

Управление образования Афанасьевского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа д. Московская

<p>Согласовано ЗД по УР Протокол №1 От 29.08.2024г <i>К.Е.</i> Кытманова К.Е.</p>	<p>Утверждено Приказ № 70 От 30.08.2024г Директор школы: <i>В.Ю.</i> Чигарева В.Ю.</p> 
---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности**

«Юный турист»

**Срок реализации программы : 1 учебный год
Автор: учитель физической культуры
Ичетовкина Елена Васильевна**

2024г, д. Московская

Пояснительная записка

Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туризм является массовым движением среди детей и подростков. Главную задачу туризма мы видим в том, чтобы открыть широкий простор для выявления способностей детей, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитать человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны.

Туристический поход, трасса соревнований по ориентированию - это не только километры, пройденные от пункта "А" до пункта "Б", но и приобретение жизненно важных навыков. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления.

Актуальность. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке. В настоящее время актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения. Сочетание умений ориентироваться, знаний краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристического мастерства.

Педагогическую целесообразность туризма и краеведения впервые теоретически обосновал основоположник научной педагогики в России К.Д. Ушинский. В своей книге для первоначального классного чтения «Родное слово» он, придавая большое значение «местному элементу», рассматривал его как одно из важных средств наглядности и связи с окружающей жизнью. «Отечествоведение» - так определил К.Д. Ушинский эту отрасль знаний.

Краеведческий подход к преподаванию ряда предметов успешно используется в образовательном процессе и в наши дни. Занятия туризмом, краеведением предполагают погружение обучающихся во многие области знаний как общеобразовательного цикла (история, география, биология, ОБЖ, физическая культура и др.), так и дополнительного образования.

Таким образом, **новизна** данной программы заключается в связи общего и дополнительного образования. Также основной упор в этой программе делается на социализацию каждого члена объединения, на развитие и формирование таких

нравственных качеств как патриотизм, стремление вести здоровый образ жизни, снижение уровня распространенности вредных привычек, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимовыручка, коллективизм, любознательность, целеустремленность, уважительное отношение к людям разных профессий, нравственно-этические нормы. С целью поддержания интереса детей в программе важная роль отводится игровым технологиям.

Программа туристско-краеведческой направленности имеет базовый уровень, так как программа предполагает освоение туристического вида деятельности и имеет среднюю степень сложности материала.

Концептуальные идеи программы:

Туризм - это познание. Программа ориентирована на познание родного края, России, её исторического, природного, культурного многообразия. При этом обучающиеся включаются в поисковую, исследовательскую деятельность в области краеведения. Обучение в объединении предполагает активное использование знаний школьного курса, расширение этих знаний посредством применения теоретических знаний в практической деятельности при подготовке и проведении походов

Туризм - это любовь к Родине, своему родному краю. Совершая походы по родному краю, необъятным просторам России, обучающиеся убеждаются в могуществе нашей страны, её несметных природных ресурсах, многообразии исторических, культурных, природных памятников. Негативное вмешательство в уникальную природу, безразличие к сохранению исторического и культурного наследия не оставляют равнодушными юных туристов, способствуют формированию активной жизненной позиции обучающихся.

Туризм - это труд. Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств обучающихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и лично-значимой ценности. В условиях автономного существования туристской группы, в походе обучающиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

Туризм - это здоровье. Большую часть времени занятий в объединении обучающиеся находятся на практических занятиях, в походах и на соревнованиях, на свежем воздухе. Регулярные занятия по общефизической подготовке, походы

способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное дозирование педагогом физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

Туризм - это общение и взаимовыручка. Занятия в туристском объединении предполагают тесное общение членов объединения всех стадиях занятий (подготовки, проведения и подведения итогов походов). Взаимовыручка, как средство решения многих больших и маленьких проблем воспринимается юными туристами как должное. Важно помнить, что дружба, сплоченность группы — одно из условий безопасности её действий.

Туризм - это самостоятельность действий, принятия решений при условии заботы о благополучии всех членов группы, самостоятельность с высокой степенью ответственности за собственную безопасность и группы в целом.

Туризм - это социализация. Коллективная деятельность в туристском объединении способствует быстрой адаптации обучающихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро и макрогруппах. При этом у обучающихся развиваются личностные качества, необходимые для работы в коллективе, для осознания необходимости единства слова и дела, полезного намерения. В таких условиях у них укрепляются объективные факторы самооценки; мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

В целом все эти компоненты — необходимые и достаточные условия для воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества — **патриота своей Родины.**

Педагогические принципы жизнедеятельности туристско-краеведческого объединения

- обеспечение общественно полезной и лично-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого обучающегося, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

- организацию работы строить таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость, предоставления каждому равных возможностей в выполнении различных должностей в туристской группе (командир группы, завхоз, штурман, краевед, фотограф и т.д.).

Цель программы: всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового человека, посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- дать представление об историческом прошлом родного края, традициях своего народа, о взаимодействии человека и окружающей среды;
- привить туристические приемы и навыки;
- приобщить к исследовательской поисковой работе;
- дать основу экологических знаний;
- применить на практике ОБЖ.

Воспитательные:

- привить бережное отношение к окружающей среде и любовь к природе;
- привить здоровый образ жизни: систематические тренировки организма на свежем воздухе через спортивные подвижные игры, преодоление экстремальных походных условий.

Развивающие:

- развивать и укреплять физические данные;
- развивать коммуникативные умения и навыки;
- развивать нравственно-экологические чувства детей, понимание взаимосвязи природы и человека.

Формы и методы организации работы.

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

Метод проектов.

Поисково-исследовательский метод.

Метод самореализации, самоуправления через участие в походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

На занятиях используются следующие формы организации учебной деятельности: лекционные занятия, практические занятия, семинары; тренировка по развитию физических качеств и закреплению различных практических умений и навыков, походы выходного дня, экскурсий, конкурсы, игры, соревнования и другие массовые мероприятия.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Мы туристы» по спортивно-оздоровительному направлению направлена на достижение следующих планируемых результатов:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими

эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними

общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы

их исправления;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее

безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места

занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых

в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,

находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать

требования техники безопасности к местам проведения;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения

двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы и режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения, возраст обучающихся 7-15 лет. Группы состоят из 8-15 человек. Занятия для каждой группы проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (2 часа в неделю) общим объемом – 72 часа. Содержание программы предусматривает дифференциацию учебного материала по уровню сложности в соответствии возраста учащихся.

Методическое обеспечение программы

Основные формы занятий:

- Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр видеофильмов на тему туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карты.
- Практические занятия – однодневные походы рассчитаны на 8 часов, куда включена отработка практических навыков. Походы рассчитаны на выходные дни (суббота, воскресенье).

Методы обучения:

Практический: тренировки; участие в соревнованиях, походах; решение тактических задач; познавательные и дидактические игры.

Наглядный: иллюстрация; демонстрация; наблюдения учащихся.

Словесный: объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж.

Видеометод: просмотр, контроль.

Работа с литературой: чтение, изучение, конспектирование, работа с атласами и картами.

Условиями реализации программы являются: наличие учебного кабинета, полигона по спортивному ориентированию и туризму, необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организаций занятий по туризму, спортивному ориентированию, технических средств; обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Планируемые результаты при реализации программы

Обучающие должны знать:

- требования техники безопасности в походе на прогулке;
- общие подходы к организации и проведению прогулок, путешествий, походов;
- требования к питанию во время прогулов, походов;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования;
- приемы ориентирования на местности при помощи карты и компаса
- природу и историю своей малой родины

Указанные знания, обучающиеся должны уметь применять на практике

Учебно-тематический план

№п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Основы туристской подготовки	12	5	7	тест
2	Ориентирование	5	2	3	зачет
3	Краеведение	5	3	2	викторина
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	2	2	Контрольный зачет
5	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	5	2	3	соревнования

6	Общая физическая подготовка	3	1	2	Зачет
	Итого:	34	15	19	

Содержание программы

Раздел 1. Основы туристской подготовки (12 часа)

Теория 9 часов. практика 7 часов

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма (Теория – 1 час)

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

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

1.2 Туристская прогулка

Проведение экскурсий и туристского путешествия с целью отработки полученных знаний

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение 1 час

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно–трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.4. Организация туристского быта. 1 час

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Практические занятия

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию 1 час

Определение цели и района похода. Специфика пеших походов, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Составление плана подготовки похода.

Сбор информации о районе путешествия: характер рельефа местности, препятствия, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана–графика движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Составление плана–графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе 1 час

Значение правильного питания в походе.

Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов.

Организация питания в 1–дневном походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в путешествии.

Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе 1 час

Должности 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: завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практические занятия

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий 1 час

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

3 часа

Значение сработанности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Раздел 2. Ориентирование 5 часов

Теория 2 часа. практика 3 часа

2.1. Условные знаки 1 час

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей. Бергштрих. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

2.2. Ориентирование по горизонту, азимут. Расстояние 1 час

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр,

использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Особенности определения расстояний. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром).

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.3. Компас, работа с компасом 1 час

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, *Практические занятия*

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту..

2.4. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам 1 час

Ориентирование с помощью карты в походе. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Суточное движение солнца по небосводу.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде

Раздел 3. Краеведение 16часов

Теория 5 часов.практика 2часа

3.1. Природа родного края 1час

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практические занятия

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

3.2. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки 5часов

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.3. Обзор экскурсионных объектов, музеи 1 час

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, общественных организациях.

Практические занятия

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

3.4 Моя семья, мой дом, мои друзья, моя школа, моя улица. 1 час

Мои родители, место их работы. Мои бабушка и дедушка. Корни своей фамилии. Деятельность родителей в рисунках детей.

Мой дом, мои друзья. Мой дом, его обустройство, окружающая природа. Мои друзья. Традиции нашей школы. Моя школа, история школы, выпускники, которыми гордится наша школа. Достопримечательности моей улицы, история названия улицы. День поселения – Афанасьев день, 9 мая, Новый год, Рождество и т.д.

3.6. Птицы и животные родного края. Охрана их человеком. 1 час

Знакомство с растениями и животными. Прогулка в лес. Охрана растительного и животного мира человеком.

3.7. Зелёная аптека. 1 час

Знакомство с лекарственными и ядовитыми растениями.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 4 часа

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний 1 час

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

4.2. Походная медицинская аптечка 1 час

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3 Походный травматизм и возможные заболевания 1 час

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, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи 1 час

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Мозоли. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практические занятия

Наложение жгута, ватно–марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего 1 час

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках–плетенках из веревок, на шесте.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Азбука спортивно-оздоровительного туризма 5 часов

5.1. Пеший туризм 1 час

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).

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

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).

5.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) 1 час

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.

Практические занятия

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.

5.3. Лыжный туризм 1 час

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

Практические занятия

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 6. Общая физическая подготовка (ОФП) (3 часа)

Теория (1 часа) Понятие ОФП. Функции ОФП

Практика (2 часа). Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета.

Спортивные игры

Календарный учебный график прилагается (Приложение 1)

Организационно-педагогические условия

Кадровые условия

Данная программа может использоваться учителями физической культуры, ОБЖ а так же педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение

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

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
•	Палатки туристские	Компл.
•	Тенты для палаток (верхние и нижние)	Компл.
•	Кольшки Стойки для палаток	Компл.
•	Топор в чехле	2
•	Таганок костровый	2 шт.
•	Пила двуручная в чехле	1
•	Каны (котлы) туристские	2 компл.
•	Тросик костровый	1 шт.
•	Тент хозяйственный	1 шт.
•	Клеенка кухонная	2 шт.
•	Посуда для приготовления пищи (каны, ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.

•	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
•	Секундомер электронный	2 шт.
•	Компас жидкостный	Компл.
•	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
•	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
•	Лопата саперная в чехле	1 шт.
•	Веревка основная (40 м)	3 шт.
•	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
•	Петли прусика (веревка 8 мм)	Компл.
•	Система страховочная	Компл.
•	Карабин туристский	Компл.
•	Альпеншток	Компл.
•	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
•	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
•	Компостеры для отметки на КП	Компл.
•	Курвиметр	10 шт.
•	Рулетка 15–20 м	1 шт.
•	Лента мерная	Компл.
•	Термометр наружный	2 шт.
•	Термометр водный	2 шт.
•	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
•	Дальномер простейший	4 шт.
•	Школьный атлас-определитель бабочек	1 экз.
•	Определитель птиц фауны СССР	1 экз.
•	Экран демонстрационный	1 шт.
•	Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных пространств»	1 экз.
•	Сачок для насекомых	1 шт.

•	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
•	Транспортир	Компл.
•	Карты топографические учебные	Компл.
•	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
•	Условные знаки спортивных карт	Компл.
•	Условные знаки топографических карт	Компл.
•	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
•	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
•	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
•	Весы напольные	1 шт.
•	Видеомагнитофон	1 шт.
•	Компьютер, принтер, сканер	1 шт.
•	Тонометр	2 шт.

Оценка качества и контроль результатов

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдение при поведении обучающимися занятий с младшими школьниками, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для ПЕДАГОГА

- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
- Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
- Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
- Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.

- Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
- Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
- Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
- Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
- Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
- Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
- Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
- Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
- Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
- Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
- Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
- Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов.- М.: РМАТ, 2009.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
- Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. –М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники №1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
- Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
- Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
- Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.

- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
- Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
- Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ "Турист", 1977.
- Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ "Турист", 1980.
- Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
- Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
- Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
- Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
- Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ "Турист", 1987.
- Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
- Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ "Турист", 1976.
- Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
- Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1988.
- Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
- Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
- Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
- Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.
- Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
- Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988.
- Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
- Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.

- Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
- Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?
- Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
- Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
- Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
- Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
- Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

Художественная литература для детей

- Арсеньев В.К. ДерсуУзала.
- Верн Ж.. Дети капитана Гранта.
- Верн Ж.. Пятнадцатилетний капитан.
- Дефо Д. Робинзон Крузо.
- Киплинг Р. Маугли.
- Пришвин М.. Моя страна.
- Ж. Рони-старший. Борьба за огонь.
- Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
- Твен М. Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльберри Финна.
- Чуковский Н.К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).
- Хейердал Т. «Экспедиция Кон-тики»; В поисках рая. - М.: Армада-пресс, 2001.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Игра «Что, Где, Когда»	1	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма.	аудитория	Тест
2		прогулка	1	Туристская прогулка (путешествие)	Окрестности села	Письменный отчет
3		комбинированное занятие	1	Личное и групповое туристское снаряжение	аудитория	Тест
4		Практическое занятие	1	Организация туристского быта.	аудитория	Тестовый диктант
5		тренинг	1	Подготовка к походу, путешествию.	аудитория	Опрос
6		беседа	1	Питание в туристском походе.	аудитория	Диктант
7		беседа	1	Туристские должности в группе.	аудитория	Тест
8		Практическое занятие	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Учебная трасса	Опрос
9		инструктаж		Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	аудитория	Тест
10		игра	1	Условные знаки	класс	Графический диктант

11		игра	1	Ориентирование по горизонту, азимут	В природе	Зачетная работа
12		Квест «Найди меня»	1	Компас. Работа с компасом.	В природе	Зачет
13		исследование	1	Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам, по сторонам горизонта.	В природе	Зачет на местности
14		экскурсия	1	Природа родного края (экскурсия в парк)	Окрестности села	Письменный отчет
15		беседа	1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Учебный класс	Викторина
16		экскурсия	2	Обзор экскурсионных объектов, музеев.	Краеведческий музей	Опрос
17		исследование	1	Моя семья, мой дом, мои друзья, моя школа, моя улица. Праздники моего поселка	класс	Доклад
18		путешествие	1	Птицы и животные родного края. Охрана их человеком.	В природе	Реферат
19		игра	1	Зеленая аптека	В природе	Виртуальный гербарий
20		беседа	1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.		Тест
21		Комбинированное занятие	2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	класс	Зачет

22		беседа	1	Походный травматизм и возможные заболевания	класс	Создание буклета, памятки
23		тренинг	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	медпункт	Зачет
24		тренинг	1	Приемы транспортировки пострадавшего	Учебная трасса	Зачет
25		Практические занятия	2	Пешеходный туризм	Учебная трасса	Отчет
26		Практические занятия	2	Полоса препятствий пешеходного туризма	Учебная трасса	Зачет
27		поход	1	Лыжный туризм	Туристический маршрут	Тест
28		зачет	3	Общая физическая подготовка	Спортивная площадка	Зачет