

Комитет администрации Целинного района по образованию
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр творчества и отдыха» Целинного района

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от «02» сентября 2024г. №4

Утверждаю
Директор МБУДО «Центр творчества и
отдыха» Целинного района
Ж.С. Антипова
Приказ от «02» сентября 2024г. №23



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Турист»

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: **2** года

Автор-составитель:
Забродина Валентина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

с. Целинное, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:	2
1.1.Пояснительная записка	2
1.2.Цель и задачи программы	7
1.3. Планируемые результаты	10
1.4. Содержание программы	11
2.Комплекс организационно-педагогических условий:	22
2.1.Календарный учебный график	22
2.2.Условия реализации программы	35
2.3.Формы аттестации (контроля)	38
2.4.Оценочные материалы	39
2.5.Методические материалы	40
3.Список литературы	44
Приложение	49

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист» разработана в соответствии с нормативными документами и локальными актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30 сентября 2020 года).

Приказ Главного управления образования и молодежной политики от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Устав МБУДО «Центр творчества и отдыха» Целинного района;

Основная образовательная программа МБУДО «Центр творчества и отдыха» Целинного района.

Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в МБУДО «Центр творчества и отдыха» Целинного района.

Новизной данной программы заключается в практической направленности деятельности воспитанников, участие их в охране природы, позволяет формировать прочные и глубокие знания в изучении природы через походы и экскурсии. Исследование природной среды в настоящее время заслуживает особого внимания, поднимает природоохранную работу детей на качественно более высокий уровень. Именно исследовательская деятельность поможет изучить природу своего района. Также предполагает обучение подростков ответственного отношения к окружающей среде, правилам поведения в природе.

Предмет: Экология.

Вид ДООП: Объединение «Туристический клуб»

Направленность: туристско-краеведческая.

Рабочая программа: «Турист»

Адресат программы: обучающиеся 12-16 лет.

Этот возраст актуален, так как именно в этом возрасте формируется способность развивать духовные потребности в общении с природой, в выборе здорового образа жизни. Расширение кругозора по экологии, биологии и краеведению. Активно участвовать по улучшению и сохранению природной среды.

Срок и объем:

Срок освоения программы – 2 года

Объем – 68 часов, из них:

стартовый уровень – 68 часа;

базовый уровень – 72 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Режим занятий

Таблица 1.1.1

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень
Краеведение	2 часа в неделю; 68 часов в год	2 часа в неделю; 72 часа в год

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 малоэффективны, 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.

И, конечно же, сейчас, в современном мире, определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности

подростающего поколения. То есть **умения** детей и подростков действовать в повседневной жизни, соответствовать её требованиям и изменениям, сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных, ситуациях.

Для решения этой задачи необходимо сформировать и развить у детей жизненно важные умения и навыки. К их числу необходимо отнести следующие умения:

- ставить цели;
- принимать решения и решать проблемные ситуации;
- критически мыслить;
- творчески мыслить;
- поставить себя на место другого человека;
- справляться со стрессами и эмоциями;
- позитивно общаться с окружающими;
- осознать себя как личность.

Выработке этих умений способствуют - формирование самооценки ребенка, воспитание у него чувства ответственности за свои дела и поступки, а также развитие у него собственных этических ценностей. Это возможно лишь в процессе какой-либо практической деятельности детей.

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.

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.

Актуальность заключается в огромной воспитательной ценности, с мотивированным стремлением детей к общечеловеческим ценностям через игру, отказом от асоциального поведения, укреплением их психологического и физического здоровья, развитием коммуникативных и лидерских качеств.

В основу программы «Турист» положены следующие принципы:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности.

Форма реализации программы – очная. Учебно-практические занятия в группах позволяют не только решать образовательно-воспитательные задачи, но и широко использовать индивидуальное воздействие на каждого ученика.

Форма организации образовательного процесса - групповая. Важным фактором в успешном усвоении детьми программного материала является работа с родителями. Она проводится по следующим направлениям:

- родительские собрания
- совместные выходы на природу, в походы выходного дня.
- помощь в организации и участие в мероприятиях.

Содержание программы ориентировано на разновозрастные группы детей.

Количество учащихся в группе 10 человек.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

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, 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, с фотографом и т. п.)

Виды деятельности учащихся: игровая, познавательная.

При реализации программы используются различные ***методы обучения:***

1. словесные: рассказ, объяснение нового материала;
2. наглядно-практические: показ новых игр, техник, демонстрация иллюстративного материала;
3. проблемно - исследовательские: апробирование новых приемов, занятия на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Туризм объединяет детей и взрослых. Это — средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни людей, средство познания красоты природы. Знакомясь во время походов с предприятиями, стройками, аграрными и фермерскими хозяйствами, с людьми различных профессий, юные туристы на деле могут убедиться в красоте и значимости по-настоящему трудовых профессии.

Идеи программы:

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

2. 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.

3. 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.

4. 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.

Цель программы:

Получение учащимися знаний в процессе туристско-познавательной, краеведческой и спортивной деятельности.

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:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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:

1. Подбор и чтение литературы о путешествиях. Ведение дневника туриста. Просмотр в семье телепередач о путешествиях и путешественниках. 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.

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

3. 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.

4. 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.

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.

Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи,

- проявлять уважение к традициям своей Родины, толерантность;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Мета предметные:

- проявлять самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой досуг, активно включаться в коллективную деятельность;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- участвовать в соревнованиях и походах выходного дня.

Предметные:

- использовать разученные игры для своего досуга;
- знать оздоровительную роль туризма;
- иметь понятие о личном и групповом снаряжении;
- знать, как готовиться к походу;
- знать, как оказать первую доврачебную помощь;
- учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранность природы во время занятий на улице;
- уметь пользоваться картой и компасом;
- уметь организовать бивак;
- уметь ориентироваться в лесу;
- уметь преодолевать простейшие препятствия;
- уметь выполнять простейшие строевые приемы и движения.

Содержание программы

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 связаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Первый год обучения тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов				Формы аттестации контроля
		всего	теория	Практика		
				в помещении	на местности	
1.	Введение.	2				Инструктаж
2.	Детский пешеходный туризм	2	1	1		Заполнение «Дневника туриста»
3.	Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе	2	1		1	Туристическая тропа
4.	Безопасность походов	2	1		1	Тест по теме
5.	Туристский бивак	8	2	2	4	Игровая программа
6.	Спортивная подготовка туриста	10	6	1	1	Веселые старты
7	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	2	2			Тест
8.	Естественные факторы природы в походе. Закаливание	4	2	2		Занимательный калейдоскоп
9.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	2	1	1		Викторина
10.	Подготовка к походу	2	1	1		Конкурс «Комфорт в походе»
11.	Проведение походов	14	8		6	Полоса препятствий.
12.	Ориентирование по	6	2	2	2	Движение

	компасу					патруля по заданному маршруту
13.	Туристское снаряжение	8	2	2	2	Игра «Что взять с собой в поход».
14.	Карта и местность.	4	2		2	Топо-графический диктант
	Итого:	68	31	12	19	

Содержание программы 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».

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 охлаждений 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.

Два однодневных по 8 часов.

В результате этих походов кружковцы приобретут 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. Транспорт. 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).

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.

Второй год обучения

Тематическое планирование

№	Наименование	Количество часов	Формы
---	--------------	------------------	-------

	темы	всего	теория	практика		аттестации
				в помещении	на мест-ности	контроля
1	Введение	2				
2.	Развитие туризма в нашей стране	2	2		-	«Развитие туризма в России», «Ученые путешественники» - тест
3.	Топографическая подготовка и ориентирование в походе	2	1	1	-	Топографический диктант
4.	Тактика и техника пешеходного туризма	2	1	1	-	Контрольные физические нормативы, психологическая совместимость
5.	Медицинская подготовка	4	2	1	1	Конкурс на лучшего санитара группы
6.	Краеведческая подготовка	2	1	1	-	Викторина «Наш край»
7.	Спортивная подготовка туриста	6	4	1	1	Веселые старты
8.	Подготовка походов	12	6	4	2	Викторина «Я иду в поход»
9.	Проведение походов	14	8	4	2	Квест

10.	Подведение итогов походов	10	2	8	-	Кружковой вечер «Туристский огонек»
11.	Туристские слеты и соревнования	16	8	4	4	Праздник первого костра.
	Итого:	72	39	25	10	

Содержание программы второго года обучения

Введение. Вводная часть. Инструктаж по технике безопасности.

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.

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. 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. Проведение игр и проектов.

Систематические занятия по данным программам должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о своем крае; технике и тактике туризма (в избранном виде); об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; в военно-спортивной подготовке; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарные учебные графики

2.1.1 Календарный учебный график первого года обучения

№ пп	Месяц	Чи сло	Время провед ения заняти я	Форма занятия	Ко л- во час ов	Тема занятия	Место провед ения	Форма контроля
1	сентяб рь	17	14.40- 15.20 15.30- 16.10	беседа	2	Введение. Инструктаж по технике безопасности	СОШ №1 хол	Группов ой опрос
2	сентяб рь	24	14.40- 15.20 15.30- 16.10	беседа	2	Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта»	СОШ №1 хол	Группов ой опрос
3	октябр ь	1	14.40- 15.20 15.30- 16.10	практик ум	2	Техника правильной ходьбы в походе. Движение по местности	СОШ №1 хол	Готовая практиче ская работа
4	октябр ь	8	14.40- 15.20 15.30- 16.10	практик ум	2	Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи.	СОШ №1 хол	Готовая практиче ская работа
5	октябр ь	15	14.40- 15.20 15.30- 16.10	беседа	2	Что такое привал и бивак в походе.	СОШ №1 хол	Готовая практиче ская работа
6	октябр ь	22	14.40- 15.20 15.30- 16.10	практик ум	2	Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака)	СОШ №1 хол	Готовая практиче ская работа
7	октябр ь	29	14.40- 15.20 15.30- 16.10	практик ум	2	Типы костров и их назначение	СОШ №1 хол	Готовая практиче ская работа
8	ноябрь	5	14.40- 15.20 15.30- 16.10	беседа	2	Питание в походе.	СОШ №1 хол	Готовая практиче ская работа

9	ноябрь	12	14.40-15.20 15.30-16.10	практикум	2	Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
10	ноябрь	19	14.40-15.20 15.30-16.10	практикум	2	Закаливание.	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
11	ноябрь	26	14.40-15.20 15.30-16.10	практикум	2	Комплекс утренней зарядки	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
12	декабрь	3	14.40-15.20 15.30-16.10	беседа	2	Туристские нормативы комплекса ГТО.	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
13	декабрь	10	14.40-15.20 15.30-16.10	практикум	2	Беговые тренировки.	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
14	декабрь	17	14.40-15.20 15.30-16.10 14.40-15.20 15.30-16.10	беседа	2	Личная гигиена туриста.	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
15	декабрь	24	14.40-15.20 15.30-16.10	беседа	2	Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы.	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
16	январь	14	14.40-15.20 15.30-16.10	беседа	2	Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы.	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
17	январь	21	14.40-15.20 15.30-16.10	лекция	2	Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
18	январь	28	14.40-15.20 15.30-16.10	практикум	2	Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Фотографирование в походе.	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа

19	февраль	4	14.40-15.20 15.30-16.10	Творческая работа	2	Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
20	февраль	11	14.40-15.20 15.30-16.10	практикум	2	Движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения.	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
21	февраль	18	14.40-15.20 15.30-16.10	практикум	2	Преодоление различных естественных препятствий	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
22	февраль	25	14.40-15.20 15.30-16.10	практикум	2	Страховка и самостраховка.	СОШ №1 хол	Групповой опрос
23	март	4	14.40-15.20 15.30-16.10	практикум	2	Развертывание и свертывание бивака.	СОШ №1 хол	Групповой опрос
24	март	11	14.40-15.20 15.30-16.10	практикум	2	Ведение группы по заданному азимуту	СОШ №1 хол	Групповой опрос
25	март	18	14.40-15.20 15.30-16.10	практикум	2	Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках.	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
26	март	25	14.40-15.20 15.30-16.10	практикум	2	Организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
27	апрель	1	14.40-15.20 15.30-16.10	практикум	2	Стороны горизонта. Компас и его устройство.	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
28	апрель	15	14.40-15.20 15.30-16.10	практикум	2	Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж).	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
29	апрель	22	14.40-15.20 15.30-16.10	практикум	2	Глазомерная оценка расстояний до предметов	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа

								работа
30	апрель	28	14.40-15.20 15.30-16.10	практик ум	2	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.	СОШ №1 хол	опрос
31	май	6	14.40-15.20 15.30-16.10	беседа	2	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
32	май	13	14.40-15.20 15.30-16.10	практик ум	2	Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток.	СОШ №1 хол	Готовая практическая работа
33	май	20	14.40-15.20 15.30-16.10	практик ум	2	Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».	СОШ №1 хол	опрос
34	май	27	14.40-15.20 15.30-16.10	беседа	2	Знакомство с топографической картой и топо. диктант	СОШ №1 хол	

2.1.2. Календарный учебный график второго года обучения

		Тема занятия	всего	теория	практика		Дата (число, месяц) проведения занятия	
							план	факт
1-2		Введение		2		-		
3-4		Развитие туризма в нашей стране (2ч)		2				
		Топографическая подготовка и ориентирование в походе (2 ч)				-		
5-6		Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах.		1	1			
		Тактика и техника				-		

		пешеходного туризма (2ч)						
7-8		Виды и нормы нагрузок в различных походах		1	1			
		Медицинская подготовка (4ч)						
9-10		Индивидуальный медицинский пакет туриста		1	1			
11-12		Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях и др.		1	1			
		Краеведческая подготовка (2ч)				-		
13-14		Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края.		1	1			
		Спортивная подготовка туриста (6ч)						
15-16		Физическая и морально-волевая подготовка туриста.		1	1			
17-18		Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.		1	1			
19-20		Подвижные игры в помещении и на свежем воздухе.			2			
		Подготовка походов (12ч)						
21-22		Правила организации и проведения туристских походов.		2				
23-		Разработка маршрутов		1	1			

24		и планов-графиков учебно-тренировочных походов						
25-26		Рассказ у костра «Пионеринг»			2			
27-28		Рассказ у костра «Лагерная жизнь»			2			
29-30		Игровая программа «Рюкзачок»			2			
31-32		Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к походу		1	1			
		Проведение походов (14ч)						
33-34		Экспедиция в зимний лес			2			
35-36		Движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения.			2			
37-38		Фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов		1	1			
39-40		Страховка и самостраховка.		1	1			
41-42		Развертывание и свертывание бивака.		1	1			
43-44		Организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.		1	1			
45-46		Однодневный поход «Залог здоровья»			2			
		Подведение итогов походов (10ч)						

47-48		Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма.		2				
49-50		Чистка, ремонт и сдача снаряжения		1	1			
51-52		Издание фотогазеты		1	1			
53-54		Оформление краткого отчета о походе.		1	1			
55-56		Кружковой вечер «Туристский огонёк»			2			
		Туристские слеты и соревнования (12ч)						
57-58		Мои туристские ремесла		1	1			
59-60		Охрана природы. Трудовой десант.		1	1			
61-62		Виды туристских соревнований.		2				
63-64		Конкурс «Комфорт в лагере». Пионеринг.			2			
65-66		Праздник первого костра.			2			
67-68		Подведение итогов года			2			
		Итого						

2.2. Условия реализации программы

Занятия по программе планируется проводить на территории МКОУ СОШ № 2 р.п. Мулловка по адресу: ул. Некрасова 24.

Первым, наиболее важным этапом реализации предлагаемой программы станет **входная диагностика** обучаемых. После проведения психологической игры «Вертушка общения», в ходе которой продолжается знакомство детей между собой, в игровой форме предлагается произвести выбор личных действий в тех или иных жизненных ситуациях:

- в учебном заведении,

- в условиях туристического похода,
- при проведении военно-спортивных соревнований,
- в домашних условиях.

Ситуации возможны самые разнообразные, а впоследствии сами дети тоже придумывают свои, обосновывают их. Проводится обсуждение действий. Дети аргументируют выбранные действия и доказывают их правильность. Затем проводятся психологические тренинги на сплочение группы:

«Группа» Все прогуливаются по комнате, и кто-то выкрикивает фразу, сообщающую об опасности. “Внимание! На нас напали пещерные львы! (или что-либо другое)” После сигнала опасности участники игры должны немедленно собраться в тесную группу, спрятав слабых в середину, а затем хором произнести фразу: “Дадим отпор пещерным львам (или др.)”. Потом группа опять разбредается по комнате, и игра повторяется. Для успешного проведения игры необходимо чтобы фразы произносились именно так, как сказано в инструкции, и при этом с совершенно серьезным видом.

«Подъемный кран» Один из участников игры ложится на пол (стулья, скамейку), а остальные участники поднимают его, поддерживая каждый одной рукой. При дружных совместных условиях группа легко поднимает любого участника, даже самого грузного. Те, кого поднимают, придумывают себе роль и сообщают ее всем. Роли могут быть следующими: тренер победившей команды; полковник, выигравший битву; балерина, взметнувшаяся ввысь в танце; пловец, поднявшийся на гребень волны; облако, летящее по небу в жаркий день; бревно на субботнике; прыгун, зависший над планкой; цветок лотоса на поверхности озера и т. д.

После проведения игр каждый из обучаемых должен сформулировать ту цель, какую он хочет достичь, занимаясь в туристическом кружке. Педагог помогает детям и конкретизирует задачу всего коллектива.

Подготовка к походу.

Передвижение по маршруту, ориентирование, разбивка бивака, разведение костра, приготовление пищи — все это представляет самостоятельные задачи для новичка, и овладение каждым из этих умений может быть для него целью похода. Только после того, как юный турист овладел всеми этими навыками, он может применить свои знания и навыки для достижения каких-то других целей.

Итак, **азбучные истины, касающиеся целей похода, сводятся к следующему:**

1. Во всяком походе должна быть намечена цель, которую надо словесно сформулировать и довести до сведения всех участников похода.
2. Для похода нельзя намечать много различных целей. Лучший вариант — это одна цель. Если целей намечено больше одной, среди них должна быть совершенно четко определена главная.
3. Организация похода зависит от целей похода, при этом в первую очередь учитывается главная цель.
4. В походах новичков, как правило, не должно быть специальных заданий. Цель такого похода заключается в успешном прохождении маршрута и овладении элементарными туристскими навыками.

Материально-техническая база

Для осуществления обучения и практических занятий по программе, а также проведения походов как обязательной составляющей практической части программы необходимо туристское снаряжение.

Примерный список группового туристского снаряжения:

- Палатки
- Спальные мешки
- Газовые горелки
- Комплект варочной посуды
- Тросик костровой
- Веревки
- Карабины
- Топор, пила
- Хозяйственный тент от осадков
- Хозяйственный набор для приготовления пищи
- Ремонтный набор для починки снаряжения
- Аптечка

Количество предметов снаряжения определяется количеством участников группы, а также моделями используемого снаряжения (палатки, спальные мешки).

Кроме группового снаряжения, необходимо еще и личное снаряжение, которое постепенно приобретается или изготавливается каждым участником самостоятельно.

Примерный список личного туристского снаряжения:

- рюкзак
- коврик туристский
- «сидушка»
- походная одежда: ветрозащитный костюм, теплая куртка (синтепон, пух), туристические ботинки, кроссовки, перчатки, шапочка, накидка от дождя
- страховочная система

Для проведения игровых блоков потребуются:

- мячи: баскетбольные, волейбольные, малые;
- скакалки: короткие и длинные, гимнастические палки, шесты, толстые палки длиной 70-80 сантиметров, канат, веревка, санки, хоккейные мячи, стойка для прыжков, мешочки с песком.

Средства обучения: материал из книг, дидактические материалы, тестовый материал, средства наглядности (рисунки, открытки, и т.д.)

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций, фильмов: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Главной целью занятий туризмом, краеведением, военно-спортивной и поисковой работой в детской туристической группе безусловно считается подготовка и проведение походов, поисковых операций и экскурсий, участие в общешкольных мероприятиях и соревнованиях. Для того, чтобы намеченное успешно состоялось, и проводятся тренировки и занятия, но поход – это как говорится венец творений для туристов.

Прямым критерием оценки результата усвоения программы служит

- «рождение туристического отряда», т.е. успешная сдача экзамена;

- участие в походах, соревнованиях, мероприятиях по направлению деятельности отряда;

- участие в жизни летних оздоровительных лагерей;

Косвенными критериями служат :

- создание стабильного коллектива (отряда);

- заинтересованность детей в выбранном виде деятельности;

- развитие чувства ответственности и товарищества.

После каждого изучения раздела проводится мероприятие (см. тематическое планирование), которое позволяет выявить уровень прохождения программы. Результаты фиксируются в личном «Дневнике туриста» в виде графика. Ребенок и родитель видят динамику достижений, при желании ребенок может улучшить свой результат, сдав еще раз зачёт по проблемной теме.

В конце 1 полугодия и учебного года диагностика учащихся осуществляется по двум показателям:

1. Теоретическая подготовка (знания по темам программы)

- **Устный опрос** проводится с целью выявления предметных знаний в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.

- **Тестирование** проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

2. Практическая подготовка

- **Наблюдение** осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.

- **Самостоятельное проведение игр, составление памяток, разработка маршрута** проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.

- **Выезд в палаточный лагерь по направлениям «Первопроходец» и «Дружная семейка»** – проводится в летний период с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

2.4. Оценочные материалы

Уровень и критерии оценки теоретической подготовки учащихся:

- **Низкий уровень (1 балл)** - ребёнок не справляется с тестом, т.е. правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем $\frac{1}{2}$;

- **Средний уровень (2 балла)** - ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более $\frac{1}{2}$.

– **Высокий уровень**(3 балла) - ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов – освоен практически весь объём знаний по программе.

Уровень и критерии оценки практической подготовки учащихся:

– **Низкий уровень** (1 балл)- ребёнок не может самостоятельно провести организацию привала и разбивание бивака, т.к. не может объяснить содержание и правила жизни в лагере или совсем отказывается от деятельности;

– **Средний уровень** (2 балла)- ребёнок самостоятельно устраивает привал и разбивает бивак, используя алгоритм разбивки лагеря и помощь педагога, т.к затрудняется в объяснениях содержания и правил лагеря;

– **Высокий уровень** (3 балла)- ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно устраивает привал и разбивает бивак, используя алгоритм разбивки лагеря, вовлекая всех ребят в деятельность.

Показатели	Формы и методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
1. Теоретическая подготовка Теоретические знания по темам программы	Устный опрос Тестирование	в течение года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий
2. Практическая подготовка Практические умения по программе: Самостоятельность Культура игрового общения Коммуникативная культура	Наблюдение Самостоятельное проведение привала и разбивка бивака. «Праздник первого костра»	в течение года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы «Юный турист»

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.

Туризм – дело коллективное. Нигде, я думаю, так не сплочается 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.

Лыжная подготовка

Зимнее ориентирование предполагает лыжную подготовку. Лыжную подготовку со своими ребятами я начинаю с изучения элементарных умений ходить на лыжах. С целью поддержания интереса у детей мы сразу начинаем кататься в лесу. Лыжные километры в лесу даются намного легче, чем те же километры по кругу где-нибудь около школы или в парке. На лыжных тренировках мы часто устраиваем привалы (как в походах), играем в снежки, строим снежные крепости, копаем снежные лабиринты в лесу. Очень много катаемся с горок. Но до горок нужно дойти, да и в горку надо подниматься - вот и тренировка получается.

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 тренирует 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.)

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.*

3.Список литературы

3.1.Нормативная литература

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».

2. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844.

3. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011-2020 гг. «Петербургская школа 2020».

4. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года».

5. Национальная стратегия действий в интересах детей РФ до 2017 года, утверждённая указом президента РФ от 01.06.2012 №761.

6. Конвенции о правах ребенка.

7. «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»

8. «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ», Письмо Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.96г.

3.2. Литература для педагога

- 1 . Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994. . Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
5. Баленко С.В. Учебник выживания. М., ЭКСМО «Яуза», 2005 .
6. Волович В.Г. Академия выживания. М., «Толк», «Технополус», 1996.
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., «Знание», 1990.
8. Волович В.Г. Человек в экстремальных ситуациях природной среды. – М. «Мысль» 1993.
9. Гастюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М., «Зеркало», 1995.
10. Дрогов И.А. Программа «Юные туристы-спасатели». – М., ЦДЮТК, 200 г.
11. Коннова Л.А. Азбука спасения. – Спб, 1996.
12. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М., ЦДЮТиК, 2002.
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
- 11 14. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М., ЦДЮТиК, 2003.
15. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997. 8. Кузьмин Е.М. Туристу-лыжнику. - Петрозаводск, «Карелия», 1988.
16. Кузьмин Е.М. Туристу-лыжнику. - Петрозаводск, «Карелия», 1988.
17. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1983.
18. Логинов Л.М., Озеров А.Г. Кладовые природы. – М., ЦДЮТиК, 2000.
19. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1998.
20. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., «Владос», 2000.

21. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., «Владос», 2000.
22. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. – М., ЦРИБ «Турист», 1980.
23. Методические рекомендации по начальной военной подготовке: для средних специальных учебных заведений. Сборник №5: Строевая подготовка. – М., 1971.
24. Морозов М.А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. - М., «Образование», 1992.
25. Наставление по стрелковому делу: основы стрельбы из стрелкового оружия. – Издание третье, исправленное и дополненное. – М.: Военное издательство, 1984.
22. Нуримаа В. Спортивное ориентирование. – М., ФСО РФ, 1997.
23. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Учебник для общеобразовательных учебных заведений / В.Н.Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2001.
24. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 9 кл.: Учебник для общеобразовательных учреждений / М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; Под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002.
25. Организация и проведение спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 1981.
26. Основы медицинских знаний. – Учебное пособие для 10-11 кл.
27. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., ЦДЮТ., 1995.
27. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста. – М., ЦРИБ «Турист», 1980.
28. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. – М., ФиС, 1998.
29. Уховский Ф.С. Урок ориентирования. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
30. Физическая подготовка туристов. – М., ЦРИБ «Турист», 1995.
31. Цвилюк Г. Школа безопасности, или Как вести себя в чрезвычайных ситуациях. – М., Образование, 1997.
32. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
33. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: методические рекомендации. - М., ЦРИБ «Турист», 1993.
34. Школа альпинизма. - М., ФиС, 1989.
35. Шорин Ю.П. Советы «Робинзонам». – Кишинев, «Тимпул», 1985.

36. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. - М., ЦРИБ «Турист», 1990.
37. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М., ЦРИБ «Турист», 1992.
38. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., ФиС, 1983.
39. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах. Методические рекомендации. М., ЦРИБ «Турист», 1983.

3.3 Литература для учащихся

1. Алексеев А.А. Горнообразование и горный рельеф. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.- М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография.- М.: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Баленко С.В. Учебник выживания. М.: ЭКСМО «Яуза», 2005 .
6. Борман А. Грани риска. – М.: ФиС, 1978.
7. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Технополус», 1996.
8. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., «Знание», 1990.
9. Гастюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М., «Зеркало», 1995.
10. Дрогов И.А. Программа «Юные туристы-спасатели». – М., ЦДЮТК, 2001 г.
11. Коннова Л.А. Азбука спасения. – Спб, 1996.
12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М., ЦДЮТиК, 2003.
13. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
14. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2002.
15. Константинов Ю.С. Программа «Туристы Проводники» - М.: ЦДЮТиК, 2000.
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
17. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
19. Логинов Л.М., Озеров А.Г. Кладовые природы. – М.: ЦДЮТиК, 2000.
20. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
21. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М.: «Владос», 2000.
22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: «Владос», 2000.
23. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
24. Нурима В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСОРФ, 1997.
25. Организация и проведение спасательных работ силами туристской группы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
26. Основы медицинских знаний. – Учебное пособие для 10-11 кл. - М.: Образование, 1997.
27. Отуотер М. Охотники за лавинами. – М.: «Мир», 1980.
28. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ., 1995.
29. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
30. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста. – М., ЦРИБ «Турист», 1980.
31. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. – М.: ФиС, 1998.
32. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
33. Уховский Ф.С. Урок ориентирования. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
34. Цвилюк Г. Школа безопасности, или Как вести себя в чрезвычайных ситуациях. – М.: Образование, 1997.
35. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
36. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
37. Шибаев А.В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
38. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: методические рекомендации. - М.6 ЦРИБ «Турист», 1993.
39. Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.

40. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.

41. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

42. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: ФиС, 1983.

3.4.Компьютерные тесты

1. «Противопожарная безопасность» на CD диске

3.5.Тематические сайты.

1. <http://zerkalenok.ru/cgi-bin/zerk.cgi/7/9/2> - сайт "Зеркаленок" в разделе "День природы" собраны некоторые эко-конкурсы, эко-игры, экологические проекты младших школьников.
2. <http://suhin.narod.ru/zag1.htm> - Загадки и кроссворды для детей. Избранные загадки и занимательные задания из книги И.Г. Сухина "Новые 500 загадок - 70 кроссвордов".
3. http://www.education.rekom.ru/4_2000/aldoshina.htm - Клубная деятельность младших школьников. Социальные и методические аспекты работы с детьми 7-10 лет в досуговой деятельности.
4. <http://www.ed.gov.ru> - Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. <http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека.
6. <http://www.cofe.ru/read-kas> - Электронная версия журнала «Костер».
7. <http://skazochki.narod.ru> - Сайт «Детский мир». Детские песни, мультфильмы, сказки, загадки и др

4. Приложение

Приложение 1

Методика проведения подвижных игр

К подвижным относятся игры, направленные преимущественно на общее физическое развитие и не требующие специальной подготовки играющих. Они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, просты по своему содержанию и правилам. Подвижная игра, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных и дидактических задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и умственную работоспособность, отодвигая возникновение утомления.

Не нужно считать каждую игру чем-то неизменным. В большинстве игр возможны вариации, поэтому не надо бояться экспериментировать и переделывать правила, которые можно как упрощать, так и усложнять.

Не следует недооценивать похожие игры, поскольку для детей даже маленькая деталь приобретает огромный смысл. Одна и та же игра, если ее преподнести разными способами, будет по-другому восприниматься. Главное, чтобы играть было весело, интересно и полезно.

Очень важно учитывать количество учащихся и их подготовку, так как в каждом классе могут быть группы учеников с различным уровнем подготовки, следовательно, для одних игру можно усложнить, а для других – облегчить.

Учащихся надо учить играть: практически показывать им наиболее целесообразные и экономные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. Особое значение приобретает достаточное наличие четких правил, исключающих произвольное толкование обязанностей и действий играющих.

При организации и проведении подвижной игры необходимо придерживаться следующих правил:

- 1) правила игры должны быть просты, точно сформулированы, доступны для понимания детей;
- 2) игра не будет содействовать выполнению педагогических целей, если она не дает достаточной пищи для непосредственной мыслительной и двигательной деятельности;
- 3) для детей игры будут интересными тогда, когда каждый из играющих станет активным ее участником;
- 4) исключение даже малейшей возможности риска, угрозы здоровью детей (но не исключать трудные правила);
- 5) безопасность используемого инвентаря;
- 6) игра не должна унижать достоинства играющих;
- 7) при проведении нескольких игр следует учитывать принцип: от трудного — к легкому, от сложного — к простому, т.е. вначале проводить более трудную (новую) по содержанию игру, а наиболее легкую и более живую проводить в конце урока;
- 8) подвижные игры должны чередоваться со спокойными;
- 9) на уроках игры имеют параллельно оздоровительное, познавательное значение, поэтому в них на равных решается не только двигательная, но и умственная задача;
- 10) игру нельзя обрывать незавершенной;
- 11) ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально.

Объяснение игры. Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Рассказ педагога должен быть кратким (затянутое объяснение может помешать восприятию игры), логичным, последовательным, интересным.

Алгоритм объяснения игры может быть следующим:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений и учитывать возможную ее длительность. Подвижные игры, знакомые учащимся и не занимающие много времени, можно проводить, например, с целью разминки перед упражнениями, которые связаны со значительными мышечными напряжениями. После таких упражнений возможно проведение относительно спокойных игр. Подвижные игры с бегом, прыжками, включаемые перед упражнениями, требующими большой концентрации внимания, точности движений, могут затруднять последующее успешное выполнение подобных упражнений.

Хотя решающая роль в руководстве играми принадлежит педагогу, чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творческой инициативы при организации и проведении игр. Надо стремиться к тому, чтобы дети научились играть в подвижные игры по собственному побуждению, выполняя основные правила игры, соблюдая дисциплину, доводя игру до конца. В процессе игры важно контролировать и стимулировать действия учеников.

Выбирая игру, педагог должен не только ставить и решать задачи профилакто-коррекционной («двигательной») направленности, например, упражнять/закреплять навыки быстрого бега, ловкости, выносливости и т.д., но и задачи формирования у учеников волевых качеств, дружелюбного поведения, положительных межличностных отношений (игры типа «Ловишка, дай руку!», «Горелки», «Палочка-выручалочка» и др.).

Соревновательность способствует возникновению особого эмоционального и физиологического фона, который позитивно воздействует на организм, помогая проявлению максимальных функциональных возможностей. Однако пользоваться соревновательным методом надо осторожно: при неправильном подходе он может вызвать сильное нервное возбуждение и отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

При организации командных подвижных игр необходимо помнить, что детям интересно играть, когда команды примерно равны по силам. Поэтому, составляя

команды, педагог должен достаточно хорошо знать игровые силы участников и – по мере надобности – волевым решением регулировать их. Необходимо научить детей и максимально бесконфликтным приемам составления команд в свободной игровой деятельности, к ним относятся, например:

- расчет в строю (игроки рассчитываются по 2 или 3 человека в зависимости от числа составленных команд);
- комплектация команд по выбору капитанов;
- создание постоянных команд, которые выступают в любых играх в одном и том же составе и др.

Педагог судит игру сам, а может назначить на эту роль кого-то из учеников. Капитанов команд, если они нужны, предлагает педагог или выбирают сами игроки. Часто требуется водящий; от его личностных и физических качеств в игре нередко зависит игровой азарт и эмоциональный настрой других детей. В связи с этим учителю следует либо самому назначить водящего, либо предоставить детям эту возможность. Для поддержания радости, удовольствия в игре важно использовать разные приемы, например:

- включать дополнительные задания для детей, если водящий не отличается ловкостью, быстротой и умением;
- варьировать составляющие игры с учетом сил и возможностей водящего;
- дополнительно организовывать преодоление препятствия для водящего, действующего быстро, точно, когда большинство детей не справляется с заданием в обычных условиях и др.

Приложение 2

Игры на знание сторон горизонта

1. Игра «Гимнастика с компасом»

Ребята строятся в шеренгу с компасами в руках. Тренер (или кто-то из старших ребят) называет сторону горизонта. Например, «юго-восток». Кто быстрее повернется и встанет лицом к юго-востоку, тот и выиграл.

2. Игра «Секретная цифра»

Участникам игры выдаются листы бумаги в клеточку, карандаш и карточка с заданием. Ребята обозначают на листе стороны горизонта и выбирают в центре листа точку отсчета. На карточке указано, сколько клеток и в каком направлении им нужно последовательно отложить от точки отсчета. Например, цифра «1» зашифровывается как «две клетки на север, одна клетка на юго-запад».

3. Игра «Нарисуй фигуру»

Выполнив предыдущее задание, ребята сами могут зашифровать любую выбранную ими фигуру и обменяться карточками.

4. Игра «Найди клад!»

Игра проводится в лесу или в классе. Заранее готовятся карточки с заданиями. Например, задание может быть таким: «Твой старт у поваленного дерева. Пройди 10 шагов на север, 5 на восток, 2 шага на юго-запад и ищи клад». Кладами могут служить любые мелкие предметы, спрятанные заранее, с учетом заданий на карточках. Получив карточки и взяв в руки компасы, ребята отправляются на поиски кладов.

Игры на понимание масштаба

1. Игра «Измеряй-ка»

Ребятам выдаются карты с нанесенными контрольными пунктами. Задание: «Измерить, на каком расстоянии друг от друга находятся КП? Какова длина всей дистанции? Измерьте расстояние от северного угла болота до микроямки и т.д.»

2. Игры с карточками по определению расстояния

Предлагаются задания типа «Отложи на бумаге отрезок длиной в 1,5 км, масштаб 1:20000», «Расстояние на карте - 3 см, масштаб 1:15000, сколько это метров в лесу?».

Диктанты по карте

1. Участники игры получают одинаковые карты (в зависимости от возраста и подготовленности игроков - карты парка, лесопарка, карты с развитой дорожной сетью и т.д.), карандаши и иголки для отметки КП. Тренер или старший товарищ называет место старта, например «поляна в юго-восточном углу карты», убеждается, что все участники верно нашли его на карте, и диктует. *«Путешественник начинает движение на юг по лесной тропе. Слева от него болото, справа лес. Он проходит около 300 м и пересекает просеку, поднимается на бугор, сворачивает на тропинку, идущую с юго-востока на северо-запад и по ней доходит до канавы. Здесь первый КП и т.д.»* Ребята наносят КП на свои карты. Кто пройдет всю дистанцию без ошибок, тот и становится победителем.

2. На картах ребят нарисована «нитка» маршрута. Дети по очереди рассказывают, как они движутся по «нитке» и что видят впереди и по сторонам. Например: «Я иду по северному краю поляны, сворачиваю на северо-запад по

грунтовой дороге. Слева от меня высокий холм, справа болото и т.д.».

Игры на понимание «легенды» КП

Для этих игр необходимы комплекты карточек со словесными легендами КП и карт с нанесенными на них контрольными пунктами. Задача играющих - как можно быстрее сопоставить словесное описание КП на карточке с условным знаком на карте.

Игры на выбор пути движения между КП

Участники игры получают одинаковые карты с нанесенными на них дистанциями и за определенное время выбирают вариант движения между КП (можно нанести его на карту). Когда время закончится, ребята показывают тренеру свои варианты пути и обсуждают вместе с ним, какой из них является наилучшим и почему. Для начинающих можно все варианты движения заранее нанести на карту. Тогда детям останется только выбрать из них лучший и объяснить, почему выбрали именно его.

Игра на запоминание маршрута между КП

Ребята получают одинаковые карты с двумя контрольными пунктами, листки бумаги и карандаши. За определенное время (например, одну минуту) они выбирают путь между КП, стараясь при этом запомнить основные ориентиры между пунктами. Затем тренер собирает карты, а участники игры по памяти рисуют то, что запомнили. Эта игра развивает зрительную память, дает возможность ребятам научиться видеть ориентиры на карте.

«Перевертыши»

Из карты вырезается 10 (или больше) участков размерами 2 x 2 или 1 x 1 см, на каждом из которых имеется контрольный пункт. Вырезанные кусочки наклеиваются на обратной стороне такой же карты, расчерченной на квадраты (или не расчерченной - в зависимости от возраста участников игры). Изучив местоположение КП, ребятам нужно перевернуть карту и на лицевой стороне отыскать аналогичную точку. Ту же операцию нужно повторить со всеми пунктами. Результат определяется по времени выполнения упражнения.

Нанеси КП

На некотором расстоянии (например 10-15 м) друг от друга кладут две одинаковые карты, на одной из которых нанесено 10-15 КП. Необходимо все КП перенести по памяти на «чистую» карту, причем количество «рейсов» от одной карты к другой не ограничивается. Результат определяется по времени

выполнения задания при условии точного нанесения пунктов.

«Мы рисуем карту сами!»

Эту игру лучше всего проводить в походе, летнем лагере, на турбазе, в любом парке, где много построек, линейных ориентиров, заборов и т.д. Ребята разбиваются на группы (можно разновозрастные, 3-4 человека в каждой). В течение 1-2 часов они изучают территорию (например, парка) и рисуют (как видят и понимают) свои карты. Затем прячут на местности «клад» (апельсин, шоколад и т.д.), обозначают его на своей карте и обмениваются картами. Каждая группа ищет клад, используя карты товарищей.

Приложение 3

Инструктаж по технике безопасности в походе

1. Общие положения:

1.1. К туристским походам, экскурсиям, экспедициям допускаются учащиеся, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении туристского похода, экскурсии, экспедиции соблюдать требования "Инструкции по организации и проведению туристских мероприятий с обучающимися образовательных учреждений системы Московского комитета образования", утвержденной приказом МКО № 707 от 25.09.2001 г.

1.3. При проведении туристских походов, экскурсий, экспедиций необходимо

учитывать возможное воздействие на участников следующих опасных факторов:

- потертости ног при неправильном подборе обуви;
- травмы и раны при неправильном использовании острых и режущих предметов, огня и кипятка;
- заражение желудочно-кишечными заболеваниями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;
- отравление ядовитыми растениями, плодами, грибами;
- самовольное оставление участниками места расположения группы.

1.4. При проведении туристских походов, экскурсий, экспедиции в группе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов.

1.5. При несчастном случае, признаках заболевания участник обязан немедленно сообщить об этом руководителю.

1.6. Все походы, экскурсии, экспедиции проводить по приказу директора школы, учреждения дополнительного образования. Согласовать возможность прохождения дальних и многодневных туристских походов и экспедиций с маршрутно-квалифицированной комиссией (МКК).

1.7. Продолжительность и протяженность походов, график прохождения, естественные препятствия должны соответствовать возрастным возможностям участников и подготовке группы.

2. Требования безопасности перед проведением туристского похода, экскурсии, экспедиции:

2.1. Участник должен пройти соответствующую подготовку, инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и представить руководителю справку о состоянии здоровья.

2.2. Участник должен выходить на маршрут в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.

2.3. При разработке маршрута туристского похода, экспедиции предусмотреть запасные и аварийные варианты маршрута.

2.4. При закупке продуктов питания, медикаментов проверять срок их хранения.

2.5. При изменении состава группы, маршрута руководитель должен сообщить об изменениях администрации образовательного учреждения

2.6. При проведении туристского похода, экспедиции в районе, где действует поисково-спасательная служба (ПСС), руководитель группы обязан сообщить о своем маршруте, после окончания - снять группу с контроля.

3. Требования безопасности во время проведения туристского похода, экскурсии, экспедиции:

- 3.1. При совершении дальних походов, экскурсий, экспедиций руководитель группы обязан сообщить телеграммой в школу, учреждение дополнительного образования о начале и окончании маршрута, о состоянии группы, изменении маршрута, сроках, состава и т.п.
- 3.2. При проведении туристских походов руководитель обеспечивает безопасность в транспорте, при прохождении маршрута, во время бивачных работ.
- 3.3. При движении по маршруту назначать замыкающего группы, проверять наличие участников группы.
- 3.4. Руководитель группы обязан контролировать работу учащихся с колющими и режущими предметами, с бензиновыми и газовыми приборами.
- 3.5. Строго соблюдать правила организации купания в походе.
- 3.6. В случае резкого ухудшения погодных условий, физического состояния участников и т.п. принять меры к обеспечению безопасности и здоровья детей вплоть до прекращения маршрута, обеспечения выезда группы в населенный пункт.
- 3.7. В случае опоздания группы из похода к назначенному сроку руководитель группы обязан предупредить родителей об опоздании.
- 3.8. При получении травмы, заболевания оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в медицинское учреждение и сообщить об этом администрации школы, учреждения дополнительного образования.

Правила поведения и безопасности в турпоходе

Соблюдение правил безопасности - первое и главное требование к участнику похода, экспедиции.

Каждый участник **ОБЯЗАН** выполнять следующие правила безопасности:

1. Точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя.
2. Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.
3. Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и рюкзаки.
4. Во время переезда по железной дороге:

- при приближении поезда не стоять у края платформы;

- на ходу поезда дверей не открывать, из вагона не высовываться, в тамбурах не стоять;
- выходить из вагона только с разрешения руководителя;
- садиться в поезд и выходить из него на платформу только при полной остановке поезда.

5. Строго соблюдать правила дорожного движения:

- при движении вдоль дороги из строя не выходить;
- идти по левой стороне обочины навстречу движущемуся транспорту;
- при переходе дороги быть предельно внимательным, шоссе переходить шеренгой.

6. При движении находиться в составе группы.

7. О всякой замеченной опасности немедленно докладывать руководителю.

8. При необходимости длительной остановки - замыкающий обязан остановить всю группу.

9. Строго соблюдать правила страховки и самостраховки.

10. Потертости ног не допускать, о возникновении потертостей немедленно докладывать руководителю.

11. О малейших признаках заболеваний немедленно докладывать руководителю.

12. Строго соблюдать питьевой режим.

13. Купаться можно только с разрешения руководителя, в указанном им месте и в его присутствии.

14. Во время купания не нырять с мостков, лодок, обрывов, не купаться в сумерках и ночное время.

15. Свечи и спички в палатке без разрешения руководителя не зажигать.

16. Порубок живых деревьев не производить. При порубке сучьев под деревьями не стоять. Тяжелых бревен и камней по одному не переносить.

17. На деревья без разрешения руководителя не залезать.

18. На привалах за территорию лагеря без разрешения руководителя не уходить.

19. В лесу горящих спичек не бросать, костров без присмотра не оставлять.

20. Аккуратно обращаться с огнем и кипятком. Ведро с горячей водой и пищей ставить у самого костра или далеко от костра в специально отведенном месте.

21. У костра дежурные должны иметь рукавицы, головной убор и одежду, полностью закрывающую тело.

22. Если участник случайно остался один, он должен прекратить движение и спокойно ждать, пока его найдут. Самому поиски не предпринимать, тепло

одеться и, по возможности, развести костер.

Приложение 4

Наши походы Лагерь «Дружная семейка»



Поход выходного дня

