

Комитет по образованию Администрации г. Оленегорска
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принята на заседании
методического совета
01.09.2017 г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом директора ЦВР
№ 367 от 01.09.2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«ОСНОВЫ ТУРИЗМА»**

Возраст учащихся: 9-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Земерова Ирина Александровна,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2017 год

Пояснительная записка

Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, обладает большими возможностями, позволяя в комплексе решать образовательные, развивающие, воспитательные, оздоровительные задачи. Походы выходного дня дают ребятам заряд бодрости и энергии, правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы. Хорошая физическая подготовка является базой для туристской подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14, с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008), с примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерства Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р) и другими законодательными актами Российской Федерации.

Программа «Основы туризма» разработана на основе типовой программы «Юный турист-путешественник», является модифицированной, имеет общекультурный уровень, туристско-краеведческую направленность.

Программа включает в себя следующие разделы: краеведение, мир природы, туризм, физическая подготовка, ориентирование, азбука безопасности. В ходе реализации программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества учащихся.

Особенность программы состоит в том, что в процессе ее реализации большое внимание уделяется практической деятельности учащихся в процессе формирования первоначальных туристских умений и навыков.

Цель программы - формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности, воспитание в детях любви к родному краю посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- формирование первоначальных туристско-краеведческих и экологических знаний;
- получение дополнительных знаний в области ОБЖ, обществознания;

- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях, соревнованиях, походах;
- ознакомление с основными правилами техники безопасности;
- формирование основ безопасного поведения в природе;

Воспитательные:

- воспитание ответственности за свои поступки;
- воспитание самостоятельности;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества;
- воспитание бережного отношения к природе;

Развивающие:

- оздоровление и физическое развитие детей;
- развитие познавательных способностей;
- развитие когнитивных качеств личности - любознательности, эрудированности, пытливости, проницательности;
- формирование навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Программа направлена на обучение первоначальным туристско-краеведческим знаниям, умениям и навыкам.

Срок реализации и режим занятий

Программа стартового уровня обучения предназначена для учащихся в возрасте 9-13 лет и рассчитана на 1 год обучения (216 часов в год). Занятия проводятся всем составом 3 раза в неделю по 2 часа.

Программа составлена с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся младшего и среднего школьного возраста и предусматривает проведение теоретических и практических занятий с привлечением наглядных материалов, использованием разнообразных форм работы, в том числе игровых.

Форма проведения занятий: групповая.

Основные методы обучения

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ, демонстрация иллюстративного материала, карт, оборудования;
- практические: отработка туристских умений и навыков (установка палатки, разжигание костра и др.);
- игровые: игры-тренировки, викторины, соревнования;
- проблемное обучение: решение топографических задач, составление карт-схем.

Основные формы обучения

Теоретические занятия проводятся в виде бесед, презентаций, практические занятия в виде занятий-упражнений, в т.ч. на местности (парк Горняков, лесопарк, территория ЦВР, территория школы), тренировок по

ОФП, экскурсий, походов, соревнований в зависимости от климатических и погодных условий.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
- виды туризма и спортивного ориентирования;
- состав группового и личного снаряжения, ремонтного набора;
- туристские должности в походе;
- как оказать первую медицинскую помощь;
- простейшие условные знаки топографических карт;
- способы измерения расстояний;
- первоначальные сведения из истории родного города;
- родословную своей семьи;

уметь:

- собраться в поход;
- устраивать бивак, ставить палатку, разжигать костер;
- ориентироваться в своем микрорайоне и населенном пункте;
- ориентироваться на местности, работать с картой;
- оказывать доврачебную помощь при незначительных травмах.

Формы контроля

Туристские знания, умения и навыки учащихся проверяются в ходе викторин, конкурсов, тестирования, соревнований, выполнения практических заданий.

Вводная диагностика проводится в начале учебного года в форме собеседования с целью знакомства с учащимися, их интересами, первоначальными знаниями.

Диагностические материалы (см. Приложение 1).

Методическое обеспечение

- специальная учебная литература;
- методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с учащимися;
- правила проведения туристских соревнований, соревнований по спортивному ориентированию;
- туристские карты;
- планы-схемы местности;
- наглядные пособия (иллюстрации, фото и др.);
- раздаточный материал.

Материально-техническое обеспечение

- учебный кабинет;
- спортивная площадка для практических занятий;
- туристское снаряжение: рюкзаки, палатки, спальники, коврики, костровое оборудование, котелки, медицинская аптечка и т.д.;
- компасы;
- спортивный инвентарь (лыжи, мячи и т.д.)

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|----------|---|------------------|-----------|------------|---------------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| | Вводное занятие. Оздоровительная роль туризма. Правила поведения юных туристов | 2 | 2 | - | беседа, диагностика |
| 1. | Туристские бытовые навыки юного туриста | 38 | 28 | 10 | опрос, наблюдение |
| 2. | Азбука топографии | 20 | 12 | 8 | опрос, наблюдение, соревнование |
| 3. | Туристическое и экскурсионное ориентирование | 30 | 15 | 15 | наблюдение, опрос |
| 4. | Основы краеведения | 8 | 4 | 4 | наблюдение, опрос |
| 5. | Оказание первой медицинской помощи | 12 | 8 | 4 | наблюдение, опрос |
| 6. | Личная гигиена туриста | 4 | 2 | 2 | опрос, тестирование |
| 7. | Азбука спортивного оздоровительного туризма | 64 | 14 | 50 | наблюдение, опрос |
| 8. | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка | 34 | 2 | 32 | наблюдение, опрос, соревнование |
| | Заключительное занятие | 4 | - | 4 | тестирование |
| | Итого: | 216 | 87 | 129 | |
| | Работа в летний каникулярный период (по отдельному плану) | 39 | | | |

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Оздоровительная роль туризма. Правила поведения юных туристов

Теория: Знакомство с детьми. Выявление интересов и пожеланий учащихся. Цель и задачи, план работы на год. Инструктаж по ТБ.

Значение туризма (прогулок, экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Правила поведения юных туристов

Правила поведения в учебном классе, в спортивном зале, на стадионе, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел.

Беседа о выполнении общественно полезных дел:

- охрана природы, забота о птицах и животных и пр.,
- охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты».

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсий или туристской прогулки.

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивной площадкой), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

Раздел 1. Туристские бытовые навыки юного туриста

Тема 1.1. Основы безопасности в природной среде, дома и в школе

Теория: Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в

природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практика: Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение. Уход за снаряжением. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Теория: Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое оборудование: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Оборудование для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий.

Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практика:

Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение.

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки,

наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

Тема 1.3. Организация биваков и охрана природы

Теория: Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков.

Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практика: Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

Тема 1.4. Туристическая группа на туристической прогулке (экскурсии)

Теория: Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Питьевой режим на туристической прогулке. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практика: Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

Тема 1.5. Организация туристского похода. Туристические должности в группе

Теория: Подбор группы и района путешествия. Определение целей и задач похода. Распределение обязанностей в группе. Составление графиков дежурств. Составление меню и списка продуктов на день, на весь поход.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар,

ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика: Сбор сведений о районе путешествия. Разработка маршрута. Подготовка личного и группового снаряжения. Укладка рюкзаков. Подготовка картографического материала. Смотр готовности перед выходом на маршрут.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Раздел 2. Азбука топографии

Тема 2.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Теория: Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора, здания и территории ЦВР; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы, ЦВР, сооружений школьного двора, на территории ЦВР.

Практика: Экскурсия по зданию школы ЦВР, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор, пришкольный участок, по территории ЦВР (назначение различных построек и объектов).

Тема 2.2. План местности

Теория: История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практика: Рисование плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

Тема 2.3. Условные знаки

Теория: Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практика: Рисование условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисование условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

Раздел 3. Туристическое и экскурсионное ориентирование

Тема 3.1. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Понятие о горизонте. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, необходимость выйти на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп ведущих в нужном направлении. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Практика: Определение сторон горизонта по местным признакам, растительности (на стадионе, возле здания ЦВР, в лесопарке).

Тема 3.2. Виды туристского ориентирования и способы отметки на КП

Теория: Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

Практика:

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с

педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

Тема 3.3. Экскурсионное ориентирование

Теория: Движение по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Практика: Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений.

Работа туристской группы.

Раздел 4. Основы краеведения

Тема 4.1. История родного города

Теория: История возникновения города. Улицы города. Памятники и памятные места.

Практика: Экскурсия по памятным местам города.

Тема 4.2. Родословие

Теория: Моя родословная. Знакомство с понятиями: поколение, потомки, предки. События, которые отразились в истории семьи.

Практика: Составление родословного древа.

Тема 4.3. Туристские возможности края, обзор объектов, музеев

Теория: Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи.

Практика: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Раздел 5. Оказание первой медицинской помощи

Тема 5.1. Походная медицинская аптечка

Теория: Состав походной аптечки и назначение лекарств, возможности их использования в походных условиях.

Практика: Наглядное изучение состава аптечки. Формирование походной аптечки.

Тема 5.2. Походный травматизм и возможные заболевания.

Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практика: Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

Раздел 6. Личная гигиена юного туриста

Теория: Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практика: Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

Тестирование.

Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

Тема 7.1. Пеший туризм

Теория: Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практика: Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

Тема 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практика: Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

Тема 7.3. Лыжный туризм

Теория: Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практика: Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1-2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии

спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов групп.

Практика: Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры. Плавание (освоение одного из способов).

Заключительное занятие

Практика: Аттестация. Подведение итогов за год.

Зачетный летний туристский пешеходный поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры, состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

Список литературы для педагога

1. Адаптированная программа «Туризм в начальной школе» - автор педагог ДО Гордеева М.В. - г. Ногинск, 2010.
2. Модифицированная программа «Юный турист» - автор педагог ДО Алексеев И.П. - Троицкий муниципальный район, с. Клястицкое, 2014.
3. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М., 1985.
4. Баленко С.В. Школа выживания. Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» ч. 1. - М., 1992.
5. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». - М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2004. - 252 с.
6. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: Толк, 1995. - 368 с.
7. Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И., Шахраманьян М.А., Шойгу С.К., Шолох В.П. Катастрофы и человек. - М.: АСТ-ЛТД, 1997.
8. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004. - 132 с.
9. Дэвис Б. Энциклопедия выживания и спасения, пер. с англ. - М.: Вече, 1997. - 448 с.
10. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. - М.: Просвещение, 1991.
11. Ильин А.А. Большая энциклопедия городского выживания. - М.: Эксмо, 2003. - 576 с.
12. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. - 384 с.
13. Калошина Н.В. Спортивный туризм. - М.: Советский спорт, 1998.
14. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
15. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
17. Личная безопасность / Гл. ред. В. Володин. - М.: Аванта+, 2001.
18. Маслов А.Г. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности». - М.: ФЦДЮТиК, 2007.
19. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2001. - 96 с.
20. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. - М.: Недра, 1973.
21. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя / Сост. А.Т. Смирнов., Б.И. Мишин; под общей ред. А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2001. - 160 с.
22. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986. - 176 с.

23. Правила дорожного движения РФ. Официальный текст с изменениями и дополнениями. – М.: Мир автокниг, 2006.
24. Смирнов А.Т., Литвинов Е.Н., Фролов М.П., Латчук В.Н., С.В. Петров, Богоявленский И.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для 7-11 кл. – 1-е изд. – М.: АСТ, 1996. – 160 с.
25. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
26. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М.: ЦДЮТ РФ, 1996.

Список литературы для учащихся

1. Арне Ингстрем. В лесу и на опушке. – М.: ФиС, 1979.
2. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. – Минск: Полымя, 1983.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
4. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
5. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М: Физкультура и спорт, 1985.

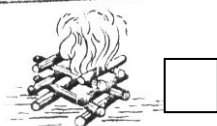
Программу составила
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы

И.А. Земерова

Диагностические материалы

Тест

1. Пешеходный туризм – это... (найти правильное определение):
 - а) один из видов спортивного туризма, целью которого является пешее преодоление маршрута;
 - б) вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения;
 - в) походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах.
2. Как называется временное жилище туриста?
 - а) пещера;
 - б) шалаш;
 - в) палатка.
3. Как называется сумка туриста?
 - а) рюкзак;
 - б) чемодан;
 - в) пакет.
4. Если в походе заболит что-нибудь, надо:
 - а) выпить таблетку из своей индивидуальной аптечки;
 - б) потерпеть, пока само пройдет;
 - в) обратиться к руководителю.
5. Какие из перечисленных должностей в группе являются временными?
 - а) дежурный, направляющий, замыкающий;
 - б) медик, завснар, завпит;
 - в) руководитель, ответственный за отчет, физорг.
6. Какие требования к размещению бивака являются основными?
 - а) безопасность, наличие дров, защищенность от ветра, наличие воды;
 - б) ровное место, отсутствие комаров, близость к населенному пункту;
 - в) безопасность, ровное место, наличие воды, удаленность от населенного пункта.
7. Какой костер наиболее удобен для приготовления пищи? (обозначить галочкой). Напиши названия всех костров.


☐


☐


☐


☐

8. Укажи верный порядок первой доврачебной помощи при ушибах:

- а) холод, покой, давящая повязка;
- б) йодная сетка, давящая повязка, покой;
- в) мазь при ушибах, давящая повязка.

9. Гигиена – это...:

- а) поддержание здорового образа жизни;
- б) поддержание чистоты;
- в) наращивание мускулатуры.

10. Двигаясь по маршруту, группа подстраивает скорость своего движения под:

- а) самого сильного;
- б) самого опытного;
- в) самого слабого.

11. Из предложенного списка разделите походное снаряжение на личное, групповое и лишнее: солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахины), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

Ответ:

| личное | групповое | лишнее |
|---|--|----------------------------------|
| солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, тарелка, спальник, коврик, ложка, спички, хобба, лыжи, мочалка, дождевик, рукавицы, ботинки, нож, фонарики (бахины), фонарик налобный, куртка, треккинговые палки, штаны, накомарник, косынка, шапка | палатка, тент для кухни, сухое горючее, спички, поварешка, котел, веревка, нож, тросик, карта, термос металлический, губка для посуды, бинокль | шуба, термос стеклянный, гантели |

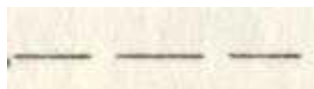
За каждый правильный ответ – 1 балл.

12. Подписать названия условных знаков:

а)



б)



в)



г)



Ответ:

- а) скопление камней;
- б) полевые и лесные дороги;
- в) небольшие реки и ручьи;
- г) ямы, глубина в метрах.

13. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?

- а) треугольник;
- б) кружок;
- в) кружок в кружочке;
- г) треугольник в кружочке.

14. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это:

- а) карта;
- б) компас;
- в) линейка.

15. Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность, называется:

- а) топографическая;
- б) физическая;
- в) ландшафтная.

16. Год основания города Оленегорска (выбрать правильный ответ):

- а) 1949;
- б) 1957
- в) 1981.

17. Как называется художественный фильм, снятый в городе Оленегорске?

- а) «Дюймовочка»;
- б) «Снежная королева»;
- в) «Морозко».

Оценочная шкала (за каждый правильный ответ 1 балл):

- 1-15 баллов - низкий уровень;
- 16-30 баллов - средний;
- 31-45 баллов - высокий.

Практические задания:

Задания выполняются в составе команды из 4-х человек.

1. Установка палатки (контрольное время - 5 минут):

Критерии оценки:

- низкий уровень: палатка установлена неправильно, не закреплена, время установки больше 6 минут;
- средний уровень: палатка установлена правильно, но имеются перекосы и складки, время установки от 5 до 6 минут;
- высокий уровень: палатка установлена и закреплена правильно, время установки до 5 минут.

2. Разжигание костра: пережечь нить, расположенную над землей на расстоянии 25 см, с использованием не более 3-х спичек (контрольное время не более 5-х минут).

Критерии оценки:

- низкий уровень: время разжигания больше 6 минут, либо костер не был разожжен;
- средний уровень: время разжигания - от 5 до 6 минут;
- высокий уровень: время разжигания менее 5 минут.

3. Оказание первой помощи пострадавшему (наложение фиксирующей повязки при переломе локтевого сустава).

Критерии оценки:

- низкий уровень: повязка болтается, слетает, рука не зафиксирована по отношению к телу, нет фиксирующей лангеты;
- средний уровень: повязка и лангета наложены правильно, но слабо, без фиксации;
- высокий уровень: повязка наложена правильно с использованием лангеты, зафиксирована неподвижно.