение на маршруте.

Формирование начальных туристических знаний, умений и навыков.

Правильно и быстро одеться и обуться (по погоде, сезону) на физкультурное занятие в зале, на экскурсию, прогулку, туристскую прогулку. Правила безопасности поведения на прогулках, в транспорте. Сведения о групповом и личном снаряжении в пешем и лыжном походе. Требования к снаряжению, уход за ним. Правила укладки рюкзака, набор для пешей прогулки – похода. Походные должности. Движение группы на маршруте:

соблюдение дистанции, темпа, режима движения. Принадлежности костра. Как безопасно расположиться на привале. Установка палатки. Выбор и заготовка топлива. Безопасность в обращении с костром.

Формирование знаний о личной гигиене туриста и предотвращении возможных опасностей в лесу, в походах.

Требования к внешнему виду, одежде, обуви, посуде туриста. Оказание доврачебной помощи при порезе, ушибе, засорении глаз. Состав аптечки. Опасности в лесу: если простудился, заблудился, укусил клещ, разразилась гроза, встретились ядовитые растения.

Формирование навыков работы с простейшими схемами, планами, отражающими реальное пространство.

Назначение карты. Виды карт: общегеографическая, топографическая, спортивная. Простейшие топографические знаки. Составление плана школы, улицы, плана маршрутов, позволяющих школьникам справляться с обязанностями «штурмана» на прогулках и экскурсиях, имеющих преимущественно поисковый характер.

Формирование умений ориентироваться в предметно – пространственном окружении.

Обогащение опыта ориентации с учетом основных и промежуточных пространственных направлений. Определение местоположения в пространстве в процессе игровых и двигательных заданий, подвижных игр, прогулок. Формирование умений запоминать пройденный путь, находить обратную дорогу, находить различные объекты по легенде, знакомство с компасом, сторонами света.

Физическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Совершенствование органов кровообращения под воздействием занятий спортом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (2 год обучения)

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе тренировок.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения. Совершенствование функции органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различного вида туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировка. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: прохождение врачебного контроля, ведение дневника самоконтроля.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2 год обучения)

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы само массажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов само массажа.

Общая физическая подготовка.

Основные задачи общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристических путешествий. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: футбол, пионербол. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристско-ориентировщиков. Специальная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование различных средств для воспитания специальной выносливости. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Основы краеведческих знаний.

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительный и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспективы его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди и их вклад в развитие края.

Практические занятия. Знакомство с картой Владимирской области. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Изучение района путешествия.

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

Природа нашего края.

Лекарственные растения.

Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.

Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Метеорологические, гидрологические, фенологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Законодательство об охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

Практические занятия. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Основы туристической подготовки.

Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района путешествия. Составление плана подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Проработка деталей каждого маршрута. Хозяйственная и техническая подготовка походов.

Практическая работа. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Темп движения: нормальный темп движения (ориентирован на самого слабого в группе), его изменение в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от группы, почвы рельефа, погоды и др. условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные для мальчиков и девочек, разгрузка заболевшего товарища, типичные ошибки при укладке рюкзака его деформация при переноске.

Основные правила поведения в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса тела и рук. Преодоление спусков и подъемов.

Движение без троп и дорог по равнине. Характеристика типов естественных препятствий при движении по травянистым поверхностям, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистым поверхностям, по болоту.

Техника и тактика в туристском походе (2 год обучения).

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана - графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска их " челноком".

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням и болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение по тайге.

Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Питание в походе.

Значение, режим, особенности организации питания туристов в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды и приготовление пищи на костре. Организация питания в 2-3 дневном походе: фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре. Весовые и калорийные суточные нормы.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походах и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улицах, в помещении. Правила поведения при поездках групп на транспорте. Мера безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация страховки и само страховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте, взаимоотношения с местным населением. Вязка туристских узлов.

Практическая работа. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой. Вязка узлов.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.(2 год обучения) Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и

обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Экстремальные ситуации в природной среде (2 год обучения).

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, недостаточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, солнечные ожоги, стихийные бедствия. Факторы выживания в природных условиях.

Туристические соревнования, слеты. Подведение итогов туристического путешествия.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов походов в группе, отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, маршрутной ленты. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов.

Практическая работа. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Учебный план 1 год обучения

	Наименование тем, разделов	всего
1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1.	Вводное занятие.	1
1.2.	Формирование представлений о здоровье, как ценности, которую нужно беречь с детства.	1
1.3.	Формирование представлений о туризме, как средстве оздоровления и познания мира.	1
1.4.	Формирование стремления к познанию окружающего мира, которое начинается с изучения родного края.	2
1.5.	Формирование знаний о бережном отношении к природе	1
1.6.	Формирование туристических знаний, умений и навыков.	1
1.7.	Формирование знаний о личной гигиене туриста и предотвращении возможных опасностей в лесу, в походах.	1
1.8.	Формирование навыков работы с простейшими схемами, планами, отражающими реальное пространство.	4
1.9.	Формирование умений ориентироваться в предметно-пространственном окружении.	1
	ИТОГО	13
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1
2.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	1

	спортивных травм на тренировках.	
2.3.	Общая физическая подготовка	1
2.4.	Специальная физическая подготовка	1
	ИТОГО	4
3	ОСНОВЫ КРАЕВЕДЧЕСКИХ ЗНАНИЙ	
3.1.	Родной край, его природные особенности, история.	3
3.2.	Туристические возможности края. Обзор экскурсионных объектов, музеев.	2
3.3.	Изучение района путешествий.	2
3.4.	Природа нашего края.	3
3.5.	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы, памятников культуры.	2
	ИТОГО	12
4	ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	
4.1.	Подготовка к походу, путешествию.	1
4.2.	Правила движения в походе, преодоление препятствия.	1
4.3.	Питание в походе.	1
4.4.	Техника безопасности при проведении туристических походов, экскурсий, занятий.	1
4.5.	Туристические соревнования, слеты. Подведение итогов туристического путешествия.	1
	ИТОГО	5
	ВСЕГО	34

**Учебный план
2 год обучения**

	Наименование тем, разделов	всего
1	1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1.	Вводное занятие.	1
1.2.	Формирование представлений об истории развития туризма и туристических путешествиях.	2
1.5.	Формирование начальных туристических знаний, умений и навыков.	3
1.6.	Формирование навыков и умений ориентироваться в предметно-пространственном окружении и работы с простейшими схемами, планами, картами.	3
1.7.	Формирование простейших навыков в преодолении препятствий и туристической техники.	3
	<i>ИТОГО</i>	12
2	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.	1
2.2.	Предупреждение спортивных травм.	1
2.3.	Общая физическая подготовка.	2
2.4.	Специальная физическая подготовка	1
	<i>ИТОГО</i>	5
3	ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	
3.1.	Подготовка к походу, путешествию.	1
3.2.	Техника и тактика в туристическом походе.	1
3.3.	Питание в походе.	1

3.4.	Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировочных занятиях.	3
3.5.	Экстремальные ситуации в природной среде.	3
3.5.	Туристические соревнования, слеты. Подведение итогов туристского путешествия.	1
	<i>ИТОГО</i>	10
4.	ОСНОВЫ КРАЕВЕДЧЕСКИХ ЗНАНИЙ	
4.1.	Родной край, известные земляки. Промышленность нашего края.	2
4.2.	Природа нашего края.	2
4.3.	Туристические возможности края. Обзор экскурсионных объектов, музеев.	1
4.4.	Изучение района путешествия.	1
4.5.	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы, памятников культуры.	1
	<i>ИТОГО</i>	7
	ВСЕГО:	34

Контроль знаний, умений, навыков по итогам 1 года обучения.

№ п/п	Виды контроля	Методы контроля	сроки
1	Предварительный	конкурс	Октябрь
2	Промежуточный	зачет, собеседование,	Март
3	Итоговый	турслет	Май

Что должны знать дети:

- правила поведения на природе и техники безопасности;
- предприятия района,
- некоторые исторические данные села и г. Юрьев – Польского.

Что должны дети уметь:

- определить азимут на предмет;
- назвать и сложить 5 типов костров;
- завязать 2 узла;
- собрать рюкзак и поставить палатку;
- определить стороны горизонта по компасу и природным знакам.

Контроль знаний, умений, навыков по итогам 2 года обучения.

№ п/п	Виды контроля	Методы контроля	сроки
1	Предварительный	викторина	Октябрь
2	Промежуточный	заочн. путешествие,	Февраль
3	Итоговый	турслет	Май

Что должны знать дети:

- предприятия своего села (города), его историю, названия близлежащих населенных пунктов;
- и соблюдать правила поведения на природе и в общественных местах,
- 3-5 лекарственных растений; несколько съедобных дикорастущих растений;
- 7-8 топонимов.

Что должны дети уметь:

- убирать место привала;
- уложить рюкзак;
- одеться и обуться для прогулок по сезону;
- определить длину своего шага.

Содержание программы 3 год обучения 1. Основы туристской подготовки

1.1. Вводное занятие.

1.2. Туристские путешествия. История развития туризма. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и во Владимирской области. Знакомство с туристами-земляками.

1.2. Личное и групповое снаряжение. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: веревки основные и вспомогательные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия. Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров; безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность - продуваемость поляны, освещенность, эстетичность. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию. Подготовка группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов питания в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов а МКК. Порядок

получения разрешения на выход в 1 - 3 дневные и многодневные походы. Смотр готовности, его назначение.

Практические занятия. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана - графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Контрольная работа - составление плана - графика 2 -3 дневного похода.

1.5. Питание в туристском походе. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Нормы закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа - составление меню на 3 - 5 дней.

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям. Командир группы, его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль за выполнением обязанностей по должностям.

Практические занятия. Выполнения обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия - работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль за выполнением поручений.

1.7. Правила движения в походе.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение колонны при прохождении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесных зарослей, завалов, склонов, рек, болот, осыпей, снежников. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости его маркировка.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Техника безопасности при проведении туристических походов, соревнований. Дисциплина в походах и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улицах, в помещении. Правила поведения при поездках групп на транспорте. Мера безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация страховки и само страховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте, взаимоотношения с местным населением. Вязка туристских узлов.

Практическая работа. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой. Вязка узлов.

1.9. Туристические слеты и соревнования.

1.10. Подведение итогов туристского путешествия. Ответственность за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников похода в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографии, технического описания маршрута по дням. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, газеты, фотовыставки по итогам похода.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топография и спортивная карта. Чтение рельефа по топографической и спортивной карте. Влияние рельефа на выбор маршрута.

2.2. Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков спортивных карт: знаки гидрографии, растительность, искусственные объекты, знаки рельефа, немасштабные и дорожной сети.

2.3. Ориентирование на местности как вид спорта. Спортивное ориентирование как вид спорта. Виды соревнований по ориентированию на местности. Разрядные нормативы. Состояние ориентирования в России и за рубежом.

2.4. Азимут и движение по нему. Азимутальное кольцо «Роза направлений». Азимуты истинный и магнитный. Определение азимута на ориентир и ориентира по азимуту.
Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков. Рисование знаков. Топографические диктанты.

2.5. Компас. Работа с компасом.

2.6. Определение сторон горизонта по местным предметам. Определение сторон по Солнцу, Луне, Полярной звезде, при помощи местных предметов, созданных людьми; по растительности.

2.7.Снаряжение ориентировщика. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда и

2.8. Правила соревнований по ориентированию. Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Правила проведения соревнований.

2.9. Учебные соревнования по ориентированию. Учебные соревнования: « по выбору», « в заданном направлении», «на маркированной трассе», в эстафетах с ориентированием.

2.10. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

2.11. Анализ результатов соревнований. Разбор результатов и трасс. Анализ путей движения по дистанции.

2.1. Планы, схемы, кроки местности. Чтение карт, схем, крок, их составление. Копирование карт.

2.3.

2.6. Составление карты-схемы маршрута.

Практические занятия. Составление карты-схемы маршрута с использованием картографического материала.

2.8. Маршрутная глазомерная съемка. Топографическая съемка местности.

Практические занятия. Упражнения на развитие глазомера. Определение расстояния до недоступного объекта. Определение ширины реки, оврага.

2.9. Способы съемки ситуации. Составление профиля маршрута. Компасная съемка.

Способы съемки ситуации: полярная, засечки, способ перпендикуляров.

Практические занятия. Рисовка ситуации, вычерчивание схемы.

обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края.

Территория и границы Владимирской области. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможность занятий туризмом.

История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны.

Практические занятия. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочными материалами и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествий.

Практические занятия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературе и другими источниками с историей,

природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

3.3. Общественно полезная работа на маршруте. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях и в условиях похода. Редкие и охраняемые растения и животные края.

Практические занятия. Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений флоры и фауны.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста.

Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия. Разучивание комплекса утренней гимнастики.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Состав походной аптечки для походов различной степени сложности, назначение и перечень лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Лекарственные растения, возможность их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия. Формирование походной аптечки для многодневного похода. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с потерпевшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей: открытые и закрытые, растяжения, вывихи суставов. Обработка ран, наложение жгута.

Практические занятия. Имитация оказания первой помощи пострадавшему. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, на веревке, вдвоём на поперечных палках.

Практические занятия. Изготовление носилок из шестов.

5. Общая и специальная физическая подготовка (66ч.)

5.1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные для формирования правильной осанки, в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища, упражнения на пресс.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полу приседе.

Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, мешками с песком.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, на сообразительность, на координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением естественных препятствий.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Спортивные игры: пионербол, футбол, снайпер.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на равнинной и пересеченной местности. Бег "в гору". Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 25 км. Марш - броски и туристические походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, по кочкам и др.

Элементы скалолазания. Упражнения на развитие координации движений. Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, параллельным брускам, перилам, подъем по шесту, по наклонной лестнице. Сжатие кистевого эспандера. Лазание по канату.

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по параллельным перилам (10-15м).

Преодоление туристской полосы.

Учебный план 3 год обучения

№ п.п	Название темы, раздела.	Всего часов
1.	Основы туристской подготовки.	
1.1.	Вводное занятие.	1
1.2.	Туристские путешествия. История развития туризма.	1
1.3.	Личное и групповое снаряжение.	1
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	1
1.5.	Питание в туристском походе.	1
1.6.	Туристические должности в группе.	1
1.7.	Правила движения в походе.	1
1.8.	Техника безопасности при проведении туристических походов, соревнований.	1
1.9.	Туристские слеты и соревнования.	1
1.10	Подведение итогов туристского похода.	1
	ИТОГО	10
2.	Топография и ориентирование	
2.1.	Топография и спортивная карта.	1
2.2.	Условные знаки спортивных карт.	1

2.3.	Ориентирование на местности как вид спорта.	2
2.4.	Азимут и движение по нему.	1
2.5.	Компас. Работа с компасом.	1
2.6.	Определение сторон горизонта по местным предметам.	1
2.7.	Снаряжение ориентировщика.	1
2.8.	Правила соревнований по ориентированию.	1
2.9.	Учебные соревнования по ориентированию.	2
2.10.	Участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2
	ИТОГО	13
3.	Краеведение.	
3.1.	Туристские возможности родного края.	2
3.2.	Изучение района путешествия.	1
3.3.	Общественно-полезная работа на маршруте.	1
	ИТОГО	4
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	
4.1.	Личная гигиена туриста.	1
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений в походе.	1
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи.	1
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	1
	ИТОГО	4
5.	Общая физическая и специальная подготовка.	
5.1.	Общая физическая подготовка.	1
5.2.	Специальная физическая подготовка.	1
	ИТОГО	2
6.	Зачетный поход	1
	Итого:	34

1. Зачетный поход

В конце учебного года обучающиеся должны владеть знаниями:

- правильная эксплуатация группового и личного снаряжения, уход за ним; использование ремнабора, его транспортировка; использование специального снаряжения в сложных условиях похода;

- основные требования к месту бивака (жизнеобеспечение, безопасность, комфортность); разведение костра в сложных метеоусловиях; туристские узлы;

- порядок обработки собранных материалов;

- должности в туристской группе; командир группы, его права и обязанности; роль психологической подготовки участников в организации похода;

- особенности питания в многодневном походе; нормы дневного рациона; способы пополнения продуктов за счет рыболовства, сбора грибов, ягод;

- планирование нитки маршрута: линейного и кольцевого; способы преодоления сложных участков, маркировка; особенности техники передвижения по песчаной местности, по мокрому грунту, камням, болоту;

умениями и навыками:

- подготовка личного и группового снаряжения к походу в зависимости от сезонных погодных условий, вида похода, категории сложности; уход за снаряжением;

- выбор места для бивака; установка палатки в сложных условиях; разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, дожде, на влажной почве; вязка туристских узлов;

- составление подробного плана-графика похода, плана подготовки к походу; составление сметы расходов;
- подготовка технического описания маршрута; составление отчета о походе;
- самостоятельное выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и в походе;
- составление меню, списка продуктов для многодневного похода; фасовка и упаковка продуктов; самостоятельное приготовление пищи на костре;
- преодоление сложных участков, хождение по курумнику, песку, болоту.

Условия реализации программы

1. Оборудование, инструменты:

рюкзак, компасы, планшет, палатка, топонимы, образцы топографических карт, гербарий растений (открытки), аптечка.

2. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

1. Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу:

- 1) беседа
- 2) игра
- 3) поход
- 4) экскурсия
- 5) конкурсы, соревнования
- 6) практические занятия.

2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- 1) словесные
- 2) наглядные
- 3) практические.

Методы стимулирования и мотивации

- 1) поощрение
- 2) свободный выбор заданий
- 3) создание ситуации успеха
- 4) научно-познавательная игра
- 5) поощрение

Познавательные методы

- 1) опора на жизненный опыт
- 2) создание проблемных ситуаций
- 3) выполнение творческих заданий

Волевые методы

- 1) предъявление учебных требований
- 2) самооценка деятельности

Социальные методы

- 1) создание ситуаций взаимопомощи
- 2) заинтересованность в результате
- 3) взаимопроверка
- 4) рецензирование

На занятиях используется дидактический материал и технические средства.

ЛИТЕРАТУРА

1. «Воспитание экологической культуры в дошкольном детстве», С.Н. Николаева, Москва, 1995 г.
2. Журналы «Обруч», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду».
- 3 Хрестоматия для детей старшего возраста, Москва, «Просвещение», 1990 г.
4. Ю.А. Штюмер «Охрана природы и туризм», Москва, 1974 г.
5. К.В. Бардин «Азбука туризма», Москва, 1973 г.
6. Рюкзачок: «Напутствие туристу - новичку» Г.М. Лебедева, С.А. Горюнов, Ю.Г. Долматов, Пермь, 1983 г.
7. Походная туристическая игротка, Москва, 1991 г.

Содержание дополнительной образовательной программы.

При разработке программы исходили из содержания общей подготовки туриста, которая включает теоретическую, физическую, техническую и тактическую подготовку, а также формирование личностных качеств.

Теоретическая подготовка.

Формирование представлений о здоровье как ценности, которую нужно беречь с детства.

Здоровый образ жизни в режиме дня: значение физических упражнений; виды спорта; движение – основа здоровья; значение закаливания; личная гигиена; питание и здоровье; режим дня – основа здорового образа жизни; забота об осанке; дыхание, здоровье; забота о глазах; уход за руками; самоконтроль. Человек – природа – здоровье.

Формирование представлений о туризме, как средстве оздоровления и познания мира.

Польза от экскурсий, прогулок, походов (укрепление своего здоровья, новые знания и впечатления, приобретение ценных жизненных умений), народные приметы (предсказание погоды).

Формирование стремления к познанию окружающего мира, которое начинается с изучения родного края.

Село, город, в котором я живу. Моя школа, ее местоположение. Изучение природных и социальных объектов, расположенных вблизи школы. Закрепление и расширение знаний о птицах и растительном мире края. Посещение парков, лесопарков, расположение в черте поселка и его ближайших окрестностях.

Формирование знаний о бережном отношении к природе.

Природа – источник первых конкретных знаний. Объекты живой и неживой природы. Отдых и туризм должны организовываться так, чтобы не причинять вреда природе. Экологические нарушения в ближайшем природном окружении и окрестностях поселка. Формирование практических умений бережного природопользования, ликвидации отходов, движение на маршруте.

Формирование начальных туристических знаний, умений и навыков.

Правильно и быстро одеться и обуться (по погоде, сезону) на физкультурное занятие в зале, на экскурсию, прогулку, туристскую прогулку. Правила безопасности поведения на прогулках, в транспорте. Сведения о групповом и личном снаряжении в пешем и лыжном походе. Требования к снаряжению, уход за ним. Правила укладки рюкзака, набор для пешей прогулки – похода. Походные должности. Движение группы на маршруте: соблюдение дистанции, темпа, режима движения. Принадлежности костра. Как безопасно расположиться на привале. Установка палатки. Выбор и заготовка топлива. Безопасность в обращении с костром.

Формирование знаний о личной гигиене туриста и предотвращении возможных опасностей в лесу, в походах.

Требования к внешнему виду, одежде, обуви, посуде туриста. Оказание доврачебной помощи при порезе, ушибе, засорении глаз. Состав аптечки. Опасности в лесу: если простудился, заблудился, укусил клещ, разразилась гроза, встретились ядовитые растения.

Формирование навыков работы с простейшими схемами, планами, отражающими реальное пространство.

Назначение карты. Виды карт: общегеографическая, топографическая, спортивная. Простейшие топографические знаки. Составление плана школы, улицы, плана маршрутов, позволяющих школьникам справляться с обязанностями «штурмана» на прогулках и экскурсиях, имеющих преимущественно поисковый характер.

Формирование умений ориентироваться в предметно – пространственном окружении.

Обогащение опыта ориентации с учетом основных и промежуточных пространственных направлений. Определение местоположения в пространстве в процессе игровых и двигательных заданий, подвижных игр, прогулок. Формирование умений запоминать пройденный путь, находить обратную дорогу, находить различные объекты по легенде, знакомство с компасом, сторонами света.

Физическая подготовка.

Совершенствование естественных видов движений.

Значение физической подготовки для туриста, совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Ведение дневника самоконтроля.

Развитие основных физических качеств и общих координационных способностей.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Упражнение для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки, упражнения для ног.

Развитие выносливости.

Циклические упражнения – ходьба, бег, ходьба на лыжах, ходьба в чередовании с бегом, прыжки, подвижные игры, упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Развитие силы.

Упражнения динамического характера скоростно-силовой направленности с ограничением статистических компонентов – лазание, простые висы, метания, прыжки через препятствия, упражнения с партнером, эстафеты с переноской тяжелых предметов.

Развитие быстроты.

Хорошо освоенные упражнения, выполненные с максимальной скоростью – бег на короткие дистанции, челночный бег, игровые упражнения с элементами соревнований, упражнения со скакалкой.

Этапы педагогического контроля.

сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
Октябрь	Закреплялись знания народных примет, определяли состояние погоды по ее признакам, соблюдались правила безопасного поведения в природе.	Практическое применение знаний, навыков на экскурсии.
Январь	Учились собирать личное снаряжение туриста, закреплялись умения ходить на лыжах группой.	Спортивное соревнование «Полоса препятствий»
Январь	Закреплялись умения правильно укладывать рюкзак, собирать личное снаряжение туриста.	Игра – соревнование «Собираемся в поход»
Февраль	Закреплялись умения действовать дружно, командой, выполнять задания, связанные с вопросами туристических знаний, умений и навыков.	Зимний праздник «Мы мороза не боимся»
Май	Умение ориентироваться по компасу, топографическим знакам, собирать рюкзак.	Спортивные туристско-краеведческие соревнования.
Май	Знание вопросов краеведения, оказание первичной доврачебной помощи, умение действовать командой.	Районный турслет.

Оборудование, инструменты:

рюкзаки, компасы, планшет, палатка, топонимы, образцы топографических карт, гербарий растений (открытки), аптечка, цветная бумага, природные материалы, альбомы.

Контроль знаний, умений, навыков.

№ п/п	Виды контроля	Методы контроля	сроки
1	Предварительный	конкурс	Октябрь
2	Промежуточный	зачет, собеседование,	Март
3	Итоговый	турслет	Май

Что должны знать дети:

- правила поведения на природе и техники безопасности;

- предприятия района,
- некоторые исторические данные села и г. Юрьев – Польского.

Что должны дети уметь:

- определить азимут на предмет;
- назвать и сложить 5 типов костров;
- завязать 2 узла;
- собрать рюкзак и поставить палатку;
- определить стороны горизонта по компасу и природным знакам.

Учебный план

Наименование тем, разделов	Дата проведения
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
<p>1. Вводное занятие.</p> <p>2. Формирование представлений об истории развития туризма и туристических путешествиях.</p> <p>3. Формирование стремления к познанию окружающего мира, которое начинается с изучения родного края.</p> <p>4. Формирование устойчивых знаний о личной гигиене, оказании первой доврачебной помощи.</p> <p>5. Формирование начальных туристических знаний, умений и навыков.</p> <p>6. Формирование навыков и умений ориентироваться в предметно-пространственном окружении и работы с простейшими схемами, планами, картами.</p> <p>7. Формирование простейших навыков в преодолении препятствий и туристической техники.</p>	
2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
<p>1. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.</p> <p>2. Предупреждение спортивных травм.</p> <p>3. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц, шеи, для туловища и ног.</p> <p>4. Упражнения с сопротивлением.</p> <p>5. Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>6. Упражнения на развитие двигательных качеств.</p>	
3. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ	

<p>1. Подготовка к походу, путешествию</p> <p>2. Техника безопасности при проведении туристских походов, экскурсий, занятий.</p> <p>3. Туристические соревнования, слеты. Подведение итогов туристского путешествия.</p>	
4. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЧЕСКИХ ЗНАНИЙ	
<p><u>1. Посмотри, как он хорош – край, в котором ты живешь!</u></p> <p>1.1 История своей школы.</p> <p>1.2 Их имена носят улицы.</p> <p>1.3 Традиции нашей школы.</p> <p>1.4 Я – юный житель нашего города.</p> <p>1.5 Достопримечательности нашего города (села).</p> <p>1.6 Экскурсия по городу.</p> <p>1.7 Промышленность нашего города.</p> <p><u>2. Будем жить в ладу с природой.</u></p> <p>2.1 Сад на подоконнике.</p> <p>2.2 Лекарственные растения.</p> <p>2.3 Изменения в природе по временам года.</p> <p>2.4 Игры юных следопытов.</p> <p>2.5 В мире животных (знакомство с животными наших лесов).</p> <p>ВСЕГО:</p>	

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Программа воспитания и обучения в д/саду Москва «Просвещение», 1985 г.
2. «Воспитание экологической культуры в дошкольном детстве», С.Н. Николаева, Москва, 1995 г.
3. Журналы «Обруч», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду».
4. Хрестоматия для детей старшего возраста, Москва, «Просвещение», 1990 г.
5. Ю.А. Штюмер «Охрана природы и туризм», Москва, 1974 г.
6. К.В. Бардин «Азбука туризма», Москва, 1973 г.
7. Рюкзачок: «Напутствие туристу - новичку» Г.М. Лебедева, С.А. Горюнов, Ю.Г. Долматов, Пермь, 1983 г.
8. Походная туристическая игротка, Москва, 1991 г.

