

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа, предлагаемая ниже, реализуется по туристско-краеведческой **направленности**.

Актуальность и целесообразность программы заключается в том, что современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать ученикам возможность реализовать себя в различных областях. Учащимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского и туристско-краеведческого направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что несомненно помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка. Занятия по данной образовательной программе, также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки(туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатики и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Все содержание образования разделено по тематическим блокам.

На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

Адресат программы:

Программа разработана для учащихся 2-9 классов (8-15 лет).

Рекомендуемый максимальный состав группы: 15 человек

Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение 216 часов из расчета 6 часов в неделю.

В связи со спецификой работы туристского объединения время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия - 8 часов. Месячная нагрузка преподавателя составляет 36 часов, годовая - 324 часа без многодневного зачетного похода, слета или другого итогового туристского мероприятия.

Для успешной реализации поставленных задач нами выделены следующие разделы туристско-спортивной деятельности (табл. 1). Программы состоит из разделов,

позволяющих совершенствовать мастерство воспитанников постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном уровне.

Целью данной программы является: обучить, воспитать, развивать и оздоравливать детей в процессе занятий спортивным туризмом, создать условия для развития личности, воспитать нравственные чувства, совершенствовать интеллектуальное, духовное и физическое развитие, способствовать изучению истории Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа направлена на решения следующих **задач**:

- укрепление здоровья, содействие 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.

Задачами программы является научить детей:

- использовать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок ;
- правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

№	Тема	Количество часов		
		Все го	Теория	Практика
1.	Введение			
1.1.	Значение туризма	1	1	
1.2.	Воспитательная роль туризма	1	1	
1.3.	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях	4		4
		6	2	4
2.	Основы туристского многоборья (спортивный туризм)			
2.1.	Виды спортивного туризма	1	1	-
2.2.	Нормативные документы по спортивному туризму	2	2	
2.3.	Личное снаряжение туриста	3	1	2
2.4.	Групповое снаряжение туриста	3	1	2
2.5.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная»	21	2	19
2.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция – пешеходная- группа», (Связка)	12	1	11
2.7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	12	1	11
2.8.	Туристские слеты и соревнования	33	1	32
		87	10	77
3.	Ориентирование на местности			
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	1	1	
3.2.	Виды ориентирования, правила соревнований	2	1	1
3.3.	Топографическая подготовка	3	1	2
3.4.	Техника ориентирования	3	1	2
3.5.	Тактика ориентирования	3	1	2
3.6.	Соревнования по спортивному ориентированию	12	1	11
		24	6	18

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе	3	1	2
4.2. Походная медицинская аптечка	3	1	2
4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
	12	4	8
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	1	1	
5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	3	1	2
5.3. Общая физическая подготовка	24	1	23
5.4. Специальная физическая подготовка	8	1	7
	36	4	32
6. Организация и проведение походов			
6.1. Подготовка к походу	3	1	2
6.2. Краеведение	12	1	11
6.3. Организация туристского быта	12	1	11
6.4. Питание в туристском походе	12	1	11
6.5. Туристские должности в группе	3	1	2
6.6. Правила движения в походе	6	1	5
6.7. Подведение итогов похода	3	1	2
	51	7	44
Итого за период обучения:	216	24	192

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) - вне сетки часов.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

1. Введение

1.1. Значение туризма

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практические занятия

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

1.2. Воспитательная роль туризма

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

Практические занятия

Просмотр видеофильма о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение активом клуба бесед о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам. Проведение показательных соревнований. Общественно полезная работа.

1.3. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2. Основы туристского многоборья

2.1. Виды спортивного туризма

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

2.2. Нормативные документы по спортивному туризму

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

2.3. Личное снаряжение

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прустик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

2.4. Групповое снаряжение

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практические занятия

Наведение страховочных перил.

Укладка рюкзака.

Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с

самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.7. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

2.8. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практические занятия

Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

3. Ориентирование на местности

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

Практические занятия

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

3.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия

Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

3.3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

3.4. Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

3.5. Тактика ориентирования

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Практические занятия

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. *Практические занятия* Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики - 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перебаты, стойка на лопатках, мост.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: заплывы на 25 м, 50 м, 100 м.

Скалолазание

Зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перебаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6. Организация и проведение походов

6.1. Подготовка к походу

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

6.2. Краеведение

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсии.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

6.3. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

6.4. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.5. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе - дежурный по кухне.

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

6.6. Правила движения в походе

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

6.7. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ		
		Всего	Теория	Практика
октябрь				
1	Введение. Значение туризма. Воспитательная роль туризма. Т.Б.	3	2	1
2	Введение. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях.	3		3
3	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе	3	1	2
4	Походная медицинская аптечка	3	1	2
5	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
6	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
7	Виды спортивного туризма. Нормативные документы по спортивному туризму.	3	3	
8	Личное снаряжение туриста.	3	1	2
ноябрь				
9	Групповое снаряжение туриста.	3	1	2
10	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция пешеходная»	3	2	1
11	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция пешеходная»	3		3
12	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция пешеходная»	3		3
13	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция пешеходная»	3		3

14	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция пешеходная»	3		3
15	Туристские слеты и соревнования	3		3
16	Туристские слеты и соревнования	3		3
	декабрь			
17	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция – пешеходная- группа», (Связка)	3	1	2
18	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция – пешеходная- группа»	3		3
19	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция – пешеходная- связка»	3		3
20	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция – пешеходная- связка»	3		3
21	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	3	1	2
22	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	3		3
23	Туристские слеты и соревнования	3	1	2
24	Туристские слеты и соревнования	3		3
	январь			
25	Общая физическая подготовка	3		3
26	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Виды ориентирования, правила соревнований.	3	2	1
27	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция пешеходная»	3		3
28	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция пешеходная»	3		3
29	Краеведение	3	1	2
30	Краеведение	3		3
31	Туристские слеты и соревнования	3		3
32	Туристские слеты и соревнования	3		3
	февраль			
33	Общая физическая подготовка	3	1	2
34	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	3		3
35	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	3		3
36	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Специальная физическая подготовка.	3	1	2
37	Специальная физическая подготовка	3	1	2

38	Специальная физическая подготовка	3		3
39	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	3	1	2
40	Подготовка к походу	3	1	2
	март			
41	Общая физическая подготовка	3		3
42	Общая физическая подготовка	3		3
43	Общая физическая подготовка	3		3
44	Общая физическая подготовка	3		3
45	Общая физическая подготовка	3		3
46	Общая физическая подготовка	3		3
47	Туристские слеты и соревнования	3		3
48	Туристские слеты и соревнования	3		3
	апрель			
49	Топографическая подготовка	3	1	2
50	Техника ориентирования	3	1	2
51	Тактика ориентирования	3	1	2
52	Организация туристского быта	3	1	2
53	Организация туристского быта	3		3
54	Туристские слеты и соревнования	3		3
55	Туристские слеты и соревнования	3		3
56	Туристские слеты и соревнования	3		3
	май			
57	Соревнования по спортивному ориентированию	3		3
58	Соревнования по спортивному ориентированию	3		3
59	Краеведение	3		3
60	Краеведение	3		3
61	Организация туристского быта	3		3
62	Организация туристского быта	3		3
63	Питание в туристском походе	3		3
64	Туристские должности в группе	3	1	2
	июнь			
65	Питание в туристском походе	3	1	2
66	Питание в туристском походе	3		3

67	Питание в туристском походе	3		3
68	Соревнования по спортивному ориентированию	3	1	2
69	Соревнования по спортивному ориентированию	3		3
70	Правила движения в походе	3	1	2
71	Правила движения в походе	3		3
72	Подведение итогов похода	3	1	2

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты

Туристско-краеведческая подготовка	Судейская подготовка	Организаторская подготовка	Инструкторская подготовка
Дипломы, грамоты, сертификаты участников в соревнованиях и слетах, ПВД, участие 1-2-3-х дневных походах, присвоение знаков начального уровня, присвоение знаков «Турист России», «Первый поход», «Юный путешественник»	Участие в туристских соревнованиях, присвоение судейских категорий	Знание и умение выполнять тур.-краевед. должности	Выполнение туристских обязанностей в группе, присвоение знаков начального уровня, присвоение знаков «Турист России», «Первый поход», «Юный путешественник»

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Перечень туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1.	Палатка туристская 3-4-х местная	Компл.
2.	Тенты для палаток	Компл.
3.	Тент хозяйственный	1 шт.
4.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
5.	Пила туристская компактная	2 шт.
6.	Топор в чехле	2 шт.
7.	Котлы туристские	2 компл.
8.	Таганок костровой	2 шт.
9.	Ремнабор	Компл.
10.	Аптечка	Компл.
11.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
12.	Рукавицы брезентовые	Компл.
13.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
Специальное снаряжение		
1.	Веревка основная (20 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (30 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
4.	Веревка основная (50 м)	2 шт.
5.	Веревка основная (60 м)	2 шт.
6.	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
7.	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
8.	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
9.	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Компл.
10.	Спецполотно (носилки)	2 шт.

11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский (полуавтомат)	Компл.
13.	Карабин туристский (автомат)	Компл.
14.	Решнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
15.	Каска защитная	Компл.
16.	Полиспаг	2 шт.
17.	ФСУ (универсальное)	Компл.
18.	Блоки (2-4-кратные)	2 шт.
19.	Жумары	Компл.
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1	Секундомер электронный	3 шт.
2	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
3	Рулетка 30-40 м	1 шт.
4	Карты топографические учебные	Компл.
5	Условные знаки спортивных карт	Компл.
6	Условные знаки топографических карт	Компл.
7	Учебные плакаты «Узлы»	Компл.
8	Карты спортивные	Компл.
9	Видеомагнитофон	1 шт.
10	Фото-, видео- камера	1 шт.

Кадровое обеспечение

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания образовательной деятельности:

грамоты, дипломы, сертификаты участников в соревнованиях и слетах, маршрутные листы, журнал посещаемости, протокол соревнований, приказ о направлении, фото, отзывы детей и родителей.

Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов:

грамоты, дипломы, справки о прохождении похода, протокол соревнований, присвоение юношеских и взрослых спортивных разрядов, присвоение судейских категорий, присвоение знаков начального уровня, присвоение знаков «Турист России», «Первый поход», «Юный путешественник».

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса носит непрерывный характер и включает широкий набор видов, форм и методов содержания деятельности. Каждое учебное занятие имеет цель, задачи, определенные методы и приемы обучения.

Для теоретических занятий необходим класс или комната достаточная для письменной работы двенадцати человек.

Для практических занятий благоприятным условием является, находящийся поблизости лес или парк с оврагами, склонами, обрывами. В

противном случае естественные препятствия приходится делать условными, что существенно понижает качество отработки преодоления и прохождения вышеперечисленных препятствий.

Занятия по общей физической подготовке требуют спортивный зал, бассейн, скалодром хотя бы на время межсезонья и когда температурный режим не позволяет заниматься на местности.

Походы выходного дня для новичков рекомендуется делать по Алтайскому краю, чтобы дети лучше знали родной край, любили, берегли его.

В походных условиях руководитель должен добиться, чтобы спортивный фактор не заменил все остальные: радость общения с природой, с товарищами, полезная деятельность на маршруте, экологические акции.

Формы учебной деятельности предусматривают два вида организации воспитанников:

Организационная форма: занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. (спортивные тренировки, практические и зачетные занятия)

Свободная форма: имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры)

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в межсоревновательный период.

Методы, формы и содержание занятий направлены на погружение учащихся в спортивно-туристский мир и демонстрацию того, что этот мир находится в непосредственной взаимосвязи с окружающим миром. Учащимся в возрасте 8 – 15 лет очень важно перейти от чисто теоретического познания мира к практике. В учебное время ребятам предоставляется очень мало возможностей практической деятельности, сказывается отсутствие уроков трудового воспитания. Поэтому очень важно предоставить учащимся такую возможность. В силу перечисленных выше причин основную часть занятий составляют практические занятия, тренировки и походы (в основном - осень, весна, лето). Также к практической области относится участие в соревнованиях. Оставшееся время уделяется освоению теоретических знаний, подготовке и

представлению докладов краеведческого направления, отчетов о прохождении степенных и категорийных походов.

Занятия можно проводить с полным составом, но по мере роста опыта занимающихся, следует уделять больше внимания на групповые (5-7 человек) и индивидуальные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;

2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;

3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;

4. Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Алабина В.Г., Кривоносова М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. - М.: ФиС, 1981.
- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
- Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
- Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
- Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
- Васильева ЗА., Любинская СМ. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
- Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
- Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
- Вяткин Л А, Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
- Гогоулан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
- Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
- Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
- Карелин АА. Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
- Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
- Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
- Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
- Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
- Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
- Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко ВА., Серова Л.К. Методы психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984.

Михайлов Б. А., Федотова А. А, Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.

Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.

Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Остапец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.

Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С.П.Евсеева, Ю.Н.Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.

Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов. - М.: Изд. Центр «Академия», 2000.

Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Ганопольский. - М.: ФиС, 1987.9