

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школы №17»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №17»

О.А. Михайлова
«31» августа 2022г.



Рассмотрена на
заседании МО «Здоровье»
Протокол №7
от «30» августа 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Туристы»

Для детей 12-16
Срок реализации 2 год
(новая редакция)

Автор составитель:
Серебренникова Елена Анатольевна,
учитель физической культуры

город Усолье-Сибирское
2022

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик программы.	
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.	6
1.3. Содержание программы.	7
1.4. Учебно-тематический план.	10
1.5. Планируемые результаты.	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий.	
2.1. Календарный учебный график.	13
2.2. Условия реализации программы.	23
2.3. Формы контроля освоения образовательной программы.	24
2.4. Оценочные материалы.	25
2.5. Методические материалы.	25
2.6. Список литературы	31
Приложение	32

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Туристы» имеет туристско-краеведческую направленность, разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности».
Актуальность программы	Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка. Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, всестороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. В настоящее время современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.
Новизна программы	Новизна программы заключается в том, что программа предусматривает приобретение знаний и необходимых навыков

	для участия в спортивных туристских соревнованиях и получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Планирование учебного материала соответствует программе проведения городских мероприятий и соревнований по туризму. Первый год обучения предполагает преподавание основ туризма, ориентирования, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников в младшей возрастной группе. На втором году обучения учащиеся приобретают углублённые знания в технике туризма, ориентирования, первой доврачебной помощи, принимают участие в соревнованиях, ходят в многодневные походы. Теоретические занятия для учащихся проводятся в помещении, а практические можно проводить как в помещении, так и на местности, в зависимости от темы занятия, времени года. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует сделать больший упор на групповые (3-4 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается подготовка к соревнованиям.
Педагогическая целесообразность	Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния негативных социальных явлений. На занятиях в туристском объединении учащиеся приобретают необходимые теоретические знания и практические навыки в области туристской деятельности. Они изучают технику туризма, ориентирование на местности, первую доврачебную помощь, покоряют просторы родного края, участвуют в туристических соревнованиях. Для проведения занятий существует множество разработанных программ: «Юные судьи туристских соревнований», «Спортивное

	ориентирование» и т.д. Но для проведения занятий в нашем городе необходимо создание дополнительной общеразвивающей программы «Туристы», так как занятия для учащихся строятся исходя из давних традиций организации туристической деятельности в нашем городе: туристские слёты, туриады, соревнования по туристскому многоборью.
Отличительные особенности программы	Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения. Главным направлением учебного процесса является: 1. Создание условий для развития личности юных туристов. 2. Укрепление здоровья учащихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены. 3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных туристов. 4. Формирование знаний, умений и навыков по туризму. 5. Привитие любви к систематическим занятиям туризмом. 6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных туристов. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных пособий, использованием новейших методик, отслеживанием изменений правил в туристских соревнованиях. Преподаватель должен воспитывать в учащихся умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований, соблюдать дисциплину в походах. Обязательным условием является участие в мероприятиях в своём образовательном учреждении, городе, районе, области.
Адресат программы	В объединение «Волейбол» принимаются все желающие 12-16 лет (5-10 класс), прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.
Объем программы	Программа рассчитана на 72 часа, 36 учебных недель – 1 год обучения; 72 часа, 36 учебных недель – 2 год обучения.
Форма обучения	очная
Срок освоения программы	2 года
Режим занятий	Занятия проводятся 1 раз в неделю, 2 академических часа по 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Включают в себя теоретическую и практическую часть.
Особенности организации	Форма реализации программы – традиционная; групповая, разновозрастная;

образовательного процесса	Состав объединения – постоянный, 15 человек, согласно площади спортивного сооружения;
1.2. Цель и задачи программы	
Цель	Пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие туристических навыков, ознакомление с историей, туризма, навыками выживания при вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края.
Задачи	Обучающие: -обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии; -обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; -изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории. Развивающие: -развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость; -способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико –двигательной и логической памяти обучающихся; -обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета; -способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся; Воспитательные: -способствовать формированию и развитию нравственно – коммуникативных качеств личности обучающихся; -воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни; -воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

1.3. Содержание программы

Описание разделов

I год обучения

1. Основы туристской подготовки.

В этом разделе рассказывается всё о туризме. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Категорийные и степенные походы. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке и защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Волевые усилия и их значение в походах, тренировках и соревнованиях.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения. Перечень группового снаряжения. Снаряжение для 1-3-х дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Типы палаток. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Костры и костровища. Типы костров.

2. Доврачебная помощь.

В этом разделе учащиеся изучают виды заболеваний и травм, которые могут случиться во время похода, занятия, соревнования с любым человеком. Дети учатся не только разбираться в заболеваниях, но и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему или заболевшему.

На практических занятиях школьники тренируются оказывать медпомощь на товарищах.

Составляют походную аптечку, узнают правила хранения медицинских препаратов и их влияние на организм человека. Узнают приёмы транспортировки пострадавших.

3. Топография и ориентирование.

В этом разделе учащиеся знакомятся с топографической и спортивной картой.

Узнают о значении топографических карт для народного хозяйства и обороны страны.

Изучают свойства карт: возраст, масштаб, топографические знаки. Старение карт.

Изучают спортивные карты и их отличия от топографических, способы и правила копирования карт, защиту карт от непогоды в походах и на соревнованиях.

Учащиеся на практике используют масштаб карты, условные знаки, обозначения рельефа, пояснительные цифровые и буквенные обозначения. Изучают типичные формы рельефа, сечения, горизонтالي, отметки высот. Учатся составлять карты, ориентироваться по карте, по азимуту, работать с компасом, определять азимут, измерять расстояния по карте и на местности до недоступного предмета.

Дети изучают виды и способы ориентирования (ориентирование по заданному маршруту, по маркированной трассе, по выбору), движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.

4. Техника зального многоборья.

Это один из технически сложных разделов. Учащиеся изучают теоретически и практически передвижения по крутому склону, скалодрому, скальному участку горы, используя знания туристской техники. Дети изучают технику передвижения при спуске и подъёме, учатся преодолевать крутые подъёмы свободным лазанием, используя зацепы, самостраховку, командную страховку, учатся переправляться по навесной переправе, через условное болото по бревну.

5. Техника туризма.

Учащиеся знакомятся со специальным снаряжением (виды верёвок, системы, обвязки, беседки, карабины, альпенштоки), учатся пользоваться специальным снаряжением. Изучают переправы через реки, характеристики равнинных и горных рек, опасности при организации переправ. Переправы с перилами, навесные переправы. Способы передвижения с альпенштоком, использование верёвочных перил для страховки. Дети обучаются вязке туристских узлов, системы «Палиспас», подъёму и спуску спортивным способом с самостраховкой или командной страховкой, переправой через гать и по кочкам. Школьники занимаются подготовкой к туристским соревнованиям.

II год обучения

1. Основы туристской подготовки.

В этом разделе рассказывается всё о туризме. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Категорийные и степенные походы. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке и защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Волевые усилия и их значение в походах, тренировках и соревнованиях.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения. Перечень

группового снаряжения. Снаряжение для 1-12-ти дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Типы палаток. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Костры и костровища. Типы костров. Старшеклассники готовятся в многодневные походы, а также составляют отчёты по походам. Учащиеся делают презентации походов, соревнований и участвуют в научно-практической работе.

2. Доврачебная помощь.

В этом разделе учащиеся изучают виды заболеваний и травм, которые могут случиться во время похода, занятия, соревнования с любым человеком. Дети учатся не только разбираться в заболеваниях, но и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему или заболевшему. На практических занятиях школьники тренируются оказывать медпомощь на товарищах. Составляют походную аптечку, узнают правила хранения медицинских препаратов и их влияние на организм человека. Узнают приёмы транспортировки пострадавших.

3. Топография и ориентирование.

В этом разделе учащиеся знакомятся с топографической и спортивной картой. Узнают о значении топографических карт для народного хозяйства и обороны страны.

Изучают свойства карт: возраст, масштаб, топографические знаки. Старение карт. Изучают спортивные карты и их отличия от топографических, способы и правила копирования карт, защиту карт от непогоды в походах и на соревнованиях.

Учащиеся на практике используют масштаб карты, условные знаки, обозначения рельефа, пояснительные цифровые и буквенные обозначения. Изучают типичные формы рельефа, сечения, горизонтالي, отметки высот. Учатся составлять карты, ориентироваться по карте, по азимуту, работать с компасом, определять азимут, измерять расстояния по карте и на местности до недоступного предмета.

Дети изучают виды и способы ориентирования (ориентирование по заданному маршруту, по маркированной трассе, по выбору)

4. Техника зального многоборья.

Это один из технически сложных разделов. Учащиеся изучают теоретически и практически передвижения по крутому склону, скалодрому, скальному участку горы, используя знания туристской техники. Дети изучают технику передвижения при спуске и подъёме, учатся преодолевать крутые подъёмы свободным лазанием, используя зацепы, самостраховку, командную страховку, учатся переправляться по навесной переправе вверх или вниз, через условное болото по бревну.

5. Техника туризма.

Учащиеся знакомятся со специальным снаряжением (виды верёвок, системы, обвязки, беседки, карабины, жумары, ледорубы и альпенштоки), учатся пользоваться специальным снаряжением. Изучают переправы через реки, характеристики равнинных и горных рек, опасности при организации переправ. Переправы с перилами, навесные переправы. Способы передвижения с

альпенштоком, с ледорубом, использование верёвочных перил для страховки. Дети обучаются вязке туристских узлов, системе «Палиспас», подъёму и спуску спортивным способом с самостраховкой или командной страховкой, переправой через гать и по кочкам. Школьники занимаются подготовкой к туристским соревнованиям.

6. Турпоходы.

Учащиеся знакомятся с разновидностями спортивных походов (походы выходного дня однодневные и трёхдневные, степенные и категорийные походы различной степени сложности). Проходят дополнительную физическую подготовку. Через походы выходного дня психологически готовятся к сложным многодневным походам. Изучают организацию туристского быта, привалы и ночлеги, требования к месту бивуака, хранение кухонных и костровых принадлежностей. Технику движения по различным маршрутам и разным поверхностям в горах и на равнине.

7. Питание в походе.

В этом разделе учащиеся изучают значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного питания.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Нормы закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

1.4. Учебно-тематический план I год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточ ной аттестации
		Все го	Теория	Прак тика	
1	Основы туристской подготовки	3,5	3,5		
2	Тест «Определение психологического климата группы».	0,5		0,5	тестирование
3	Спортивное ориентирование	12	4	8	
4	Техника туризма	24	5,5	18,5	
5	ДМП	13	6	7	
6	Техника зального многоборья	18,5	5	13,5	
7	Тест «Определение психологического климата группы».	0,5		0,5	тестирование
8	Итого	72	24	48	

II год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточ ной аттестации
		Все го	Теория	Прак тика	
1	Основы туристской подготовки	3,5	0,5	-	
2	Тест «Определение психологического климата группы».	0,5		0,5	тестирование
3	Спортивное ориентирование	10	4	6	
4	Техника туризма	15	5	10	
5	ДМП	6	4	2	
6	Техника зального многоборья	15	5	10	
7	Турпоходы	16,5	7	9,5	
8	Тест «Определение психологического климата группы».	0,5		0,5	тестирование
9	Питание в походе	5	5	-	
10	Итого	72	34	38	

1.5. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса	<u>Личностные</u> У обучающихся будут сформированы: -положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как к основным ценностям в жизни человека; -интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края; -первоначальные туристические умения и навыки. Обучающиеся получают возможность для формирования: -туристско-краеведческого мышления; -познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма; -умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах поведения в природе; -понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека; -мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур. <u>2. Предметные</u> Учащиеся научатся: -выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и
--	---

туристической подготовке;

- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе;
- различать типичных представителей растений и животных природной зоны края;
- формулировать понятийный аппарат: план школы, города и его окрестностей, масштаб, карта, виды карт, условные знаки, спортивное ориентирование, местные признаки ориентирования, устройство компаса и приемы работы с ним.
- определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков;
- применять правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе;
- изготавливать самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды.
- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду;
- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и т.д.);
- обеззараживать и очищать питьевую воду в полевых условиях;
- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий;
- правильно оборудовать кострище.
- выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования;
- работать с компасом: определять стороны горизонта, ориентировать план местности С-Ю и находить “точку” стояния;
- читать туристские карты своей местности.

3. Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

	Учащиеся получают возможность научиться: -понимать цель выполняемых действий; -правильно оценивать выполненные задания; -самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; -первоначальным туристическим умениям и навыкам; -работать индивидуально и в группе; -беречь и защищать природу. <u>4. Познавательные</u> Учащиеся научатся: -понимать и «читать» простейшие топографические знаки; -работать с «Кодексом туриста»; -различать понятия: здоровье человека, физическая культура, туризм и краеведение; физические упражнения, турист, туристическая группа; -определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека. Учащиеся получают возможность научиться: -осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу; -различать виды туристической деятельности; -характеризовать основные физические качества. <u>5. Коммуникативные</u> Учащиеся научатся: -отвечать на вопросы и задавать вопросы; -выслушивать друг друга; -рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене; Учащиеся получают возможность научиться: -рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека; -различать виды туризма, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе; -безопасному поведению во время занятий в природной среде; -участвовать в походах.
Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий 2.1. Календарный учебный график 1 год обучения	

№ п/ п	М е с я ц	Чи сл о	Врем я про- веден ия заня- тия	Форма занятия	Кол- во часо в	Название, тема	Форма контроля
1				Теоретическая	1	Туризм – спорт мужественных. Туризм в нашем городе.	Беседа
2				Игровая	1	Личное и групповое снаряжение туриста.	Наблюдени е
3				Теоретическая	1	Турпоходы: поход выходного дня.	Беседа
4				Теоретическая	0,5	Турпоходы – пешеходный, горный, велосипедный, лыжный, водный. Воспитательная роль туризма.	Беседа
5				Тестирование	0,5	Тест «Определение психологического климата группы».	Результат ы тести- рования
6				Теоретическая	1	Спортивные карты (цветные и чёрно-белые)	Беседа
7				Теоретическая	1	Компас. Работа с компасом.	Наблюден ие
8				Теоретическая	1	Топографические знаки.	Игра
9				Экскурсия	2	Определение азимута.	Наблюдени е
10				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Измерения расстояний до недоступного предмета. Определение высоты дерева.	Наблюдени е
11				Экскурсия	1	Ориентирование по выбору	Наблюдени е
12				Теоретическая Отработка	2	Ориентирование по заданному маршруту	Контроль выполнен

				практических навыков			ия установок	
1 3				Соревнования	3	Соревнования по парковому ориентированию	Рефлексия	
1 4				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Карабины, обвязки, системы, виды верёвок	Контроль выполнения установок	
1 5				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Подъём спортивным способом.	Контроль выполнения установок	
1 6				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Спуск спортивным способом по склону.	Контроль выполнения установок	
1 7				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Траверс склона с альпенштоком.	Контроль выполнения установок	
1 8				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Навесная переправа (1кл).	Контроль выполнения установок	
1 9				Эстафета	2	Изготовление носилок и переноска пострадавшего.	Рефлексия	
2 0				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Организация бивуака в летнее время.	Контроль выполнения установок	
2 1				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Организация бивака в зимнее время года.	Контроль выполнения установок	
2 2				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Вязка туристских узлов.	Контроль выполнения установок	
2 3				Теоретическая Отработка практических	1	Переправа «Гать».	Контроль соблюдения	

				НАВЫКОВ			техники безопасности	
2 4				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Переправа по бревну.	Контроль соблюдения техники безопасности	
2 5				Соревнования	5	Участие в соревнованиях и туристских походах	Результаты соревнований	
2 6				Теоретическая	1	Оживление (реанимация)	Беседа	
2 7				Теоретическая	1	Раны	Беседа	
2 8				Теоретическая	1	Травмы	Беседа	
2 9				Теоретическая	1	Кровотечения	Беседа	
3 0				Теоретическая	1	Влияние температуры (переохлаждение, обморожения)	Контроль выполнения установок	
3 1				Теоретическая	1	Солнечный, тепловой удар, ожоги	Беседа	
3 2				Теоретическая	1	Переутомление	Беседа	
3 3				Теоретическая	1	Отравление	Беседа	
3 4				Теоретическая	1	Укус ядовитых насекомых и змей	Наблюдение	
3 5				Теоретическая	2	Болезни в походе	Игра	
3 6				Теоретическая	2	Изготовление носилок, переноска пострадавшего	Контроль выполнения установок	
3 7				Теоретическая Отработка практических	3	Подъем по крутому склону с самостраховкой по перилам и верхней	Контроль соблюдения техники	

				навыков		командной страховкой.	безопаснос ти	
3 8				Теоретическая Отработка практических навыков	3	Преодоление траверса склона с самостраховкой.	Наблюдение	
3 9				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Спуск по склону по перилам с самостраховкой.	Контроль соблюдени я техники безопаснос ти	
4 0				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Навесная переправа вниз. Параллельные перила.	Контроль соблюден ия техники безопасно сти	
4 1				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Вязка узлов	Контроль соблюдени я техники безопаснос ти	
				Туристическое многоборье	3,5	Подготовка к соревнованиям по туристскому многоборью	Рефлексия	
4 2				Тестирование	0,5	Тест «Определение психологического климата группы».	Результаты тестировани я	
4 3				Теоретическая Отработка практических навыков	3	Подъем свободным лазанием по скаладрому Спуск дюльфером	Контроль соблюдени я техники безопаснос ти	
Общее количество часов					72			

2.1. Календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п	М е с я ц	Чи сл о	Вре мя пров еден	Форма занятия	Кол- во часо в	Название, тема	Форма контроля
----------	-----------------------	---------------	---------------------------	---------------	-------------------------	----------------	-------------------

			ия заня тия					
1				Теоретическая	1	Сложность и категорийность туристских спортивных походов.	Беседа	
2				Теоретическая	1	Воспитательная роль туризма. Туристские путешествия.	Рефлексия	
3				Теоретическая	1	История развития туризма. Личное и групповое	Беседа	
4				Теоретическая	0,5	Туристское снаряжение Организация туристского быта.	Беседа	
5				Тестирование	0,5	Тест «Определение психологического климата группы».	Результат ы тестирован ия	
6				Теоретическая	1	Реанимация ДМП при отравлениях.	Беседа	
7				Теоретическая	1	Переломы и оказание ДМП.	Беседа	
8				Теоретическая	1	ДМП при ранениях.	Беседа	
9				Теоретическая	1	ДМП при переохлаждении и обморожениях.	Беседа	
10				Теоретическая	1	Укусы ядовитых змей. Укус таёжного клеща.	Беседа	
11				Теоретическая	1	Болезни в походе.	Беседа	
12				Теоретическая	1	Цветные карты	Беседа	
13				Теоретическая	1	Чёрно-белые карты.	Беседа	
14				Теоретическая	1	Масштаб карты	Беседа	
15				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Определение азимута	Беседа	
16				Теоретическая Отработка	1	Определение точки стояния	Беседа	

				практических навыков				
17				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Определение расстояния до недоступного предмета	Беседа	
18				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Топографические знаки	Рефлексия	
19				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Определение высоты дерева.	Беседа	
20				Теоретическая	1	Спортивное ориентирование – как вид спорта	Наблюдение	
21				Теоретическая	1	Виды соревнований по ориентированию.	Беседа	
22				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Подъём по отвесному склону свободным лазанием с командной страховкой.	Контроль соблюдения техники безопасности	
23				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Траверс склона с самостраховкой и командной страховкой.	Контроль соблюдения техники безопасности	
24				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Спуск по отвесному склону по перилам с верхней командной страховкой.	Контроль соблюдения техники безопасности	
25				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Спуск по отвесному склону свободным лазанием с командной страховкой снизу.	Контроль соблюдения техники безопасности	
26				Теоретическая	1	Навесная переправа вниз.	Контроль	

				Отработка практических навыков			соблюдения техники безопасности	
27				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Навесная переправа вверх.	Контроль соблюдения техники безопасности	
28				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Преодоление условного болота по бревну с самотраховкой и командной страховкой.	Контроль соблюдения техники безопасности	
29				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Преодоление сухого оврага по бревну с самотраховкой и командным сопровождением.	Контроль соблюдения техники безопасности	
30				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Переправа по параллельным перилам через сухой овраг с самотраховкой и командным сопровождением.	Контроль соблюдения техники безопасности	
31				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Переправа через водное препятствие по параллельным перилам.	Контроль соблюдения техники безопасности	
32				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Подъём по скользкому склону с лёдорубом.	Контроль соблюдения техники безопасности	
33				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Подъём по склону спортивным способом с самотраховкой и командным сопровождением.	Контроль соблюдения техники безопасности	

34				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Спуск спортивным спо- зобом с самостраховкой и командной страховкой.	Контроль соблюден ия техники безопаснос ти	
35				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Навесная переправа II-го класса.	Контроль соблюден ия техники безопасно сти	
36				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Система полиспас.	Контроль выполнен ия установок	
37				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Прохождение парал- лельных перил с само- страховкой и командным сопровождением.	Наблюдени е	
38				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Переправа пострадавшего через реку с командной страховкой.	Контроль выполнен ия установок	
39				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Подъем-траверс-спуск с командной страховкой и самостраховкой.	Контроль соблюден ия техники безопасно сти	
40				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Прохождение гати.	Контроль выполнен ия установок	
41				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Спасательные работы.	Контроль выполнен ия установок	
42				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Спортивно-туристическое снаряжение. .	Контроль выполнен ия установок	
43				Теоретическая Отработка	1	Категорийные походы	Контроль выполнен	

				практических навыков			ия установок	
44				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Сложность прохождения перевалов (1 «а», 1 «б», 2 «а», и т. д.)	Контроль выполнения установок	
45				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Пешеходные, горные, водные, лыжные походы.	Контроль выполнения установок	
46				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Оформление сметы на поход.	Контроль выполнения установок	
47				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Составление маршрутной карты.	Контроль выполнения установок	
48				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Составление отчёта о походе.	Наблюдение	
49				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Подбор группы и распределение обязанностей	Наблюдение	
50				Теоретическая Отработка практических навыков	1	Смета расходов на подготовку к походу	Беседа	
51				Теоретическая Отработка практических навыков	2	Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов	Наблюдение	
52				Туристические походы	4,5	Тренировочные походы	Рефлексия	
53				Тестирование	0,5	Тест «Определение психологического климата группы».	Результаты тестирования	
54				Теоретическая Отработка	1	Туристские узлы	Наблюдение	

				практических навыков				
55				Теоретическая	1	Составление меню, раскладка продуктов	Практическая работа	
56				Теоретическая	1	Калорийность продуктов	Практическая работа	
57				Теоретическая	1	Подготовка продуктов к походу.	Практическая работа	
57				Теоретическая	1	Питание в походе. Норма закладки продуктов.	Практическая работа	
58				Теоретическая	1	Фасовка и упаковка продуктов	Практическая работа	
Общее количество часов					72			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое, кадровое обеспечение	Для занятий по программе требуется: 1. Спортивный школьный зал 9х18 Малый спортивный зал 6х9 Кабинет для проведения аудиторных занятий; Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе; Подсобное помещение для хранения инвентаря; 2. Туристское снаряжение: – Медицинская аптечка; – Палатки туристские; – Тент; – Рюкзаки туристские; – Коврики туристские; – Спальные мешки; – Компасы; – Ремонтный набор; – Костровое оборудование (2 котелка, поварешка, фляжка для питьевой воды); – Топографические и спортивные карты местности; – Вербки, страховочные обвязки, страховочные карабины; – Снаряжение для метеорологических наблюдений и краеведческой работы; – Комплект для спортивного ориентирования (компас,
---	---

	планшетка, фонарик, часы, топографические карты местности, карандаш, линейка, транспортир, листы ватмана); – Наглядные пособия по топографии, медицине; – Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки; перекладина, канат гимнастический; секундомер). 3. Техническое оснащение – проектор; – экран; – видеодиски; – магнитофон; – компьютер. 4. Санитарно – гигиенические требования – в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание; – в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи. 5. Кадровое обеспечение программы Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с образовательной программой.
Учебно-методическое обеспечение	Учебно-методический комплекс включает в себя: -нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности учащихся; -туристская периодика (газеты, журналы, сайты); -видеотека; Постоянно корректируемый список литературы по туристическому краеведению.
2.3. Формы контроля освоения образовательной программы	
Текущий контроль	– Опрос учащихся по пройденному материалу. – Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований. – Контроль соблюдения техники безопасности. – Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня. – Контрольные игры с заданиями. – Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований. Результаты учебных игр, соревнований.

Промежуточная аттестация	Проводится в форме теста «Определение психологического климата группы». Тестирование проводится два раза в год: в начале года обучения и в конце года обучения.
Итоговая аттестация	Не предусмотрена.

2.4. Оценочные материалы

Диагностическая программа по выявлению эффективности реализации программы

Диагностическая программа по выявлению эффективности реализации программы «Туристы» направлена на отслеживание результатов, выявленных в процессе изучения данной программы на занятиях с учащимися.

Отслеживание результатов проводится при помощи социально-психологического теста «Определение психологического климата группы». При помощи этого теста отслеживается характер делового сотрудничества между учащимися, взаимоотношения в коллективе, эмоциональное состояние в группе. На основании результатов тестирования можно составлять психологически и эмоционально полноценные группы для проведения походов и команды для выступления в соревнованиях.

Эффективность реализации программы определяется методом выявления результативности:

1. Приобретение туристских навыков (участие в однодневных, многодневных, степенных или категорийных походах).
2. Участие в спортивных туристских соревнованиях (школьные, городские турслёты, соревнования по парковому ориентированию, по спортивному ориентированию, технике туризма, туристскому многоборью)
3. Участие в областных туристских соревнованиях.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса	Занятия в объединении проводятся в очной форме в спортивном и малом зале образовательной организации, на пришкольной площадке, в парковой зоне города, в условиях природной среды города. Группа учащихся работает под руководством учителя. Учащиеся обеспечены необходимым инвентарем. Роль учителя заключается в организации групповой, индивидуальной и коллективной работы учащихся, в том числе с использованием возможностей информационной среды. Учитель организует и поддерживает учебное взаимодействие. Продвигаясь по курсу под руководством учителя, учащиеся: – знакомятся с учебным материалом; – выполняют задания;
---	--

	– участвуют в учебных тренировках, соревнованиях; задают вопросы, высказываются, выполняют показы, делятся опытом. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.
Методы обучения	Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию туристического инвентаря и спортивных снарядов. Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе. 1. Демонстрационные: -показ; -пример; -видеоиллюстрация. 2. Вербальные: -объяснение; -беседа; -рассказ; -анализ; -инструктаж. 3. Практические: -упражнение; -игра; -творческая импровизация; -взаимоконтроль; -самоконтроль; 4. Стимулирующие: -соревнование; -поощрение; -показательные выступления.

Формы организации образовательного процесса	Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является теоретические и практические занятия и соревнования по спортивному ориентированию и технике туризма. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.
Формы организации учебных занятий	Работа по программе предполагает проведение в форме теоретических и практических занятий. Форма организации занятий: индивидуально-групповая. Используется индивидуально-дифференцированный подход. Способы дифференцирования нагрузки зависят от физической подготовленности занимающихся. В среднем один раз в четверть организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки). Первый год обучения завершается игрой на школьной спортивной площадке. Второй год обучения предусматривает однодневный поход с использованием туристско-краеведческих заданий. Основными формами организации учебных занятий являются: тренировочные (физические упражнения, подвижные игры); соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты); сюжетно-ролевые игры; занятия – путешествия (экскурсия, туристический поход).
Виды и структура учебного занятия	В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть: - вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ) - занятия – изучение нового материала; - занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков; - комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, -контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала; - соревнование, поход, экскурсия и т.д. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Подготовительная часть занятия. Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части –сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам.

	Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую. Основная часть занятия. Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направленно на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости. Заключительная часть занятия. Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса. Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.
Педагогические технологии:	– Технологии группового обучения; – Технологии коллективного взаимообучения; – Игровые технологии; – Личностно-ориентированные технологии; – Здоровьесберегающие технологии.

Педагогические принципы	Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации. Основные принципы построения учебного занятия: -постепенность в развитии природных данных обучающихся; -строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами; -систематичность, регулярность занятий; -целенаправленность учебного процесса; -проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся; -принцип эмоционально-психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса); -принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие); -принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта); -принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов; -принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей; -принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.
Обеспечение программы методической продукцией, дидактическим и материалами	1. Дидактические материалы: - <u>Презентации:</u> -«Мы идем в поход»; -«Приготовление обеда в походных условиях»; -«Вязание туристических узлов»; -«Ориентирование на месте»; -«Масштаб»; -«План местности»; -«Раны, виды ран»; -«Туризм»; -«Ориентирование по компасу»; -«Виды туризма»; -«Первая медицинская помощь»; -«Первая медицинская помощь при ранениях»; -«Туризм одно из направлений»; -«Приготовление пищи в походе». <u>Видеофрагменты</u>

	-«Как пользоваться компасом»; -«Ориентирование с компасом и картой»; -«Работа с компасом. Ориентирование по азимуту»; -«Нижняя страховочная система из веревок»; -«Типы костров-шалаш, звездный и т.д.»; -«Встречная восьмерка»; -«Простой и прямой узел»; -«Схватывающий узел прусика»; -«Взаимодействие природы и человека»; -«Как охранять окружающую нас природу»; <u>Таблицы:</u> -«Топографические знаки»; -«Кроссворды»; -«Топографические кроссворды». <u>Карты:</u> -«Иркутская область»; -«План школьного двора МБОУ «СОШ №17»; -«Интернет-карты»; <u>Объекты натуральные:</u> -«Гербарии культурных растений»; -«Гербарии дикорастущих растений»; -«Коллекции плодов и семян, шишек, грибов, древесины разных пород деревьев» и т.д. <u>Модели:</u> -«Глобус Земли физический» М 1: 30 000 000; -«Комплекты макетов форм поверхности суши». <u>Таблицы:</u> -«Календарь наблюдений над погодой»; -«Охрана и преобразование природы»; -«План и карта»; -«Таблица по охране природы». 2. Методические рекомендации: -Снаряжение для похода; -Оказание первой помощи; -Виды узлов; -Завтра в поход. -Инструкции по охране труда. 3. Информационное обеспечение. -Учебная литература. -Учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра. -Компьютер с выходом в Интернет.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы (разработки занятий, положения о соревнованиях, основные, специальные упражнения, инструкции по охране труда) размещено на сайте МБОУ «СОШ №17» (<http://www.sosh17.eduusolie.ru>) в разделе Сведения об образовательной организации / Образование/.

2.6. Список литературы

1. П.И. Лукоянов «Зимние спортивные походы»
2. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися образовательных учреждений Иркутской области, Иркутск, 2002 год.
3. Учебник «основы медицинских знаний школьников» 1996год.
4. А.Е.Берман «Юный турист», 1994год.
5. Учебник «Спортивное ориентирование», 1989 год.
6. Программы для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований», Москва ЦДЮТК 2001 год
7. А.С. Шибаев «Переправа», Москва, 1996 год.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

Методические указания по определению уровня физической подготовленности учащихся в объединении

1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине.

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

2.Подтягивание .

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

3.Упражнение пистолет

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

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

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

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

продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

5.Кросс по пересеченной местности

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

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

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

6.Прохождение по бревну (поваленному дереву)

Переправа осуществляется с обеспечением страховки. Участники самостоятельно наводят переправу по бревну, используя командную страховку. Переправляются по бревну, закрепив уса само страховке карабином в натянутых перилах и снимают перила.

7.Вязка узлов

Судейская веревка, репшнур. Участник вяжет петлю само страховки (встречный или грейпвайн, бергвахт) и крепит ее схватывающим узлом к судейской веревке.

8.Прохождение обрывистого склона вверх, вниз и траверсом.

Организация страховки участника должна осуществляться через опорную точку: дерево, крюк, опорная петля с карабином и т.п. При движении участник обязан пропускать веревку командной страховки через промежуточные точки страховки (крючья или опорные петли с карабинами)

9.Марш -бросок с грузом

Бег в естественных условиях на местности - по лесу, полю, пашне, лугу, грунтовой дороге и т. п. с преодолением подъемов, спусков. Главное условие группа стартовав и финишируя должна прийти вместе. Зачет по последнему.

Приложение №2
ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ
для проверки знаний воспитанников после окончания
обучения по программе «Туристы»

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.

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

Развивающие игры

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

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

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

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

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

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

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

Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности.

Для развития туризма одинаково важны как физические, так и умственные способности человека. Эти игры направлены на развитие у детей таких

необходимых любому человеку качеств, как память, сообразительность, логическое и абстрактное мышление, внимание. Список игр, применяемых мною на занятиях:

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

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

Психологические игры

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

1. «Ваше мнение». Один из играющих выходит, а остальные по очереди записывают на бумаге свои высказывания об этом человеке. Заранее оговаривается, что писать можно только хорошее. Задача вернувшегося игрока узнать, кто о нем что написал. Если уходящий игрок угадывает, кому принадлежит данное мнение, то в следующий раз выходит тот, чье мнение было угадано. Если угадать не удалось ничего, то отгадывающий вновь выходит и игра повторяется.

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

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

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

Подвижные игры

Эту категорию игр можно условно разделить на:

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

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

Игры по спортивному ориентированию

1. *Игры на знание условных знаков спортивной карты («Знаковые эстафеты», «Запомни то, что видел», «Знаки на карте», «Парные игры» и другие.*
2. *Игры на знание сторон горизонта («Гимнастика с компасом», «Секретная цифра», «Нарисуй фигуру», «Найди клад!» и другие)*
3. *Игры на понимание масштаба («Измеряй-ка», игры с карточками по определению расстояния.*
4. *Диктанты по карте*
5. *Игры на понимание «легенды» КП*
6. *Игры на выбор пути движения между КП*
7. *Игры на запоминание маршрута между КП*
8. *«Перевертыши»*
9. *Нанеси КП*
10. *Карты на кубиках*
11. *Собери карту*
12. *Мы рисуем карту сами.*