Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Юрьев-Польский районный Центр внешкольной работы»

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом

Протокол № __4___
от 30 июня 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Минеева Елена Александровна
Подписано цифровой подписью: Минеева Елена Александровна

И.о. директора _____ Е.А. Минеева

30 июня 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа комплексной туристско-краеведческой подготовки

туристско-краеведческой направленности

Возраст детей: 11 - 18 лет.
Срок реализации программы: 3 года.
Составители программы-
коллектив педагогов дополнительного образования: Кайнов В.А., Исаев Г.В., Фролова Н.А., Антонова Е.И., Баранова В.И., Лоханов А.Е..

г. Юрьев-Польский
2021 г.

Данную дополнительную общеразвивающую программу можно классифицировать следующим образом:

- по направленности – туристско-краеведческая,
- по широте охвата содержания деятельности – комплексная,
- по цели обучения – познавательная,
- уровню освоения программы – специализированная (детьми приобретаются определенные знания и умения в избранном виде деятельности, отдельной области, развиваются компетенции в отдельной области, навыки формируются на уровне практического применения);
- по срокам реализации – долгосрочная (трехлетняя).

1.1.Пояснительная записка.

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность. Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», предполагающая адаптированность, гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал.

Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Туризм – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли. 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.

Туризм и спортивное ориентирование приобретает все большую популярность в нашей стране. Этот увлекательный вид спорта подходит детям различных возрастов (от 6 лет и старше). Занятие туризмом не только содействует умственному и физическому развитию, но и учит познавать и понимать природу, вести здоровый образ жизни. Тренировки и соревнования проходят на открытом воздухе, физические нагрузки разнообразны и не вызывают чрезмерного развития одних групп мышц в ущерб другим.

Туризм как массовый вид спорта имеет продолжительные традиции, он получил развитие не только на территории нашей страны, но и во всем мире.

Программа комплексной туристско-краеведческой подготовки предназначена для объединений туристско-краеведческой направленности учреждений дополнительного образования детей. Учебная программа является комплексной и объединяет спортивно-оздоровительую и туристско–краеведческую деятельность занимающихся.

При создании программы учтен передовой отечественный и зарубежный опыт обучения и тренировок юных ориентировщиков, а также представлен собственный опыт работы.

Содержание программы представлено четырьмя основными разделами:

1. Теоретическая подготовка;
2. Физическая подготовка;
3. Основы краеведчексих знаний;
4. Основы туристической подготовки.

Таким образом, усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в четырех направлениях: туризм и краеведение и физическая подготовка. Программа «Комплексная туристско-краеведческая подготовка» выявляет новые возможности в сочетании –здоровье, туризм, краеведение. В существующих в системе дополнительного образования детей программах, в зависимости от поставленных педагогических задач, имеют место различные акценты на ориентирование, туризм, краеведение, физическую подготовку.

Новизна программы «Комплексная туристско-краеведческая подготовка» в том, что основной акцент делается на туризм в развитии его спортивного использования и влияния на основные воспитательные и образовательные процессы. Туризм в данном случае используется как форма обучения общению в пространстве (и в первую очередь в природе), обеспечению безопасности в этой среде и использование этой среды для восстановления собственных сил (рекреации) различными формами и методами туризма. Краеведение - это эффективный способ познания окружающего, и, прежде всего ближнего мира.

Закономерность появления в программе раздела туризма и краеведения объясняется следующими факторами: соревнования по туризму и спортивному ориентированию преимущественно проводятся в природной среде. Через нее осуществляется связь с туризмом и краеведением. Таким образом, в программе, помимо техники пешеходного туризма и спортивного ориентирования, рассматриваются: основы туризма, основы безопасности нахождения в природной среде, краеведческие вопросы.

Практическая значимость программы заключается в том, что занятия в объединении «Юный турист» предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников.

Особенности программы. Походы в программе носят не спортивный, а релаксационный характер. На основе межпредметных связей осуществляется получение обучающимися дополнительных знаний по дисциплинам: физиология человека, гигиена спортивной тренировки, топография и картография, основы безопасности жизнедеятельности, география, психология.

Большое внимание в процессе реализации данной программы, помимо спортивной направленности, уделяется развитию творческой активности личности. Выявление и развитие потенциала каждого обучаемого, раскрытие его способностей требуют учета индивидуальных особенностей мышления в процессе обучения. Для преподавателя важна максимальная ориентация на творческое начало в работе. Разноуровневое содержание заданий позволяет использовать личностно-ориентированный подход в обучении, что помогает найти оптимальный уровень для развития творческих способностей каждого.

Программа рассчитана на обучающихся 11-18 лет. Специальных требований при приеме в объединение обучающихся нет.

Продолжительность образовательного цикла – 3 года. Программа предполагает разноуровневые результаты на каждом году обучения. *Учебно-тематический план* составлен исходя из расчета учебной нагрузки в первый год обучения – 2-4 часа в неделю (72 - 144 часа в год), второй год обучения 4-6 часа в неделю (144-216 часов в год), третий год – 6-9 часов (216 – 324 часа в год).

Формы проведения занятий

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.

Учебные занятия в туристском объединении включают:

– занятия в помещении (спортзале, классе, библиотеке) - теоретическая и практическая составляющие программы, творческие работы, проектная деятельность;

– занятия на открытом воздухе (стадион, тренировочные полигоны, улицы города, седа) – проведение занятий по отработке различных туристских практических навыков, физической культуре; занятий по краеведению;

– выездные занятия – экскурсии, учебно-тренировочные походы, соревнования;

– участие в конференциях, акциях, выставках и прочих мероприятиях – индивидуальное или групповое участие в мероприятиях;

- индивидуальные занятия – при подготовке к различным мероприятиям, проведении исследовательских проектов. Возможно проведение индивидуальных занятий как в учебных помещениях Центра, так и в библиотеках, архивах и музеях города.

Предполагается, что большая часть практических занятий проводится на открытом воздухе, что является важным оздоравливающим и закаливающим элементом в реализации программы. В зависимости от погодных условий и времени года педагог определяет место проведения занятия и его продолжительность, которая для занятий на местности не может превышать четыре часа, а для занятий в помещении –три часа. Экскурсии и соревнования могут быть как четырех, так и восьмичасовыми. Однодневный учебно-тренировочный поход состоит из восьми часов.

Срок освоения программы.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года: 9 месяцев, 36 учебных недель, 3 года.

Режим занятий.

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
11-16 лет	Не более 4 часов	4-6 часов	6-9 часов

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 (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Количество детей в группах 1 года обучения – 15 человек, 2 и 3 года обучения – 10-12 человек. Это вызвано необходимостью формирования устойчивого спортивного ту-

ристского коллектива, возрастающим объемом практической работы по технике и тактике спортивного туризма, а также увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, по спортивному ориентированию, требующих от педагога дифференцированного подхода и индивидуальной работы с обучающимися.

1.2.Цель и задачи программы.

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 и достижение физического уровня развития, необходимого для участия в походе 2 к.с. и в соревнованиях по ориентирование 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.

1.3.Содержание программы.

Учебный план
1 год обучения

Основные задачи:

- сформировать интерес детей к занятиям туризмом;
- выявить задатки и способности к спортивной деятельности.
- способствовать укреплению здоровья детей и формированию здорового образа жизни;
- способствовать разносторонней физической подготовке юных спортсменов;
- сформировать первоначальное понимание спортивной карты и навыки пользования компасом;
- познакомить обучающихся с краеведческими особенностями своего края;
- познакомить ребят с основами туризма.

	Наименование тем, разделов	**Количество часов**		
		теор.	**практ.**	**всего**
1	**ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**			
1.1.	Вводное занятие.	2		2
1.2.	Воспитательная роль туризма.	1	1	2
1.3.	Туризм, как средство оздоровления и познания мира.	2	2	4
1.4.	Личное и групповое снаряжение.	2	6	8
1.5.	Организация туристического быта.	4	8	12
1.6.	Поход и факторы риска.	4	4	8
1.7.	Подготовка к походу и путешествию.	4	4	8
1.8.	Туристические должности в группе.	1	1	2
1.9.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	4	6	10
1.10.	Техника безопасности при проведении туристических походов, экскурсий, занятий.	2	4	6
1.11.	Питание в походе.	2	4	6
1.12.	Подведение итогов похода.	1	3	4
	ИТОГО	**29**	**43**	**72**
2.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**			
2.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	0	2
2.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	2
2.3.	Общая физическая подготовка	2	14	16
2.4.	Специальная физическая подготовка	2	8	10
	ИТОГО	**7**	**23**	**30**
3	**ОСНОВЫ КРАЕВЕДЧЕСКИХ ЗНАНИЙ**			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история.	1	1	2
3.2.	Туристические возможности края. Обзор экскурсионных объектов, музеев.	2	0	2
3.3.	Изучение района путешествий.	1	1	2
3.4.	Природа нашего края.	1	1	2
3.5.	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы, памятников культуры.	1	1	2
	ИТОГО	**6**	**4**	**10**
4	**ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ**			
4.1.	Понятие о топографии. Значение топографии и ориентирования для туристов.	2	0	2

4.2.	План, схема, кроки местности. Карты, используемые в походе.	2	0	2
4.3.	Условные обозначения топографических карт.	2	4	6
4.4.	Компас, его устройства, правила пользования.	2	2	4
4.5.	Азимут и движение по нему.	2	6	8
4.6.	Определение сторон горизонта по местным признакам.	2	0	2
4.7.	Способы ориентирования.	2	2	4
4.8.	Действия в случае потери ориентирования.	2	2	4
	ИТОГО	12	20	32
	ВСЕГО	**53**	**91**	**144**

Содержание учебно-тематического плана.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. **Вводное занятие (2 ч).**

Теоретическое занятие. Туризм - средство познания своего края. Развитие массового туризма в России, в своем крае. Туристские возможности края. Виды туризма. Туристские нормативы и значки " Юный турист России", " Турист России". Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения "Отечество". План работы кружка. Цели и задачи объединения. Требования к членам объединения, их права и обязанности.

1.2. Воспитательная роль туризма (2 ч).

Теоретическое занятие. Значение туризма в развитии личности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности, смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, традиции туризма.

Практическая работа. Выбор актива объединения. Подбор, разучивание названия, девиза, песни, составление эмблемы объединения.

1.3. Туризм как средство оздоровления и познания мира (4 ч).

Теоретическое занятие. Организация работы группы в течение года. Краткий исторический обзор развития туризма в России и за рубежом. Современное состояние туризма. Прикладное значение туризма. Особенности туризма. Виды соревнований по туризму. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Оборудование и дидактические материалы: видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию на Чемпионатах Европы и мира, наборы карт по спортивному ориентированию различных местностей с 1961 года, учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование».

1.4. Личное и групповое снаряжение.

Теоретическое занятие. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, их преимущество и недостатки. Правила укладки рюкзака. Перечень группового снаряжения. Типы палаток. Костровое хозяйство: топоры, пилы, рукавицы, половники, их упаковка и переноска. Ремонтный набор: состав и назначение. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практическая работа. Составление списка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака. Установка и свертывание палатки. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения.

1.5. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места. Требования к месту привала и бивака с учетом природного окружения, планирование, размещение лагеря, выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды, умывания, мытья посуды, туалетов, мусорных ям. Уход за одеждой и обувью в походе. Типы костров. Меры безопасности при разведении костров. Уборка места лагеря. Режим дня в походе. Правила поведения туристов в походе. Туристские узлы.

Практическая работа. Пользование топором, пилой, лопатой, ремонтным набором. Установка и снятие палатки, разжигание костра, приготовление пищи на костре, устройство костровища, вязка узлов. Деловая игра "Наши проекты"- экологически " безопасный очаг", бивак. Составление правил поведения в лесу, походе.

1.6. Поход и факторы риска (8 ч).

Теоретическое занятие. Голод, жажда, холод, переутомление, одиночество. Факторы выживания: готовность к действию в чрезвычайных ситуациях, воля к жизни, знание основ само - и взаимоспасения, навыки практического выживания, наличие аварийного набора, физическая подготовка и правильная организация походов.

Практическая работа. Подбор личного снаряжения (одежды и обуви) с учетом погодных условий. Практические приемы выживания (частично).

1.7. Подготовка к походу и путешествию (8 ч).

Теоретическое занятие. 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.

1.8. Туристские должности в группе (2 ч).

Теоретическое занятие. Должности постоянные и временные. Командир группы, его обязанности, контроль за выполнением заданий, поддержание микроклимата в группе. Завхоз, его обязанности. Заместитель командира по снаряжению, штурман, краевед, санитар, ремонтный мастер, ответственный за отчет. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности.

Практическая работа. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки к многодневному путешествию, в однодневных походах.

1.9. Правила движения в походе, преодоление препятствий (10 ч).

Теоретическое занятие. 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.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (6 ч).

Теоретическое занятие. 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.

1.11. Питание в походе (6 ч).

Теоретическое занятие. 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.

1.12. Подведение итогов похода (4 ч).

Теоретическое занятие. 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.

2. Общая физическая и специальная подготовка (30 ч.)

2.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (2 ч).

Теоретическое занятие. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов кровообращения под воздействием занятий спортом.

2.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2 ч).

Теоретическое занятие. 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 различными видами 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.

2.3. Общая физическая подготовка (16 ч).

Теоретическое занятие. Основные задачи общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских путешествий. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. 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 (с элементами волейбола).

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Лыжная подготовка. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой и низкой стойке. Преодоление подъемов «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

2.4. Специальная физическая подготовка (10 ч).

Теоретическое занятие. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов-ориентировщиков. Основная 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.

Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Контрольные упражнения и тесты

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

5 минутный бег с учетом пройденного расстояния (м);

челночный бег 3 раза по 10 м;

прыжок в длину с места;

прыжок в длину с разбега;

отжимание от пола;

поднимание туловища из положения лежа;

прыжки через скакалку (раз в минуту);

бег на лыжах: 2 км – для девушек, 3 км – для юношей.

3. Основы краеведческих знаний (14 ч)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (4 ч).

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

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

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (2 ч).

Теоретическое занятие. 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.

3.3. Изучение района путешествия (2 ч).

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

3.4. Природа нашего края (2 ч).

Теоретическое занятие. 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.

3.5. Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры (4 ч).

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

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

4. Топография и ориентирование (32 ч).

4.1. Понятие о топографии. Значение топографии и ориентирования для туристов (2 ч).

Теоретическое занятие. Основы топографии**.** Способы изображения земной поверхности**.** Роль топографии в народном хозяйстве и обороне государства. Виды карт, их назначение и отличие.

4.2. План, схема, кроки местности. Карты, используемые в походе (2 ч).

Теоретическое занятие. Принципы составления плана, схем, крок местности. Чтение карт и составление схем, крок. Копирование карт. Виды карт, используемых в походе. Старение карты, ее генерализация.

4.3. Условные обозначения топографических карт (6 ч).

Теоретическое занятие. Виды условных знаков топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей.

Практическая работа. Изучение топознаков по группам. Рисование топознаков. Определение крутизны склона и его высоты. Упражнения на запоминание условных знаков.

4.4. Компас, его устройство, правила пользования (4 ч).

Теоретическое занятие. Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.

4.5. Азимут и движение по нему (8 ч).

Теоретическое занятие. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам света. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Практическая работа. Построение на бумаге заданных азимутов. Движение по азимуту.

4.6. Определение сторон горизонта по местным предметам (2 ч).

Теоретическое занятие. Суточное движение солнца по небосводу. Полярная звезда, ее местонахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

4.7. Способы ориентирования (4 ч).

Теоретическое занятие. Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Использование схем маршрутов, крок. Движение по легенде.

Практическая работа. Упражнения на определение точки своего стояния при помощи карты и по местным признакам.

4.8. Действия в случае потери ориентировки (4 ч).

Теоретическое занятие. Причины потери ориентировки. Порядок действий в данном случае. Анализ пройденного пути. Попытка найти опорные ориентиры.

В конце учебного года обучающиеся должны владеть знаниями:

- основные сведения по истории развития туризма в России; виды туризма;
- роль туризма в становлении личности; законы, правила, нормы поведения юных туристов;
- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению; перечень группового и личного снаряжения для походов выходного дня и многодневных походов;
- основные требования к месту привала и бивака; порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря; типы костров, меры безопасности при разведении костра и заготовки дров; туристические узлы;
- понятие о факторах риска: голоде, жажде, холоде, переутомлении, и др.; понятие о факторах выживания;
- порядок подготовки к походу; основные источники сведений о районе путешествия;
- перечень должностей и их обязанности;
- основные правила движения группы на маршруте; общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления;
- меры безопасности при проведении тренировочных занятий, походов; правила поведения в незнакомой местности и населенном пункте;
- основные требования к продуктам в походе; правила хранения и переноски продуктов в походе; принцип составления меню и списка продуктов;
- порядок подведения итогов похода

умениями и навыками:

- составление перечня группового и личного снаряжения для различных походов; укладка рюкзака; уход за снаряжением; подгонка снаряжения;
- выбор места для бивака; установка палатки, размещение в ней вещей; заготовка дров, разведение костра; безопасное использование инструментов; вязка туристских узлов;
- подбор одежды согласно погодным условиям; питьевой режим в походе, режим дня в походе;
- составление плана подготовки к походу; составление плана – графика движения;
- выполнение обязанностей по должностям в походе и во время подготовки к нему;
- соблюдение правил и режима движения; преодоление несложных естественных препятствий;
- использование страховки и самостраховки; вязка туристических узлов;
- составление списка продуктов, меню, фасовка, упаковка продуктов; приготовление пищи на костре;
- составление отчета о походе; ремонт снаряжения; подготовка экспонатов для школьного музея, кабинета;

Учебный план
2 год обучения

	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		теор.	практ.	всего
1	**1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**			
1.1.	Вводное занятие.	2		2
1.2.	Формирование представлений об истории развития туризма и туристических путешествиях.	2		2
1.5.	Формирование начальных туристических знаний, умений и навыков.	6	12	18
1.6.	Формирование навыков и умений ориентироваться в предметно-пространственном окружении и работы с простейшими схемами, планами, картами.	8	14	22
1.7.	Формирование простейших навыков в преодолении препятствий и туристической техники.	8	16	24
	ИТОГО	24	44	68
2	**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**			
2.1.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.	1		1
2.2.	Предупреждение спортивных травм.	1	1	2
2.3.	Общая физическая подготовка.	2	18	20
2.4.	Специальная физическая подготовка	6	12	18
	ИТОГО	10	31	41
3	**ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**			
3.1.	Подготовка к походу, путешествию.	3	12	15
3.2.	Техника и тактика в туристическом походе.	4		4
3.3.	Питание в походе.	2		2
3.4.	Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировочных занятиях.	2	4	6
3.5.	Экстремальные ситуации в природной среде.	4	4	8
3.5.	Туристические соревнования, слеты. Подведение итогов туристского путешествия.	2	18	20
	ИТОГО	17	38	55
4.	**ОСНОВЫ КРАЕВЕДЧЕСКИХ ЗНАНИЙ**			
4.1.	Родной край, известные земляки. Промышленность нашего края.	10	5	15
4.2.	Природа нашего края.	8	4	12
4.3.	Туристические возможности края. Обзор экскурсионных объектов, музеев.	9		9
4.4.	Изучение района путешествия.	6		6
4.5.	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы, памятников культуры.		12	12
	ИТОГО	31	21	52
	ВСЕГО:	**82**	**134**	**216**

Содержание программы 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 пройден-

ный 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 туристов-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, музеи.

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.

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 туристко-краеведческие соревнования.
Май	Знание вопросов краеведения, оказание первичной доврачебной помощи, умение действовать командой.	Районный турслет.

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 топознаков.

Что должны дети уметь:

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

Учебный план
3 год обучения

№ п.п	Название темы, раздела.	Всего часов	Теория	Прак-тика
1.	**Основы туристской подготовки.**			
1.1.	Вводное занятие.	2	2	0
1.2	Туристские путешествия. История развития туризма.	2	2	-
1.3.	Личное и групповое снаряжение.	6	2	4
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	4	4
1.5.	Питание в туристском походе.	8	2	6
1.6.	Туристические должности в группе.	4	2	2
1.7.	Правила движения в походе.	4	2	2
1.8.	Техника безопасности при проведении туристических походов, соревнований.	6	2	4
1.9.	Туристские слеты и соревнования.	12	-	12
1.10	Подведение итогов туристского похода.	10	4	6
	ИТОГО	56	22	34
2.	**Топография и ориентирование**			
2.1.	Топография и спортивная карта.	2	2	-
2.2.	Условные знаки спортивных карт.	4	2	2
2.3.	Ориентирование на местности как вид спорта.	2	2	
2.4.	Азимут и движение по нему.	6	-	6
2.5.	Компас. Работа с компасом.	4	2	2
2.6.	Определение сторон горизонта по местным предметам.	2	-	2
2.7.	Снаряжение ориентировщика.	4	2	2
2.8.	Правила соревнований по ориентированию.	4	2	2
2.9.	Учебные соревнования по ориентированию.	8	-	8
2.10.	Участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.	8	-	8
2.11.	Анализ результатов соревнований.	4	4	-
	ИТОГО	46	16	32
3.	**Краеведение.**			
3.1.	Туристские возможности родного края.	2	1	1
3.2.	Изучение района путешествия.	2	-	2
3.3.	Общественно-полезная работа на маршруте.	6	2	4

	ИТОГО	10	3	7
4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**			
4.1.	Личная гигиена туриста.	2	1	1
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений в походе.	2	1	**1**
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи.	6	2	**4**
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	2	4
	ИТОГО	16	5	7
5.	**Общая физическая и специальная подготовка.**			
5.1.	Общая физическая подготовка.	40	-	40
5.2.	Специальная физическая подготовка.	14	-	14
	ИТОГО	54		54
6.	**Зачетный поход**	34		34
	Итого:	**216**	**46**	**168**

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, каны, 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 развертыванию 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, съебдобных 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. Отчеты ответственных 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, внемасштабные 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 брусьям, перилам, подъем по шесту, по наклонной лестнице. Сжимание кистевого эспандера. Лазание по канату.

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

Преодоление туристской полосы.

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:

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Туристское снаряжение для проведения пешеходных, водных, лыжных, горных походов:

палатки, рюкзаки, спальники, коврики, котлы, топоры, пилы, лыжи, тросики, тенты, аптечка, ремнабор, лыжный инвентарь, водный инвентарь;

- Специальное туристское снаряжение:

веревка, страховочные системы, карабины и т.д.;

- Тренажеры, снаряды;

- Наглядные пособия (макеты, стенды, планшеты по следующим темам:

- По туристской тематике: виды костров, виды узлов, условные обозначения карт, способы преодоления препятствий в пешеходном, лыжном походе, личное и общественное снаряжение, питание в походе, оказание первой помощи, формирование аптечки, ремнабора, разрядные требования в спортивном туризме, классификация маршрутов по сложности и видам туризма)

- Карты для спортивного ориентирования и топографические, физические и административные карты области, региона и другие карты

- Необходимый инструментарий:

курвиметры, транспортиры, линейки, компасы, секундометры, термометры;

- Ознакомительный и иллюстративный материал:

газеты Центра, альбомы, летописи, фотографии, фильмы, презентации, отчеты о спортивных походах (библиотека МКК), краеведческие отчеты;

- Библиотека:

книги по туризму, газеты, альманахи, журналы, выпускаемые по туристской тематике в крае, стране;

- Дидактический материал: практические задания по туристской и краеведческой тематике;

- Техническое обеспечение: компьютер, принтер, проектор, экран;

- Музыкальные инструменты: гитара.

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.

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. Штюрмер «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 игротека, Москва, 1991 г.