

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Аксубаевского муниципального района
Республики Татарстан

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2023 г.
протокол № 1.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ЦВР



/Садыков Р.Р.

«29» августа 2023 г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Туризм»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор составитель:
Николаев Юрий Иванович,
педагог дополнительного
образования

2023 год

Пояснительная записка

Наш век – век технического прогресса, развития высочайших технологий и как следствие этому идет резкое ухудшение экологической среды, остро встает вопрос оздоровления населения страны. Большинство детей сейчас рождаются со всевозможными болезнями и отклонениями в развитии организма. Многие лекарственные препараты малоэффективные, а то и просто поддельные. Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

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. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений среди детей. Из своего педагогического опыта могу сказать, что несколько дней, проведенных на природе, дают детям в сфере общения больше, чем год, проведенный в стенах школы.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему 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.

Просмотрев и ознакомившись с программами Е.Ю. Уткиной «Спортивное ориентирование и туризм», В.М. Куликова, Л.М. Ротштейна «Пешеходный туризм», О.С. Макаровой «Маршрут для непосед», оценив все плюсы и минусы в данных программах, я решила написать свою туристско-краеведческую программу для школьников «Школа туризма».

Эта программа написана в соответствии с предъявляемыми требованиями. Она соответствует Закону Российской Федерации об образовании, Типовому положению об образовательном учреждении дополнительного образования

Теоретическая значимость программы заключается в том, что школьный туризм получил четкое определение. Классификацию и основные теоретические принципы, пригодные для его организации.

Практическая значимость программы заключается в том, что каждый принцип организации сопровождается реальными практическими рекомендациями, реализуя которые можно организовать школьный туризм, адекватно современным особенностям социальной жизни в Российской Федерации.

Новизна программы в том, что в содержании заложены и предлагается формирование эколого-туристских умений (норм и правил рекреационного природопользования), предполагается формирование экологических знаний у юных туристов на основе базовых знаний.

Цели программы:

Физическая активность – туризм прекрасно подходит для привлечения детей и подростков к занятиям туризмом, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.

Поддержка хорошего состояния здоровья – одна из самых основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей заниматься туризмом для сохранения их здоровья.

Социальная активность – создание команды и социальная активность в ходе выполнения программы спортивного похода. Эта программа, в которой каждый член команды имеет большую ценность. Пропаганда туризма, как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности сотрудничества. Туризм усиливает воспитательные возможности.

Характер приключения – ожидание результата туристического похода, повышая интерес к нему, стимулирует ребенка к всемирной подготовке к походу. Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата и делает его интересным.

Задачи программы:

Воспитательные

Бережное отношение к окружающей среде и любовь к природе.

Систематические тренировки организма на свежем воздухе через спортивные подвижные игры, преодоление экстремальных походных условий, привить здоровый образ жизни.

Обучающие

Привитие туристических приемов и навыков;

Приобщение к исследовательской поисковой работе;

Применение экологических знаний;

Практическое применения ОБЖ;

Применение знаний краеведения.

Оздоровительные

Укрепление здоровья детей.

Формирование положительного эмоционального заряда, психологической уравновешенности для успешного осуществления учебного процесса.

Ключевыми принципами программы являются:

1. **«Безопасность»** - дети должны чувствовать себя в безопасности все время, пока они находятся в лесу. Район тренировки должен быть ограничен дорогами, оградками и т.д., карта должна иметь развитую сеть дорожек и тропинок; дистанция должна проходить в основном по линейным ориентирам и быть короткими.

2. **«Постепенность»** - для овладения любым навыком, необходимым для бега с компасом и картой, детям требуется очень много времени. Поэтому не стоит спешить. Необходимые знания и навыки довольно сложны даже для взрослого человека и их немало. К ним относятся:

- понятие о сущности ориентирования (начиная с древности и до наших дней);
- спортивное ориентирование;
- спортивная карта;
- масштаб;
- условные знаки спортивной карты;
- стороны горизонта;
- компас;
- азимут;
- ориентирование по компасу;
- движение по карте и т.д.

3. **«Разнообразие игровых приемов обучения».**

Педагогическая структура программы включает в себя смысловую ориентацию занятий и основные средства.

Смысловая ориентация программы:

Развивать воображение и интерес детей к миру путешествий. Соединять идею и содержание путешествий с туристической подготовкой. Формировать у детей устойчивые мотивы активного детского туризма, стремление к путешествиям, обогащающим новыми впечатлениями и достижениями. Строить эстетические и нравственные отношения детей к природе и к людям. Способствовать появлению ярких, эмоциональных переживаний ребенка в процессе обучения, развивать у детей романтику путешествий, любознательность, интерес к приключениям.

Формировать у детей элементарные умения и навыки, необходимые для участия в походах и путешествиях. Воспитывать физические качества и способности, требуемые в походах. Развивать понимание и способности к жизнеобеспечению в природных условиях.

Формировать заинтересованное, осознанное отношение к укреплению и коррекции своего здоровья. Воспитывать привычку удерживать правильную осанку, формировать правильную походку. Развивать потребность и способность рационального использования естественных факторов природы в укреплении здоровья. Воспитывать предусмотрительность, осторожность, самоконтроль, другие качества у умения безопасного поведения.

Развивать нравственно-экологические чувства детей, понимание взаимосвязи природы и человека. Формировать природоохранные навыки. Обучать детей творчески выражать свои чувства и переживания, связанные с путешествиями, ценить и уважать творчество своих друзей.

Основные средства программы:

Подбор и чтение литературы о путешествиях. Ведение дневника туриста. Просмотр в семье телепередачи «Клуб путешественников». Привлечение детей к разработке игрового замысла. Внесение элементов сказки и

фантастики в обучение. Обобщение опыта детей в путешествиях и выявление их интересов в беседах и игровых заданиях. Задания по подготовке и проведению туристического похода.

Обучающие и тренировочные программы. Тестирование физической подготовленности детей. Комплексы развивающих упражнений. Задания, нацеленные на осмысление учебного материала. Полосы препятствий.

Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Задания детям для обсуждения и коррекции своего здоровья в семье. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, рациональной походки, укрепления стопы и т.д. Развитие физических качеств. Обсуждение мер предупреждения травм и заболеваний в походе. Задания для освоения элементарных приемов первой помощи.

Беседы с детьми о красоте, пользе и необходимости сохранения природы. Обсуждение произведений детских писателей о природе и путешествиях. Составление и разгадывание детьми туристских кроссвордов. Разработка природоохранных знаков. Сочинение детьми рассказов, стихов, песен, изготовление рисунков, поделок на основе впечатлений о походе.

Срок реализации программы - 3 года.

Возраст обучающихся : 11-17 лет

Формы и режим занятий

Занятия проходят 1 год обучения- 144 ч. 2 раза в неделю по 2 учебных часа (4 часа), 2 год обучения- 216 ч. 3 раза в неделю по 2 учебных часа (6 часов), 3 год обучения- 216 ч. 3 раза в неделю по 2 учебных часа , количеством детей не менее 15 человек.

Основные формы занятий:

Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.

Практические занятия – в помещении и на местности – наблюдение, игры (с готовыми правилами; игры-соревнования, игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые), ведение «Дневника туриста», физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии, умение вязать туристические узлы

Занятия первого года обучения проводятся в игровой форме. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозяйственной группы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.)

Ожидаемые результаты

Реализация программы даст возможность:

Поднять на новый качественный уровень туристско-краеведческую работу;
 Возможность ознакомиться с уникальными природными и историческими местами;
 Дальнейшее развитие детского туризма;
 Новый подход к организации школьного туризма для различных категорий учащихся;
 Созданию новых туристических маршрутов;
 Развитие новых форм тематического, спортивного, познавательного, экологического туризма.

Учебно-тематический план программы

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих кружковцев (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в нашей стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля	
		Всего	Теория	практика		
1.	Введение. Инструктаж по Т/Б	2	2	-	Беседа	

2.	Детский пешеходный туризм	8	4	4	Экскурсия	
3.	Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе	10	4	6	Просмотр видеофильмов	
4.	Безопасность походов	10	8	2	Беседа	
5.	Туристский бивак	12	8	4	Рассказ	
6.	Спортивная подготовка туриста	20	10	10	Тренировки, соревнования	
7.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	10	6	4	Зачет	
8.	Естественные факторы природы в походе. Закаливание	12	6	6	Рассказ, практические занятия	
9.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	4	2	2	Экскурсии	
10.	Подготовка к походу	6	2	4	Зачет	
11.	Проведение походов	16	-	16	Практические занятия	
12.	Подведение итогов похода	2	2		Беседа, просмотр фотографий	
13.	Ориентирование по компасу	12	6	6	Спортивные тренировки	
14.	Туристское снаряжение	10	6	4	Просмотр плакатов	
15.	Карта и местность.	10	6	4	Просмотр карт местности	
ИТОГО:		144	72	72		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов. Сочинение сказок и стихотворений на тему «Туризм». Инструктаж по Т/Б.

2. Детский пешеходный туризм. Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта». Приобщение детей к романтике походной жизни. Ведение «Дневника туриста»

3. Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе. Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

4. Безопасность походов. Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

5. Туристский бивак.

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

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

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

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»

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

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках.

Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму. Подвижные игры и веселые старты.

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

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

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

8. Естественные факторы природы в походе. Закаливание. Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.

Практическое занятие. Укрытие бивака от дождя, солнца.

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

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

Охрана природы. Закон об охране природы.

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

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

10. Подготовка к походу. Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

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

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

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

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

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

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

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

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

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

11. Проведение походов. В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов:

Три однодневных по 8 часов=24 часа,

Два двухдневных по 14 часов =28 часов.

В результате этих походов кружковцы приобретут десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

12. Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

13. Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

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

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

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

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

15. Карта и местность. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

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

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

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

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ П/П	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количества часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	03.09	9.00-10.40	Рассказ, беседа	2	Введение. Инструк	Кабинет ОБЖ	Беседа

						таж по Т/Б		
2	Сентябрь.	04.09 10.09 11.09 17.09	14-35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40	Рассказ,б еседа,опр ос.теория ,практика	8	Детский пешеход ный туризм	Кабинет ОБЖ	Экскурсия
3	Сентябрь.	18.09 24.09 25.09	14.35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15	Теория, практика	6	Ходьба – основно й способ передви жения в пешем походе	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка	Просмотр виеофильмов
4	Октябрь	02.10 08.10	14.35-16.15 9.00-10.40	Теория, практика	4	Ходьба – основно й способ передви жения в пешем походе	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка	Беседа
5	Октябрь	09.10 15.10 16.10 22.10 23.10	14.35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15	Теория, практика	10	Безопас ность походов	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка	Рассказ
6	Октябрь	29.10	9.00-10.40	Теория, практика	2	Туристс кий бивак	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка	Рассказ
7	Ноябрь	05.11 06.11 12.11 13.11 19.11	9.00-10-40 14.35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40	Теория, практика	10	Туристс кий бивак	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка	Тренировки, соревновани я
8	Ноябрь	20.11 26.11 27.11	14.35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15	Теория, практика	6	Спортив ная подгото вка туриста	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка	ОФП

	Декабрь	03.12 04.12 10.12 11.12 17.12 18.12 24.12	9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40	Теория, практика	14	Спортив ная подгото вка туриста	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка	ОФП
	Декабрь	25.12	14.35-16.15	Теория, практика	2	Гигиена туриста. Довраче бная помощь пострад авшему	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка	Рассказ
9	Январь	07.01 08.01 14.01 15.01	9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15	Теория, практика	8	Гигиена туриста. Довраче бная помощь пострад авшему	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка	Зачет
10	Январь	21.01 22.01 28.01 29.01	9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15	Теория, практика	8	Естестве нные факторы природы в походе. Закалив ание	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка	Рассказ,прак тические занятия
	Февраль	04.02 05.02	9.00-10.40 14.35-16.15	Теория, практика	4	Естестве нные факторы природы в походе. Закалив ание	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка	Рассказ,прак тические занятия

11	Февраль	11.02 12.02	9.00-10.40 14.35-16.15	Теория, практика	4	Природа родного края и его история. Краевед ческая работа в походе	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка	Экскурсии
13	Февраль	18.02 19.02 25.02	9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40	Теория, практика	6	Подгото вка к походу	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка	Зачет
14	Февраль	26.02	14.35-16.15	Теория, практика	2	Проведение походов	Лес,лесо посадка.	Практически е занятия
	Март	04.03 05.03 11.03 12.03 18.03 19.03 25.03	9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40	Теория, практика	14	Проведение походов	Лес,лесо посадка	Практически е занятия
15	Март	26.03	14.35-16.15	Теория, практика	2	Подведе ние итогов похода	Кабинет ОБЖ,	Беседа,просм отр фотографий
16	Апрель	01.04 02.04 08.04 09.04 15.04 16.04	9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15	Теория, практика	12	Ориенти рование по компасу	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка ,Лесопо садка	Спортивные тренировки
17	Апрель	22.04 23.04	9.00-10.40 14.35-16.15	Теория, практика	4	Туристс кое снаряже ние	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка	Просмотр плакатов
	Май	06.05 07.05 13.05	9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40	Теория, практика	6	Туристс кое снаряже ние	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п	Тренировка

							лощадка	
18	Май	14.05 20.05 21.05 27.05 28.05	14.35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15 9.00-10.40 14.35-16.15	Теория, практика	10	Карта и местнос ть.	Кабинет ОБЖ, спор.зал ,спорт.п лощадка ,Лесопо садка	Просмотр карт местности
Итого: 144 часа.								

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			<i>Формы аттестации,контро ля</i>
		Всего	Теория	практик а	
1.	Развитие туризма в нашей стране	8	6	2	Лекция
2.	Топографическая подготовка и ориентирование в походе	12	7	5	Соревнования
3.	Тактика и техника пешеходного туризма	14	12	2	Спортивная тренировка
4.	Медицинская подготовка	10	6	4	Зачетные занятия
5.	Краеведческая подготовка	12	6	6	Просмотр видео фильмов
6.	Спортивная подготовка туриста	46	16	30	Спортивные тренировки,соревнования
7.	Подготовка походов	30	-	30	Зачет
8.	Проведение походов	56	-	56	Практические занятия
9.	Подведение итогов походов	16	-	16	Беседа
10.	Туристские слеты и соревнования	12	4	8	Практические занятия
ИТОГО:		216	57	159	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Развитие туризма в нашей стране. История развития туризма в нашей стране. Современная организация туризма в стране. Понятие о плановом и самодеятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Что такое краеведение. Значение туризма в организации отдыха людей, образовательное значение туризма. Достижения советских туристов. Что читать о туризме и путешествиях, о знаменитых ученых-путешественниках.

Практические занятия: написание докладов, рефератов, создание презентаций на тему «Развитие туризма в нашей стране», «Виды туризма», «Ученые путешественники» и последующее их обсуждение.

2. Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий. Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

3. Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе.

Значение уровня подготовленности и снаряженности туристической группы. Повторение основных правил организации и проведения походов, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

4. Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от

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

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

5. Краеведческая подготовка. Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, пруды, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. Население и культура, знатные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и района планируемого зачетного путешествия.

Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания. Типовое содержание отчета о туристском походе.

Практические занятия. Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, презентаций, подбор газетных вырезок. Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от областного центра находится такой-то пункт. Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

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

7. Подготовка походов. При подготовке к предусмотренным учебным планом работы кружка учебно-тренировочным походам (практическим занятиям на местности) со всем составом кружка, а также по отдельным группам кружковцев и индивидуально руководитель организует закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и

краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода; с дежурными проводниками индивидуально «проиграть» пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий. Хозяйственная и техническая подготовка походов. Маршруты учебно-краеведческих походов по их краеведческому и спортивному содержанию должны быть как можно ближе к характеру маршрута предстоящего летнего зачетного похода. Часть учебного времени, отведенного на данный раздел, должна быть использована для работы кружка по подготовке этого летнего зачетного похода.

8. Проведение походов. Дети на практике закрепляют знания, полученные во время теоретических занятий. Особенно это касается того материала программы, который требует не простого его осмысления и запоминания, а отработки прочных навыков практических действий. Наиболее опасные препятствия в своем виде туризма. Методика оценки опасных признаков препятствия; наличие опасностей, при которых необходимо отказаться от преодоления препятствия. Выработка тактического плана преодоления препятствия; выбрать основное направление движения, определить порядок следования группы и наметить действия при чрезвычайных обстоятельствах, определить время на преодоление препятствия, предусмотреть меры страховки на каждом из опасных участков.

Практические занятия: Организация и проведение работ по оказанию помощи терпящим бедствие.

9. Подведение итогов похода. Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы, оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта маршрута, издание фотогазеты, презентаций, оформление уголка группы, заполнение новых страничек в альбоме «Летопись кружка», проведение кружкового вечера по итогам цикла походов и занятий — «Туристского огонька» с приглашением родителей или выступление с рассказами и песнями о походах на общешкольном вечере и, наконец, подготовка и сдача отчетных материалов по проведенной в походе краеведческой работе (текстов, экспонатов, чертежей, рисунков, фотографий, слайдов и т. д.)

10. Туристские слеты и соревнования. Задачи туристских слетов и соревнований. Организационный комитет и штаб слета, их состав и обязанности. Положение о слете. Выбор места слета, согласование с местными властями и лесничеством, оборудование. Организация общего костра и меры безопасности. Охрана природы. Трудовой десант. Виды туристских соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка трасс и дистанций соревнований. Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Подведение итогов. Определение победителей. Объявление результатов и награждение.

Практические занятия. Разработка положения о соревнованиях. Подготовка трассы соревнований. Участие в судействе.

Календарный учебный график. Второй год обучения

№ П/ П	Месяц	Чис ло	Время проведени я занятия	Форма занятия	Колич ества часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контрол я
1	Сентяб рь			Рассказ,б еседа	8	Развити е туризма в нашей стране .	Кабинет ОБЖ	Лекция
2	Сентяб рь.			Рассказ,б еседа,опр ос.теория ,практика	12	Топогра фическа я подгото вка и ориенти рование в походе	Кабинет ОБЖ	Соревн ования
3	Сентяб рь.			Теория, практика	4	Тактика и техника пешеход ного туризма	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка	Спорти вная тренито вка
4	Октябр ь			Теория, практика	10	Тактика и техника пешеход ного туризма	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка	
5	Октябр ь			Теория, практика	10	Медици нская подгото вка	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка	Зачетн ые занятия
6	Октябр ь			Теория, практика	4	Краевед ческая подгото вка	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка	Просмо тр видео фильмо в
7	Ноябрь			Теория, практика	8	Краевед ческая подгото	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп	

						вка	орт.площад ка	
8	Ноябрь			Теория, практика	16	Спортив ная подгото вка туриста	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка	Спорти вные трениров ки,соре внован ия
9	Декабрь			Теория, практика	24	Спортив ная подгото вка туриста	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка	
10	Январь			Теория, практика	6	Спортив ная подгото вка туриста	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка	
11	Январь			Теория, практика	18	Подгото вка походов	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка	Зачет
12	Февраль			Теория, практика	12	Подгото вка походов	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка,Лесопоса дка	
13	Февраль			Теория, практика	12	Проведение походов	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка	Практи ческие занятия
14	Март			Теория, практика	24	Проведение походов	Лес,лесопоса дка.	
15	Апрель			Теория, практика	20	Проведение походов	Кабинет ОБЖ,	
16	Апрель			Теория, практика	4	Подведение итогов походов	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад	Беседа

							ка, Лесопосадка	
17	Май			Теория, практика	12	Подведение итогов походов	Кабинет ОБЖ, спор.зал, спорт.площадка	
18	Май			Теория, практика	12	Туристские слеты и соревнования	Кабинет ОБЖ, спор.зал, спорт.площадка, Лесопосадка	Практические занятия

Итого: 216 часов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля	
		Всего	Теория	практика		
1.	Техника безопасности	2	2	-	Рассказ	
2.	Туристическая техника	8	5	3	Рассказ, показ	
3.	Ориентирование	10	5	5	Работа с картами местности	
4.	Топография	10	8	2	Работа с топографическими знаками	
5.	Основы медицинских знаний	12	8	4	Теоретические и практические занятия	
6.	Туристические навыки	30	10	20	практические занятия	
7.	Изготовление снаряжения	10	6	4	Практические занятия	
8.	Физическая подготовка	20	8	12	Спортивная тренировка, соревнования	

9.	Участие в соревнованиях	14	4	10	Соревновательные результаты	
10.	Подготовка к походу	18	9	9	Тренировки	
11.	Проведение походов	72	-	-	Практические занятия	
12.	Подведение итогов похода	10	2	8	Беседа, анализ	
ИТОГО:		216	67	77		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Техника безопасности. (4 ч.)

Техника безопасности на занятиях и в походе. Правила страховки. Пожарная безопасность. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам

2. Туристская техника. (90 ч.)

Вязка узлов по ситуации. Преодоление основных туристских препятствий. Преодоление полосы препятствий на скорость. Самостоятельное наведение полосы препятствий при помощи руководителя.

3. Ориентирование. (45 ч.)

Прохождение открытого, азимутального, маркированного маршрутов. Определение местоположения на карте. Измерение расстояния шагами. Движение по карте. Приемы спортивного ориентирования (тормозной ориентир, задняя привязка и т.д.).

4. Топография. (18 ч.)

Совершенствование чтения карты и знаний топографических знаков. Нанесение рельефа на карту. Чтение рельефа. Определение расстояния и высоты.

5. Основы медицины. (8 ч.)

Наложение повязок и шины. Состав аптечки. Применение лекарств. Изготовление носилок. Транспортировка раненого.

6. Туристские навыки. (9 ч.)

Совершенствование ранее полученных навыков.

7. Изготовление снаряжения. (8 ч.)

Самостоятельное изготовление карабинов, страховочных систем и другого снаряжения. Требования безопасности, предъявляемые к снаряжению.

8. Физическая подготовка. (30 ч.)

Специальные физические упражнения. Кросс. Передвижение на лыжах. Спортивные игры.

9. Участие в соревнованиях. (12 ч.)

Соревнования внутри кружка, с учащимися соседних школ, районные соревнования.

10. Подготовка походов. При подготовке к предусмотренным учебным планом работы кружка учебно-тренировочным походам (практическим занятиям на местности) со всем составом кружка, а также по отдельным группам кружковцев и индивидуально руководитель организует закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода; с дежурными проводниками индивидуально «проиграть» пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий. Хозяйственная и техническая подготовка походов. Маршруты учебно-краеведческих походов по их краеведческому и спортивному содержанию должны быть как можно ближе к характеру маршрута предстоящего летнего зачетного похода. Часть учебного времени, отведенного на данный раздел, должна быть использована для работы кружка по подготовке этого летнего зачетного похода.

11. Проведение походов. Дети на практике закрепляют знания, полученные во время теоретических занятий. Особенно это касается того материала программы, который требует не простого его осмысления и запоминания, а отработки прочных навыков практических действий. Наиболее опасные препятствия в своем виде туризма. Методика оценки опасных признаков препятствия; наличие опасностей, при которых необходимо отказаться от преодоления препятствия. Выработка тактического плана преодоления препятствия; выбрать основное направление движения, определить порядок следования группы и наметить действия при чрезвычайных обстоятельствах, определить время на преодоление препятствия, предусмотреть меры страховки на каждом из опасных участков.

Практические занятия: Организация и проведение работ по оказанию помощи терпящим бедствие.

12. Подведение итогов похода. Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы, оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта маршрута, издание фотогазеты, презентаций, оформление уголка группы, заполнение новых страничек в альбоме «Летопись кружка», проведение кружкового вечера по итогам цикла походов и занятий — «Туристского огонька» с приглашением родителей или выступление с рассказами и песнями о походах на общешкольном вечере и, наконец, подготовка и сдача отчетных материалов по проведенной в походе краеведческой работе (текстов, экспонатов, чертежей, рисунков, фотографий, слайдов и т. д.)

Календарный учебный график. Третий год обучения

№ П/П	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количества часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	------------------	--------------	------------------	----------------

1	Сентябрь			Рассказ, беседа	2	Техника безопасности	Кабинет ОБЖ	Рассказ
2	Сентябрь.			Рассказ, беседа, опрос. теория, практика	8	Туристическая техника	Кабинет ОБЖ, спорт. зал.	Рассказ, показ
3	Сентябрь.			Теория, практика	10	Ориентирование	Кабинет ОБЖ, спор. зал, спорт. площадка, лесопосадка	Работа с картами местности
4	Сентябрь			Теория, практика	4	Топография	Кабинет ОБЖ, спор. зал, спорт. площадка	Работа с топографическими знаками
5	Октябрь			Теория, практика	6	Топография	Кабинет ОБЖ, спор. зал, спорт. площадка	
6	Октябрь			Теория, практика	12	Основы медицинских знаний	Кабинет ОБЖ, спор. зал, спорт. площадка	Теоретические и практические занятия
7	Октябрь			Теория, практика	6	Туристические навыки	Кабинет ОБЖ, спор. зал, спорт. площадка	Практические занятия
8	Ноябрь			Теория, практика	24	Туристические навыки	Кабинет ОБЖ, спор. зал, спорт. площадка, лесопосадка	
9	Декабрь			Теория, практика	10	Изготовление снаряже	Кабинет ОБЖ, спор. зал, сп	Практические занятия

						ния	орт.площад ка	
10	Декабрь			Теория, практика	14	Физическая подготовка	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка	Спортивная тренировка,сор евнования
11	Январь			Теория, практика	6	Физическая подготовка	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка	
12	Январь			Теория, практика	14	Участие в соревнованиях	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка,Лесопоса дка	Соревнователь ные результаты
13	Январь			Теория, практика	4	Подготовка к походу	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка	Тренировки
14	Февраль			Теория, практика	14	Подготовка к походу	Лес,лесопоса дка.	
15	Февраль			Теория, практика	10	Проведение походов	Кабинет ОБЖ,Природа.	Практические занятия
16	Март			Теория, практика	24	Проведение походов	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка,Лесопоса дка,природа	
17	Апрель			Теория, практика	24	Проведение походов	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка,природа	
18	Май			Теория, практика	14	Проведение походов	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп	

							орт.площад ка,Лесопоса дка,природа	
19	Май			Теория, практика	10	Подведе ние итогов похода	Кабинет ОБЖ, спор.зал,сп орт.площад ка	Беседа, анализ

Итого: 216 часов.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Туризм

Самую большую радость получают дети от походов. Идущий человек – счастливый человек! В походах мы ходим с первого дня знакомства с ребятами. Лучше всего совершать походы по окрестностям своего населенного пункта, стараясь выбирать новые маршруты, обязательно пользоваться картой.

В походе с малышами на руководителя ложится большая нагрузка, чем в походе со старшеклассниками. Первые 2-3 года он должен быть готов к тому, чтобы самому разжечь костер в любую погоду, оказать первую помощь, в экстренных ситуациях самостоятельно принять решение. Но когда ребятам исполнится по 13-14 лет, у тренера подрастут надежные помощники. И тогда за право разжечь костер будет идти борьба, а в трудной ситуации станет возможным надеяться на поддержку ребят.

Туризм – дело коллективное. Нигде, я думаю, так не сплочивается детский коллектив, как в походах, потому что в них ребята учатся помогать друг другу.

Овладение туристскими навыками – дело не такое уж простое. Ребят необходимо научить, как:

Найти дрова для костра, разжечь его во время дождя, уложить рюкзак, поставить палатку;

Пользоваться топором, пилой, сделать очаг, вскипятить чай, приготовить на костре пищу;

Высушить одежду в походе, оказать первую помощь пострадавшему.

Рассчитывать необходимое для похода количество продуктов и закупить их в магазине.

Желательно, чтобы в туристической группе был свой фотограф или видеооператор.

На первых занятиях ребята изучают простые элементы туристской техники – приемы «кочка», «мышеловка», «маятник», «наклонное бревно», учатся переправляться с помощью каната, спускаться по веревке, устанавливать палатку, метать в цель и т.п. В дальнейшем они будут обучаться приемам вязания

туристских узлов и обвязки, способом преодоления рек с помощью параллельных веревок и навесной переправы.

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 Никитина, 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 ушедший 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 ушедший 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.*

Литература для педагога

1. Абуков А.Х. Туризм сегодня и завтра. М., Профиздат, 1978.
2. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 1988
3. Багаундинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальной школы.- М.: ЦДЮТур, 1996.
4. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
5. Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968.
6. Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы. - М.: Прогресс, 1983.
7. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников. М.: Физкультура и спорт, 1985
8. Карманная книга натуралиста и краеведа. М., Географгиз, 1961.
9. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и спорт, 1984.
10. Кудрявцев В.И., Колесников А.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1965.
11. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. М. Изд-во ДОСААФ, 1968.

12. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: “Просвещение”, 1980. – 108
13. Минделевич С. Пора в поход! - М.: “Молодая гвардия”, 1985. – 180 с.
14. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.
15. Остапец.А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. Москва “Педагогика” 1985г.
16. Пашканг К.В., Родзевич Н.Н. Основные правила поведения учащихся в природе. География в школе, 1982. - № 5.
17. Салеева Л.П. Здоровье человека и окружающей среды (курс для младших школьников “Азбука здоровья”) Программы по экологии для общеобразовательных учебных заведений и детских дошкольных учреждений.

— Курган: ГУНО Администрация Курганской области, 1983.

18. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.О. Валеология – основы безопасности жизни ребенка. Санкт-Петербург: “Petros”, 1995.
19. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры.М.: Новая школа, 1994
20. Шмаков С.А.Каникулы. М.: Новая школа, 1994

Литература для детей

1. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 1988.
2. Баленко С.В. Школа выживания. Часть1, 2. М., 1992.
3. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 1993.
4. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Изд-во «Зеркало», М., 1994.
5. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск.: Полымя, 1983
6. Книга тайн. Сборник. М., Общество по изучению тайн и загадок Земли. 1991.
7. Куприн А.М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977.
8. Кургузов О. Энциклопедия искателя приключений. М.: Лабиринт-К, 1998
9. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.10.
- Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или развивающие игры. М.: Просвещение,

