

Филиал государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы
№ 3 имени дважды Героя Социалистического Труда В.Я. Литвинова
п.г.т. Смышляевка муниципального района Волжский Самарской
области «Детско-юношеская спортивная школа»

«Принято»
На педагогическом совете ДЮСШ
Протокол №3 от 29.08.2024г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм»

Направленность программы – туристско-краеведческая

Уровень освоения программы – ознакомительный

Срок реализации – 1 год

Возраст детей – 10-17 лет

Форма обучения – очная

Разработчики программы:
тренер-преподаватель филиала
ДЮСШ – Зиновьев А.В.

2024г

СОДЕРЖАНИЕ

- I. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ
- II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - цель и задачи программы
 - формы проведения занятий и педагогические технологии
 - ожидаемые результаты
 - критерии и способы определения результативности
 - формы контроля и диагностики результатов
 - воспитательная работа
 - работа с родителями
 - учебный план программы
- III. МОДУЛЬ «ШКОЛА ЮНОГО ТУРИСТА»
- IV. МОДУЛЬ «ЗИМНИЙ ТУРИЗМ»
- V. МОДУЛЬ «ПОХОДЫ. СОРЕВНОВАНИЯ»
- VI. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
 - методическое обеспечение
 - дидактическое обеспечение
 - материально-техническое обеспечение
- VII. ЛИТЕРАТУРА

I. КРАТНАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» туристско-краеведческой направленности разработана для первого года обучения общеразвивающей программы «Спортивный туризм», имеет ознакомительный уровень и рассчитана на детей 10-17 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учащиеся, проходя обучение по модулям, будут заниматься основами техники и тактики спортивных походов, топографией и ориентированием, основами организации туристского быта, основами физиологии и медицины, особенностями организации питания в походе, экологией, краеведением.

Состоит программа из трех модулей: «Школа юного туриста», «Зимний туризм» и «Походы и соревнования». Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. В группе могут заниматься не более 15 человек.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений региональной экономики Самарской области является развитие детско-юношеского туризма. Спортивно-оздоровительный туризм это самостоятельная и социально ориентированная сфера, образ жизни; эффективное средство духовного и физического развития личности; воспитания бережного отношения к природе, взаимовоспитания и взаимоуважения между народами и нациями. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии учащихся с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остропротекающие в подростковом возрасте.

Для ведения образовательного процесса по спортивному туризму в филиале ДЮСШ была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм».

В условиях внедрения персонифицированного финансирования дополнительного образования детей и соблюдения ее принципов, основным требованием к разработчикам программ является использование модульного принципа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» туристско-краеведческой направленности разработана для первого года обучения общеразвивающей программы «Спортивный туризм», имеет ознакомительный уровень и рассчитана на детей 10-17 лет. По форме организации образовательного процесса данная программа является модульной и состоит из 3 модулей. Она предусматривает приобретение обучающимися знаний и умений в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры. Учебная нагрузка составляет 4 часа в неделю, каждый модуль рассчитан на 48 часов – в год 144 часа. Количество занимающихся в группе не более 15 человек

При комплектовании учебной группы учитывается желание ребенка заниматься этим видом спорта, физическое развитие и возраст. Данным видом спорта могут заниматься дети, имеющие справку от врача о состоянии здоровья.

Актуальность программы определяется возросшим интересом к туристской деятельности и состоит в создании условий для физического совершенствования детей и подростков, их активного включения в процесс изучения истории родного края, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие у них чувства любви к Родине. В отличие от других видов спорта, туристической деятельностью может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы, в живописных местах.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувства безопасности, самоутверждению, реализации потребностей в социальных контактах с людьми всех возрастов, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, выявить способных и талантливых детей. Модульный принцип построения общеобразовательной программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности ребенка за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень базовой подготовки, гибкости управления образовательным процессом.

При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

- 1 Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения.
2. Развитие самостоятельности учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Формирование разносторонне развитой личности.

В программе использовались материалы программ: Маслова А. Г. и Константинова Ю. С. «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде» и «Юные инструкторы туризма».

В период обучения организуются экскурсии и походы по Самаре и Самарской области (гора Стрельная, гора Большая Бахила, гора Малая Бахила, пещера атамана Шелудяка, пещера братьев Грече и др.), обучающиеся участвуют в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию районного и областного уровней.

Дополнительная общеразвивающая модульная программа «Туризм» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и/или безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ.

Цель, задачи программы

Цель: Развитие интереса к туризму, приобщение к здоровому образу жизни, формирование и закрепление у подростков знаний, умений и навыков в области туризма.

Задачи:

Воспитательные задачи:

- воспитывать чувство бережного отношения к природе;
- воспитывать лидерские качества, чувства коллективизма, дисциплинированности, ответственности;
- способствовать воспитанию эмоционально-ценностного отношения у обучающихся к окружающей действительности;
- удовлетворять потребность учащихся в общении, в совместной деятельности реализации возрастных интересов.

Обучающие задачи:

- обучать необходимым знаниям, умениям и навыкам в области туризма, краеведения и экологии;
- обучать правилам поведения в природе;
- обучать правилам оказания первой доврачебной помощи;
- обучать спасательным работам.

Развивающие задачи:

- способствовать укреплению здоровья, развитию силы, стойкости, выносливости, быстроты реакции, ловкости, наблюдательности, памяти;
- развить двигательные способности для прохождения туристических маршрутов;
- сформировать и закрепить необходимые навыки самообслуживания;
- оказывать помощь учащимся в самопознании, в самореализации, в выработке адекватной самооценки.

Формы проведения занятий и педагогические технологии

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, лекций, рассказов, диалогов (педагога с учащимися, учащихся друг с другом), демонстраций фото, иллюстраций плакатов и таблиц, просмотра видеофильмов,

Практические занятия проводятся в виде: походов, туристических экскурсий, туристских слетов, сдачи контрольных нормативов, выполнения упражнений, тестов, тренингов, самостоятельной работы, разгадывания кроссвордов, проведения конкурсов, викторин и подвижных игр, соревнований по туризму и ориентированию на местности.

Педагог, реализующий данную программу, используют в своей деятельности педагогические образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение,

здоровому образу жизни активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировки и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Технология КТД – это способ яркой, наполненной трудом и игрой, творчеством и товариществом, мечтой и радостью жизни, в то же время основное воспитательное средство.

Игровые технологии - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «Туризм» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- любовь к своему краю, своему Отечеству, уважение к своему народу, его культуре и духовным традициям;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе, природе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;

- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И. Божович, И.К. Маркова (адаптирована для УДОД); -наблюдение
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);

		- наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении.

Формы контроля и диагностики результатов

Формы контроля:

Наблюдение, собеседование, спортивные достижения учащихся, мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам, тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов (3 раза в год), игры на местности, участие в туристских соревнованиях, промежуточное и итоговое тестирование обучающихся.

По ОФП – зачеты.

1 этап – предварительный контроль для определения подготовленности обучающегося;

2 этап – промежуточный контроль, для проверки развития обучающегося;

3 этап – итоговый контроль в конце обучения.

По специальной Физической подготовке.

(ТЛТ, ТПТ, ориентирование) - все этапы контроля

отслеживаются по результатам соревнований.

По туризму – Участие в походе 1-й категории сложности. Участие в городском и областном туристическом слете.

По краеведению, медицине - викторины, конкурсы, зачетные занятия по каждой теме.

Кроме этого педагог проводит анкетирование учащихся и их родителей на предмет их удовлетворенности образовательным процессом в детском объединении.

Воспитательная работа

Жизнь в детском коллективе строится по законам и традициям, принятым всеми членами объединения. Сформированы добрые, уважительные отношения внутри отряда. Взаимопонимание и взаимовыручка являются основными типами взаимодействия в коллективе. Внутри коллектива заложена комфортная обстановка для адаптации каждого подростка. Сформированы и действуют органы детского самоуправления.

Наиболее ярко оно проявляется в походах, когда учащиеся пробуют свои силы в разных туристических должностях: капитан команды, зав. питания, зав. по снаряжению, фотокорреспондент, краевед, медик и т.д.

Одной из главных целей воспитания является формирование личности учащегося. Это понятие включает в себя многое: коллективные творческие дела (КТД); проведение и подготовка праздников; совместные поездки и отдых; чествование именинников; диспуты.

Такая работа способствует созданию психологического комфорта, атмосферы доверия, желания прийти опять в клуб, увидеть друзей, педагога и просто жить с пользой для себя и других.

Работа с родителями

Родители принимают активное участие в работе детского объединения:

- общие родительские собрания;
- индивидуальная работа с родителями: беседы, анкетирование;
- участие в экскурсиях, ПВД и походах;
- оказание помощи в ремонте основного снаряжения;
- участие в «Днях Здоровья».

Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы «Туризм»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Школа юного туриста	13	35	48
2	Зимний туризм	12	36	48
3	Походы и соревнования	9	39	48
	Итого:	34	110	144

Цель, задачи, ожидаемые предметные результаты, учебно-тематический план и содержание деятельности представлены в каждом модуле.

III. МОДУЛЬ «ШКОЛА ЮНОГО ТУРИСТА»

Данный модуль программы рассчитан для первичного ознакомления учащихся с основами туристско - краеведческой деятельности и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - краеведческую деятельность.

Цель: способствовать развитию интереса у учащихся к спортивному туризму, здоровому образу жизни.

Задачи:

образовательные:

- познакомить учащихся с условиями организации похода, функциональными обязанностями участников похода, основными элементами топографии и ориентирования, с техникой вязания туристских узлов, видами костра;
- обучать правилам поведения в природе.

развивающие:

- развивать познавательные интересы учащихся, внимание и наблюдательность;
- способствовать укреплению здоровья, развитию силы, стойкости, выносливости, быстроты реакции, ловкости, наблюдательности, памяти;

воспитательные:

- воспитывать ответственность, чувство коллективизма и взаимопомощи.
- воспитывать чувство бережного отношения к природе.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны *знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;

- правила экологически грамотного поведения в природе;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

- точно и своевременно выполнять задания;
- собирать рюкзак, разводить и поддерживать костер;
- устанавливать и разбирать палатку.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практ
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	2	2	
3	Туристические путешествия. История развития туризма	1	1	
4	Родной край, его природные особенности	2	1	1
5	Понятие о топографической и спортивной картах. Условные знаки	3	1	2
6	Способы ориентирования, ориентирование на местности	3	1	2
7	Общая физическая подготовка	10		10
8	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	1	1
9	Подготовка к походу. Организация туристического быта	9	1	8
10	Туристические должности в группе	1		1
11	Самостраховка. Простейшие узлы и техника их вязания	6	1	5
12	Туристские слеты и соревнования	5	1	4
13	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	48	13	35

Содержание деятельности модуля

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Цели и задачи работы детского туристического объединения. Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий. Расписание занятий. Техника безопасности при проведении занятий: в клубе, спортивном зале, в природных условиях. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах, транспорте и т.п. Меры безопасности в аварийной ситуации.

2. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

3. Туристские путешествия, история развития туризма

Определение туризма. История развития туризма в России и традиции детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

4. Родной край, его природные особенности

Край Самарский. Географическое положение. Краткие сведения из исторического прошлого края. Особенности природных условий. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

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

5. Понятие о топографической и спортивной картах. Условные знаки

Определение роли топографии и топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, и на соревнованиях.

Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Практические занятия: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические тесты, лото, упражнения на запоминание, игры, мини-соревнования.

6. Способы ориентирования. Ориентирование на местности

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Действия в случае потери ориентировки. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение.

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 мини-маршрута, движение по легенде. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца в разное время дня. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

7. Общая физическая подготовка

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма.

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

8. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка личного снаряжения к походу.

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

Практические занятия: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

9. Подготовка к походу. Организация туристского быта.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование (выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Практические занятия: Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

10. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы. 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.

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

11. Самостраховка. Туристические узлы и техника их вязания

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование туристических узлов и техника их вязания.

Практические занятия: Вязка туристических узлов: прямой, встречный, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовый, всиречная восьмерка, простой проводник, двойной проводник - «заячьи ушки», австрийский проводник, стремя, штык, схватывающий.

12. Туристские слеты и соревнования

Организация слетов. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Штрафы и ошибки во время соревнований.

Практические занятия: участие в туристских соревнованиях детского объединения, учреждений дополнительного образования, городских и областных слетах и соревнованиях.

13. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам образовательной программы.

Контрольно-диагностические средства

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, собеседование, индивидуальные задания, мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам, тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов сдача нормативов, игры на местности, участие в туристских соревнованиях.

IV. МОДУЛЬ «ЗИМНИЙ ТУРИЗМ»

Данный модуль предполагает освоение обучающимися основ подготовки юных туристов-лыжников. Организация и осуществление лыжного путешествия становятся для участников увлекательным и познавательным приключением. В таких условиях учащиеся охотно впитывают неписанные законы кодекса чести путешественника: честность, дружба, умение радоваться красоте окружающего мира. Выстраивается здоровая система ценностей, формируется уверенный и оптимистичный взгляд в будущее. Осваивая данный модуль программы, юные туристы не только расширяют свой кругозор и знакомятся с Родным краем в его зимней красоте, но и развивают широкий набор туристских навыков, необходимых в зимнем путешествии.

Цель: овладение учащимися необходимыми начальными знаниями и навыками лыжного туризма.

Задачи:

обучающие:

- ознакомить учащихся с историей лыжного туризма, его самобытной культурой;
- обучать занимающихся специальным туристским навыкам;
- обучать технике ходьбы на лыжах.

воспитательные:

- воспитывать ответственность, чувство коллективизма и взаимопомощи.
- воспитывать чувство бережного отношения к природе.

развивающие:

- развивать познавательные интересы учащихся, внимание и наблюдательность;
- способствовать укреплению здоровья, развитию силы, стойкости, выносливости, быстроты реакции, ловкости, наблюдательности, памяти.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны *знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- правила экологически грамотного поведения в природе;
- основы тактики лыжного похода;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

- собирать рюкзак, разводить и поддерживать костер;
- устанавливать и разбирать палатку;
- овладеть техникой ходьбы на лыжах.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практ
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы	2	2	

	закаливания			
3	Родной край, его природные особенности	2	1	1
4	Топография и ориентирование на местности. Условные знаки	4	1	3
5	Питание в зимнем путешествии.	2	1	1
6	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
7	Физическая подготовка	8		8
8	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	1	1
9	Подготовка к походу. Организация туристского быта.	10	1	9
10	Тактика лыжного путешествия	2	1	1
11	Техника преодоления естественных препятствий в зимнем походе	4		4
12	Туристские слеты и соревнования	6		6
13	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	48	12	36

Содержание деятельности модуля

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Цели и задачи работы детского туристического объединения. Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий. Расписание занятий. Техника безопасности при проведении занятий: в клубе, спортивном зале, в природных условиях. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах, транспорте и т.п. Меры безопасности в аварийной ситуации.

2. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

3. Родной край, его природные особенности

Край Самарский. Географическое положение. Краткие сведения из исторического прошлого края. Особенности природных условий. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

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

4. Топография и ориентирование на местности.

Виды карт, схема, кроки, план. Общие сведения об условных знаках. Зарамочное оформление карты. Обращение с картой и ее хранение в походных условиях. Практические занятия. Условные знаки топографических карт, основные формы рельефа и его изображение с помощью горизонталей. Виды, устройство и проверка исправности компасов, хранение их во время походов. Начальные навыки чтения карты (игра «Путешествие по карте»). Ориентирование карты по местным предметам и компасу. Сличение карты с местностью: отыскание на местности предмета, указанного на карте и наоборот — определение на карте условных знаков местных предметов и форм рельефа. Простейшие способы определения на карте точки своего стояния: по характерному местному предмету, изображенному на карте; по нескольким ближайшим местным предметам на глаз; засечкой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Питание в зимнем путешествии. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути. Зависимость меню от сложности предстоящего перехода и температурных условий. «Карманное питание».

Практические занятия. Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка. Приготовление пищи на костре, меры предосторожности, расчистка площадки у костра.

6. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Помощь обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

7. Физическая подготовка

Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Комплексы утренней гимнастики. Закаливание организма. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Круглогодичность физической подготовки. Занятие другими видами спорта. Содержание и смысл предпоходных тренировок. Практические занятия. Кроссовая подготовка. Сдача норм и тестов по физподготовке.

8. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка личного снаряжения к походу.

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

Практические занятия: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

9. Подготовка к походу. Организация туристского быта.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование (выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Практические занятия: Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

10. Тактика лыжного путешествия. Понятие «тактика лыжного путешествия». Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, выбор времени суток для движения, распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивака.

Практические занятия. Практическая отработка вопросов тактики во время одно-, двух-, трехдневных походов (график дневного перехода, продолжительность движения, темп и ритм, места привалов, режим питания и др.). Корректировка графика движения. Подведение итогов дня и выработка плана на следующий день.

11. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе.

Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Обеспечение безопасности при проведении занятий и в походе — основная обязанность участников и руководителя. Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушения правил безопасности, недисциплинированность участников, ослабление внимания на легких участках, резкие изменения метеорологических условий, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль, незнание приемов оказания первой помощи и мер против обморожения.

Практические занятия. Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты на ходу переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости. Движение в лесу и по пересеченной местности, способы преодоления препятствий и меры безопасности. Меры страховки и само страховки. Страховка, само страховка и меры по обеспечению безопасности отрабатываются на каждом занятии.

12. Туристские слеты и соревнования

Организация слетов. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Штрафы и ошибки во время соревнований.

Практические занятия: участие в туристских соревнованиях детского объединения, учреждений дополнительного образования, городских и областных слетах и соревнованиях.

13. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам образовательной программы.

Контрольно-диагностические средства

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, собеседование, индивидуальные задания, мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам, тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов сдачи нормативов, игры на местности, участие в туристских соревнованиях.

V. МОДУЛЬ «ПОХОДЫ. СОРЕВНОВАНИЯ»

Цель: овладение учащимися необходимыми знаниями, умениями и навыками спортивного туризма, подготовка и выступление в соревнованиях.

Задачи:

обучающие:

- обучать занимающихся условиям организации похода, функциональным обязанностям участников похода, основным элементам топографии и ориентирования, технике вязания туристских узлов, видами костра;
- обучать правилам поведения в природе;

- обучать соревновательной подготовке.

воспитательные:

- воспитывать ответственность, чувство коллективизма и взаимопомощи.
- воспитывать чувство бережного отношения к природе.

развивающие:

- развивать познавательные интересы учащихся, внимание и наблюдательность;
- способствовать укреплению здоровья, развитию силы, стойкости, выносливости, быстроты реакции, ловкости, наблюдательности, памяти.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны

знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- порядок организации, подготовки и проведения похода;
- основы техники и тактики спортивного туризма;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- участвовать в туристических походах, слётах и соревнованиях по спортивному туризму.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практ
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	1	1	
3	Родной край, его природные особенности	1	1	
4	Топография и ориентирование на местности. Условные знаки	4	1	3
5	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
6	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	1	1
7	Физическая подготовка	8		8
8	Подготовка к походу. Организация туристского быта.	9		9
9	Техника и тактика пешеходного туризма	4	1	3
10	Самостраховка. Простейшие узлы и техника их вязания	4		4
11	Туристские слеты и соревнования	9		9
12	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	48	9	39

Содержание деятельности модуля

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Цели и задачи работы детского туристического объединения. Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий. Расписание занятий. Техника безопасности при проведении занятий: в клубе, спортивном зале, в природных условиях. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах, транспорте и т.п. Меры безопасности в аварийной ситуации.

2. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

3. Родной край, его природные особенности

Край Самарский. Географическое положение. Краткие сведения из исторического прошлого края. Особенности природных условий. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

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

4. Топография и ориентирование на местности.

Виды карт, схема, кроки, план. Общие сведения об условных знаках. Зарамочное оформление карты. Обращение с картой и ее хранение в походных условиях. Практические занятия. Условные знаки топографических карт, основные формы рельефа и его изображение с помощью горизонталей. Виды, устройство и проверка исправности компасов, хранение их во время походов. Начальные навыки чтения карты (игра «Путешествие по карте»). Ориентирование карты по местным предметам и компасу. Сличение карты с местностью: отыскание на местности предмета, указанного на карте и наоборот — определение на карте условных знаков местных предметов и форм рельефа. Простейшие способы определения на карте точки своего стояния: по характерному местному предмету, изображенному на карте; по нескольким ближайшим местным предметам на глаз; засечкой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Помощь обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

6. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка личного снаряжения к походу.

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

Практические занятия: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

7. Физическая подготовка

Значение физической подготовки для туриста. Комплексы утренней гимнастики. Закаливание организма. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Круглогодичность физической подготовки. Занятие другими видами спорта. Содержание и смысл предподходных тренировок.

Практические занятия. Кроссовая подготовка. Сдача норм и тестов по физподготовке.

8. Подготовка к походу. Организация туристского быта.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование (выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Практические занятия: Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

9. Техника и тактика пешеходного туризма

Знакомство и изучение основных элементов техники пешеходного туризма. Под словом "техника" подразумевается сумма правил, способов, которые позволяют туристам безопасно и с наименьшей потерей сил и времени пройти маршрут и преодолеть все препятствия на нем. Техника - это дисциплина, сплоченность группы, ее снаряженность, режим движения, физические качества участников. Техника немыслима без тактики. Эти два раздела туристической подготовки взаимосвязаны, т.к. с точки зрения обеспечения безопасности наиболее существенны.

Практические занятия: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

10. Самостраховка. Туристические узлы и техника их вязания

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование туристических узлов и техника их вязания.

Практические занятия: Вязка туристических узлов: прямой, встречный, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовый, всиречная восьмерка, простой проводник, двойной проводник - «заячьи ушки», австрийский проводник, стремя, штык, схватывающий.

11. Туристские слеты и соревнования

Организация слетов. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Штрафы и ошибки во время соревнований.

Практические занятия: участие в туристских соревнованиях детского объединения, учреждений дополнительного образования, городских и областных слетах и соревнованиях.

12. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам образовательной программы.

Контрольно-диагностические средства

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, собеседование, индивидуальные задания, мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам, тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов, сдача нормативов, игры на местности, участие в туристских соревнованиях.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов:

I. Нормативные документы

1. Сборник инструкций по технике безопасности при организации походов, учебных экскурсий, экспедиций.
2. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в клубе, спортивном зале.
3. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Правила соревнований.
4. Положения о проведении соревнований.
5. Положение о Почетном знаке «Выдающийся путешественник России».
6. Положение о значке «Юный турист».
7. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся.

II. Методики обучения

1. Методика обучения туризму.
2. Классификация видов туризма.
3. Формы туризма.
4. Заповеди туриста.
5. Памятка похода.
6. Карты географические и топографические.
7. Изучение района путешествия.
8. Прежде чем отправиться в поход.
9. Методики проведения диагностики.
10. Сборник программно-методических материалов «Школа жизни – окружающий мир»). – М., 2004г.
11. Список лекарственных препаратов для групповой аптечки при проведении походов или экскурсий с детьми.
12. Условия проведения соревнований.
13. Обязанности судей на этапах.
14. Соревнования юных туристов.

Материалы бесед:

- Проблема внутригруппового конфликта.
- Личная гигиена.
- Рациональный режим дня.
- Уход за полостью рта.
- Рациональное питание.
- Гигиена одежды и обуви.
- Меры предупреждения простудных заболеваний.
- Профилактика спортивного травматизма.
- Вред курения и алкоголизма.
- Закаливание организма.

III. Конспекты занятий

Планы-конспекты учебных занятий.

Планы-конспекты открытых занятий.

Планы-конспекты итоговых занятий

IV. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП (девушки и юноши).
2. Анкета «Твое мнение» (в начале учебного года и в конце учебного года).
3. Анкета «Как я использую свое время»;

4. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
5. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
6. Методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И. Божович, И.К. Маркова (адаптирована для УДОД);
7. методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
8. Анкета для родителей.
9. Тестовые задания по теме: «Ориентирование. Условные знаки карт».
10. Задание-ориентирование на местности.
11. Кроссворды по туризму, ориентированию, краеведению и др.
12. Экологическая викторина.

V. Учебные проекты

- «Славное море, священный Байкал»;
- «Алтайское Синегорье».

VI. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников: карты Самарской области; карты отдельных районов Самарской области (для ориентирования); стенды с узлами; специальная литература; карточки тестовых заданий по темам программы; наглядный материал по темам программы; раздаточный материал по темам программы; схемы прохождения дистанций; учетные карточки маршрутов по Самарской области; книжка туриста; маршруты походов выходного дня.
- таблицы: туристических узлов; медицинских препаратов; норм питания; таблица штрафов.
- учебные пособия для педагога;
- фото, презентации, видеофильмы.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы комната, раздевалка, аптечка, снаряжение, туристическая библиотека, видеофильмы.

Снаряжение:

- | | |
|---------------------------------------|-----------|
| - Палатка | 4-5 шт. |
| - Тент | 1 шт. |
| - Спальный мешок | 10-15 шт. |
| - Коврик | 10-15 шт. |
| - Компас | 10 шт. |
| - Лыжи | 15-20 шт. |
| - Мяч (футбольный, волейбольный) | 2 шт. |
| - Топор | 1 шт. |
| - Пила | 1 шт. |
| - Котелок | 4 шт. |
| - Веревка основная, 10мм (50 м) | 4 шт. |
| - Веревка вспомогательная, 6 мм (20м) | 1 шт. |
| - Страховочная система | 5 шт. |
| - Карабин | 15 шт. |

- Туристический катамаран 3 шт.
- Рюкзак туристический 10-15 шт.
- Спас. Жилет 10-15 шт.

Личное снаряжение каждого участника похода:

- Коврик
- Спальник
- Рюкзак
- Чашка
- Ложка
- Кружка
- Нож
- Личный ремонтный набор
- Умывальные принадлежности
- Реп. шнур (2м). Карабин (1шт.)
- Дождевик
- Средства защиты от комаров и клещей
- Бахилы непромокаемые или резиновые сапоги 15. Ботинки туристические
- Шапка
- Строительная каска
- Свитер шерстяной (2шт)
- Носки. шерстяные (3 пары)
- Носки х/б (3 пары)
- Перчатки х/б (2 пары), рукавицы
- Ветровка
- Майка х/б (2 шт.)
- Рубашка с длинным рукавом
- Личная аптечка

IV. ЛИТЕРАТУРА

1. Апенянский А.Л. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 2009.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист». 2013.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 2017.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 2017.
5. Маслов А.Т. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
6. Мослов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2010.
7. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., 2015 г.
9. Устиновский. Н.Н. Техника туристского многоборья. – М., 2012 г.
10. Шимановский В. Ф, Ганопольский В.Л., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М., Профиздат, 2016.
- Штюрмер ЮА. Охрана природы и туризм. – М., ФиС, 2014.