

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ”

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИНТЕЛЛЕКТ»
Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Дополнительная общеобразовательная программа
«СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся – 6-9 лет
Срок реализации – 3 года

Программа утверждена Методическим
советом ЦДО «Интеллект»

Протокол №1 от 02.09.2019г.

И.о. директора ЦДО «Интеллект»


О.В.Червотока



Автор-составитель: Силюченко
Гелена Алексеевна
педагог дополнительного
образования ЦДО «Интеллект»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы", утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493; письмом Министерства образования РФ от 02 апреля 2002 г. №13-51-28/13 "О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении"; письмом Министерства образования РФ от 15 января 2003 г. №13-51-08/13 "О гражданском образовании учащихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации"; письмом Министерства образования РФ от 02.04.2002 г. №13-51-28/13 "О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении"; Государственной программой развития образования в Республике Крым на 2016 - 2018 годы.

Программа **«Спортивно - оздоровительный туризм»** (СОТ) объединяет в себе физкультурно-спортивную и туристско-краеведческую направленность, ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер, органично включающая обучение, воспитание, социальную адаптацию ребенка в окружающей среде, развитие его личности, самовоспитание, самореализацию и оздоровление. Вместе с тем программа направлена на развитие, углубление и закрепление общего школьного образования по основам здоровья, биологии, географии и экологическим знаниям согласно программе курса кружка. По форме организации может быть *кружковой, клубной, общедоступной*. Временной режим освоения – вариативный (от «начального» годового до полного освоения программы в течение 3-х лет).

Актуальность. Высокая интенсивность школьного обучения и недостаточная двигательная активность приводят к резкому снижению эмоционального и психического тонуса учащихся, повышению уровня тревожности и снижению их умственной работоспособности. Проблема физического (соматического) здоровья детей всегда волновала родителей и учителей, но в настоящее время она еще больше усугубилась в связи с увеличением учебной нагрузки, ухудшением факторов окружающей среды, питания и др.

Школьники, относящиеся ко второй и тем более третьей группам здоровья, нуждаются в комплексе оздоровительных мероприятий, своевременное проведение которых обладает большой эффективностью в предупреждении развития хронической патологии в детском возрасте.

Данная программа позволяет повысить адаптационные резервы организма учащихся за счет комплекса оздоровительных мероприятий, ведущим которых является активизация двигательного режима, а так же закаливание естественными факторами природы, рациональный режим дня.

«Активный отдых в форме туризма – это чудеснейшее лекарство для умственно уставшего человека, для его центральной нервной системы, сердца, легких», - писал известный ученый И. М. Саркизов-Серазини. Пожалуй, ни один другой метод лечения не может дать такого тесного общения с природой, такого полного использования лечебных факторов гор и леса, как *ближний туризм*.

Новизна программы. Программа выполняет важную социальную функцию, помогая детям через активное познание окружающего мира войти в новые современные социально-экономические отношения, преодолевая негативные проявления, сформировать опыт здорового образа жизни. Социальная направленность программы - в формировании у детей разумных взаимоотношений человека с социумом и природой, а также в широкой начальной профессиональной ориентированности.

Педагогическая целесообразность. Программа «*Спортивно-оздоровительный туризм*» для кружков туристического отдела дополнительного образования, способствует реально и сознательно достигать успеха в улучшении своего здоровья при ее применении. Она должна заинтересовать детей и их родителей, а так же учителей посмотреть на туризм со стороны оздоровления и познания окружающего их мира.

Инновационный подход к организации процесса познания ребенком окружающего мира, природы, людей в добровольной досуговой туристско-краеведческой деятельности, ее специфических формах (поход, экспедиция, экскурсия, прогулка, путешествие и др.) предусматривает:

- "цикловое", комплексное, непрерывное построение деятельности детского объединения, постепенно усложняющейся с учетом возраста детей, особенностей членов группы, специфики основной направленности содержания;

- освоение окружающего мира: а) по гносеологической спирали: от "родного гнезда" - семьи, школы к родному городу, краю, стране; б) от созерцания окружающего мира к изучению с элементами исследования, исследованию; в) комплексное освоение природы, истории, культуры, экономики региона путешествия в их взаимосвязях с постепенным углубленным изучением - исследованием конкретного направления поиска;

- экологизацию всех направлений, видов, форм туристско-краеведческой деятельности детских объединений (постоянных и временных).

Общественно-полезная направленность данной программы придает процессу воспитания особую личностно-нравственную ценность.

Во время туристско-оздоровительных мероприятий (игр на свежем воздухе, походов) значительно более эффективными возможностями располагает педагог - руководитель туристского похода для дифференцированного личностно ориентированного дополнительного образования детей, эмоционально - личностного воздействия на их внутренний мир в реальных условиях походной среды (совместное проживание педагога и коллектива детей).

Цель и задачи образовательной программы

Цель программы: Создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, расширение представления детей о здоровье

Задачи:

- Создание эффективного развивающегося, оздоровительного пространства через формирование модели игровой деятельности.
- Предоставление возможности каждому ребёнку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учётом его индивидуальных особенностей.
- Формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни и физической подготовки.
- Развитие у детей активного познавательного интереса к знаниям по организации здорового образа жизни и устройству окружающего мира.
- Освоение ребёнком новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества во время путешествий и экспедиций.

Путь к достижению этой цели – пропаганда здорового образа жизни через занятия туризмом, спортом, краеведением. Соприкосновение с новым, неизведанным, созданным природой.

Принципы построения курса: *начальная подготовка* – гармоничное развитие ребенка, закрепление и пополнение знаний в процессе освоения окружающего мира; комплекс туристских знаний, умений, общефизическая подготовка

Организация учебно-тренировочного процесса

Занятия состоят из двух частей: информационно - познавательной и оздоровительно - двигательной. Лучше двигаться на свежем воздухе, где само по себе стройное сочетание пространства, цвета, звука действует оздоровляющее на человека.

Значительное место занимают разнообразные игры, так как игра для детей наиболее доступный вид деятельности. Активизации обучения способствует широкое использование тематических фильмов, слайдов. Среди других форм и методов воспитательной работы предусмотрено тестирование, анкетирование, исследовательская работа. Большое значение имеет проведение занятий в естественных условиях во время экскурсий, походов.

Поэтапная реализация программы определенной ступени – своеобразный проект обучения, воспитания, оздоровления детей; их социальной адаптации к современным условиям в туристско-краеведческой деятельности. Программа имеет 2 ступени:

1 ступень — начальная подготовка - формирование потребностей здорового образа жизни, общефизическая подготовка, комплекс туристских знаний, умений, *//проходят все желающие научиться//*;

2 ступень — блок совершенствования - общефизическая и специальная подготовка, самоконтроль, участие в соревнованиях, туристско-краеведческая деятельность *//постигают те, кто почувствовал интерес и те, кто поставил перед собой цель добиться определенного результата//*

Ступени не соответствуют годам обучения. Так, обучение 1-ой начальной ступени может длиться до 2-ух лет и более в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, от частоты посещения им учебных занятий.

Существенной особенностью данной программы является реализация педагогической идеи формирования у младших школьников умения учиться – самостоятельно добывать новые умения и навыки. В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- непрерывность дополнительного образования как механизма полноты и целостности образования в целом;
- развития индивидуальности каждого ребёнка в процессе социального самоопределения в туристско-краеведческой деятельности;
- системность организации учебно-воспитательного процесса;
- раскрытие способностей обучающихся.

Возраст детей. Программа *начального уровня* рассчитана на подростков **5-8 лет** (*учащихся 0-3х классов*), которые впервые знакомятся с детским туризмом. Это тот общий минимум начальной туристско-краеведческой подготовки, который должен освоить каждый воспитанник.

Для результативной работы необходимо, чтобы основная группа делилась на подгруппы количество детей, в которых не превышало бы **10 человек**, это позволит:

- проводить занятия в кабинете при отсутствии спортзала;
- обеспечить каждому ребенку индивидуальный подход, что позволит ему открыться и чувствовать себя комфортно.
- повысить технику безопасности во время путешествия и передвижения в общественном транспорте;
- обеспечить каждого кружковца всем необходимым снаряжением для проведения практических занятий и проживания в походных условиях;

Сроки реализации. Временной режим освоения – вариативный (от «начального» годовичного до полного освоения программы в течение 3х лет). Программа реализуется в течение учебного года, а также в каникулярное время (в условиях походов, экспедиций, летних городских лагерей и площадок).

Основные формы обучения: учебно-тренировочные занятия на свежем воздухе: прогулки, экскурсии, игры, смотры, конкурсы, весёлые старты.

Работа «малых» групп; индивидуальная работа по туристско-краеведческим должностям, а так же факультативные занятия по усмотрению руководителя.

Лекции информационного характера имеют особое значение, они дают необходимые знания, формируют представления, расширяют кругозор. Теоретические занятия проводятся один или два раза в неделю в зависимости от возраста и учебно-тематического плана. В зависимости от возрастных особенностей. Тема лекции от года к году может повторяться, но ее содержание будет носить более глубокий, усложненный характер. Информативный материал должен быть небольшим по объему, увлекательным, рассчитанным на постепенное усвоение детьми.

Практические работы направлены на закрепление теоретического материала. Они предусматривают работу с туристско-краеведческим снаряжением и оборудованием: картой, компасом, веревками, рюкзаком, палаткой и т.д. Могут проводиться как в помещении, так и на природе в зависимости от учебно-тематического плана и погодных условий и так же усложняться от года к году.

Технические тренировки необходимы для освоения техники разных видов туризма. Они должны быть организованы с учетом техники безопасности, возрастных особенностей обучающихся и соблюдением учебно-тематического плана. Технические тренировки могут проводиться в группе и индивидуально, они дают возможность взаимного обучения и анализа собственных действий. Тренировки могут быть организованы в виде соревнований на время и качество.

Практические работы на местности предусматривают участие обучающихся в массовых туристско-краеведческих делах «Интеллекта»: слетах, играх, первенствах. Для ребят это возможность проявить свои знания, умения и навыки как лично, так в команде. Соревнования воспитывают чувство ответственности, «чувство локтя», то есть видеть не только себя, но и весь коллектив, умения оценить свои возможности, поделиться своим опытом и поучиться у других, развивают коммуникативные навыки.

Особое место занимают такие формы как комплексный поход. Он закрепляет весь курс умений и навыков, даёт возможность отработать и закрепить определенные туристско-краеведческие должности, раскрывают особенности каждого ребенка, формирует коллектив.

Режим занятий: Теоретическое занятие – от 1 часа до 2 часов; практическое занятие – от 2 часов до 8 часов в зависимости от возраста и формы проведения занятия. Учебная программа 1-2 года занятий рассчитана на 72 часа (2 часа в неделю), 3 года занятий на 108 часа (3 часа в неделю). Исходя из времени года и погодно - климатических условий, можно самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы. В каникулярное время, как правило, можно увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Занимающиеся 1-2 года непосредственно знакомятся с окружающим их миром – своей семьёй, своим классом и школой, ближайшей зелёной зоной (лесом, парком, рекой). У ребят формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире, знакомятся с первоначальными навыками туризма.

Занимающиеся 3-го года расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с ближайшими окрестностями своего населённого пункта через мини-походы и походы выходного дня, закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды, знакомятся с туристской техникой и участвуют в туристских соревнованиях.

В соответствии с Типовым положением об учреждении дополнительного образования, могут быть предусмотрены индивидуальные занятия. Это необходимо для выравнивания уровня знаний и умений среди обучающихся, более качественного усвоения учебного материала и подготовки к соревнованиям и конкурсам.

Ожидаемые результаты: получение обучающимися опыта самостоятельного социального действия; воспитание у воспитанников навыков здорового образа жизни; формирования этической, социальной, коммуникативной, гражданской компетентности обучающихся; воспитание уважительного отношения к своему городу, друг к другу. Получат развитие такие качества личности как: целеустремлённость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, дисциплинированность, активность и инициативность. Будут совершенствоваться коммуникативные навыки, умение организовать себя и своё время.

Цель этой программы «подготовить ребенка к первому походу». Интерес к новому, незнакомому выступает сильным стимулом в овладении «комплексом знаний, умений, навыков» начальной туристско-краеведческой подготовки.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ**

1 год обучения

начальный уровень преподавания

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	2	2	-
1.1	Вводное занятие	-	1	-
1.2	Туризм - познание, отдых и спорт.	-	1	-
2	Спортивно-туристская подготовка	24	9	15
2.1	Азбука навыков юного туриста	7	4	3
2.2	Азбука ориентирования	7	4	3
2.3	Техника движения по пересечённой местности.	2	1	1
2.4	Начально-тренировочные походы, экскурсии, весёлые старты	8	-	8
3	Эколого-краеведческая подготовка	8	2	6
3.1	Краеведение	4	1	3
3.2	Природа и мы	4	1	3
4	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	37	2	35
4.1	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	34	-	34
4.2	Режим дня. Личная гигиена.	2	1	1
4.3	Безопасность путешествия.	1	1	-
5	Подведение итогов занятий	1	1	-
5.1	Подведение итогов.	1	1	-
	ИТОГО за период обучения:	72	15	57

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение (2)

Тема 1.1. Вводное занятие

Знакомство с группой. Основные цели и задачи работы кружка. Техника безопасности во время практических занятий, во время экскурсий и прогулок, при поездках в общественном транспорте, на соревнованиях.

Тема 1.2. Туризм – познание, отдых и спорт

Чем привлекателен туризм? Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья.

Раздел 2. Спортивно-туристская подготовка (24)

Тема 2.1. Азбука навыков юного туриста

Групповое и личное снаряжение туристов. Основные требования к нему: малый вес, прочность, удобство, лёгкость. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением. Уход за снаряжением. Рюкзачок и требования к нему; укладка рюкзака. Привал. Требования к месту привалов: дрова, источники воды, безопасность, экология. Узлы, применяемые в туризме.

Практические занятия: устройство и оборудование бивака (места для приёма пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды), связывание узлов, применяемых в туризме. Игр: «Рюкзачок»

Тема 2.2. Азбука ориентирования.

Что такое север, юг? Стороны света. Север, юг на компасе. Игра « Где спрятан клад?». Дорога домой. План. Составление плана класса. Маршрут. Рассказ маршрута из дома и обратно. Чертежи маршрута - сложная ломаная линия. Знакомство с топографическими картами и с простейшими условными топографическими знаками.

Практические занятия: туристские игры, эстафеты, упражнения по сторонам горизонта. Измерение небольших расстояний парами шагов.

Тема 2.3. Техника движения по пересечённой местности.

Темп и ритм движения группы в пешем походе. Порядок движения, направляющий, замыкающий, интервал; передача информации при движении колонны. Посадка и высадка из транспорта (метро, поезд, автотранспорт); движение по дорогам; переход группой улиц, автомагистралей и железнодорожных путей. Техника движения по тропам, травянистым склонам, осыпям, снежным склонам. Поваленные деревья, бурелом. Переправа по кладям.

Практические занятия: отработка движения туристским строем по ровной и пересеченной местности с различными типами растительного покрова, грунта; преодоление природных и искусственных преград без верёвок и с помощью верёвок.

Тема 2.4. Начально-тренировочные походы выходного дня, соревнования

Практические занятия: проведение походов выходного дня, с целью практического закрепления полученных знаний, отработка навыков и умений по организации привалов, движения по пересеченной местности, преодоление природных и искусственных преград, а так же ориентирование на местности. Участие в соревнованиях.

Раздел 3. Эколого-краеведческая подготовка (8)

Тема 3.1. Краеведение

Город, в котором я живу. История основания города, с чем она связана. Выдающиеся люди нашего города.

Практические занятия: Экскурсия в краеведческий музей.

Тема 3.2. Природа и мы

Природа в городе (лес, парк, их отличие). Что такое сквер, парк? Значение зелени в городе. Что такое многоэтажный лес? Экскурсии в смешанный лес: знакомство с видами деревьев, кустарников, трав. Сезонные изменения. Птицы нашей полосы: перелётные и зимующие, певчие и водоплавающие. Животные в городе.

Практические занятия: экскурсии для ознакомления с природой местности проживания: в парк, в лес, к водоему, в местные заповедные зоны; наблюдения в походе; дневник наблюдений; наблюдение за погодными условиями и явлениями; народные приметы; экологические и краеведческие викторины, конкурсы стихов, загадок, рисунков: «Природа и здоровье».

Раздел 4. Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности (37)

Тема 4.1. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Практические занятия: разучивание элементов ритмической гимнастики, народных игр; подвижные игры на свежем воздухе; комплексы тренировочных занятий по общей физической подготовке туриста; спортивные игры. Весёлые старты с элементами туризма. Простейшие этапы соревнований. Порядок их прохождения. Техника безопасности. Отработка личных действий на этапах.

Тема 4.2. Режим дня. Личная гигиена

Понятия о здоровом способе жизни. Режим дня и питания. Средства личной гигиены; соблюдение гигиенических требований.

Практические занятия: составление индивидуального режима дня

Тема 4.3. Безопасность путешествия

Профилактика опасностей, травм, заболеваний, обусловленных неправильными действиями и неблагоприятными метеоусловиями. Личная походная аптечка.

Раздел 5. Подведение итогов занятий (1)

Тема 5.1. Подведение итогов.

Подведение итогов. Домашнее задание на летний период.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ
 2 год обучения
начальный уровень преподавания

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	2	2	-
1.1	Вводное занятие	-	1	-
1.2	Оздоровительная роль туризма.	-	1	-
2	Спортивно-туристская подготовка	24	9	15
2.1	Туристские навыки и умения.	7	4	3
2.2	Ориентирование и топография.	7	4	3
2.3	Техника движения по пересечённой местности.	2	1	1
2.4	Начально-тренировочные походы выходного дня, соревнования.	8	-	8
3	Эколого-краеведческая подготовка	8	2	6
3.1	Краеведение	4	1	3
3.2	Понятия об окружающей среде.	4	1	3
4	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	37	2	35
4.1	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	34	-	34
4.2	Режим и распорядок походного дня.	2	1	1
4.3	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	1	1	-
5	Подведение итогов занятий	1	1	-
5.1	Подведение итогов.	1	1	-
	ИТОГО за период обучения:	72	15	57

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение (2)

Тема 1.1. Вводное занятие

Знакомство с группой. Основные цели и задачи работы кружка. Техника безопасности во время практических занятий, во время экскурсий и прогулок, при поездках в общественном транспорте, на соревнованиях.

Тема 1.2. Оздоровительная роль туризма.

Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья. Понятие «здоровье» и «здоровый способ жизни»

Раздел 2. Спортивно-туристская подготовка (24)

Тема 2.1. Туристские навыки и умения.

Правильность укладки походного рюкзака. Допустимый вес рюкзака. Организация и расположение на привале. Двигательная деятельность на привале (по сезонам). Продукты питания: упаковка, переноска в рюкзаке, укладка, хранение. Групповое и личное снаряжение туристов. Основные требования к нему. Узлы, применяемые в туризме.

Практические занятия: устройство и оборудование бивака (места для приёма пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды), связывание узлов, применяемых в туризме. Игр: «Рюкзачок»

Тема 2.2. Ориентирование и топография.

Что такое север, юг? Стороны света. Север, юг на компасе. Игра «Где спрятан клад?». Дорога домой. План. Составление плана класса. Маршрут. Рассказ маршрута из дома и обратно. Чертежи маршрута - сложная ломаная линия. Знакомство с топографическими картами и с простейшими условными топографическими знаками.

Практические занятия: туристские игры, эстафеты, упражнения по сторонам горизонта. Измерение небольших расстояний парами шагов.

Тема 2.3. Техника движения по пересечённой местности.

Темп и ритм движения группы в пешем походе. Порядок движения, направляющий, замыкающий, интервал; передача информации при движении колонны. Посадка и высадка из транспорта (метро, поезд, автотранспорт); движение по дорогам; переход группой улиц, автомагистралей и железнодорожных путей. Техника движения по тропам, травянистым склонам, осыпям, снежным склонам. Поваленные деревья, бурелом. Переправа по кладям.

Практические занятия: отработка движения туристским строем по ровной и пересеченной местности с различными типами растительного покрова, грунта; преодоление природных и искусственных преград без верёвок и с помощью верёвок.

Тема 2.4. Начально-тренировочные походы выходного дня, соревнования

Практические занятия: проведение походов выходного дня, с целью практического закрепления полученных знаний, отработка навыков и умений по организации привалов, движения по пересеченной местности, преодоление природных и искусственных преград, а так же ориентирование на местности. Участие в соревнованиях.

Раздел 3. Эколого-краеведческая подготовка (8)

Тема 3.1. Краеведение

Знакомство с картой Крыма. Рельеф, полезные ископаемые, внутренние воды, памятники природы, заповедные территории. Фотографирование в походе, на прогулке, на экскурсии.

Практические занятия: Туристские прогулки и экскурсии по своему городу, в ближайшую природную зону. Экскурсии по достопримечательным местам. Составление отчёта о прогулке и экскурсии. Экскурсия в краеведческий музей.

Тема 3.2. Понятия об окружающей среде.

Природа в городе (лес, парк, их отличие). Что такое сквер, парк? Значение зелени в городе. Что такое многоэтажный лес? Экскурсии в смешанный лес: знакомство с видами деревьев, кустарников, трав. Сезонные изменения. Птицы нашей полосы: перелётные и зимующие, певчие и водоплавающие. Животные в городе.

Практические занятия: экскурсии для ознакомления с природой местности проживания: в парк, в лес, к водоему, в местные заповедные зоны; наблюдения в походе; дневник наблюдений; наблюдение за погодными условиями и явлениями; народные приметы; экологические и краеведческие викторины, конкурсы стихов, загадок, рисунков: «Природа и здоровье».

Раздел 4. Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности (37)

Тема 4.1. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Практические занятия: разучивание элементов ритмической гимнастики, народных игр; подвижные игры на свежем воздухе; комплексы тренировочных занятий по общей физической подготовке туриста; спортивные игры. Весёлые старты с элементами туризма. Простейшие этапы соревнований. Порядок их прохождения. Техника безопасности. Отработка личных действий на этапах.

Тема 4.2. Режим и распорядок походного дня.

Понятия о здоровом способе жизни. Режим дня и питания. Темп и ритм движения на маршруте. Значение активного отдыха, подвижных игр на свежем воздухе для развивающегося организма.

Практические занятия: составление индивидуального режима дня; отработка навыков на местности.

Тема 4.3. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

Понятия о здоровом способе жизни. Гигиенические требования к одежде, посуде, жилищу. Купание в походе, значение водных процедур. Первая

помощь пострадавшему: мозоли, потёртости, царапины, мелкие порезы. Виды и способы транспортировки пострадавшего. Зелёная аптека: знать и уметь различать на рисунках в походе лекарственные и опасные растения. Использование и применение лекарственных растений.

Практические занятия: составление личной походной аптечки, оказание первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Раздел 5. Подведение итогов занятий (1)

Тема 5.1. Подведение итогов.

Подведение итогов. Домашнее задание на летний период.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

3год обучения

начальный уровень преподавания

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	2	2	-
1.1	Вводное занятие	-	1	-
1.2	Виды и формы туризма. Портфолио туриста.	-	1	-
2	Спортивно-туристская подготовка	67	11	56
2.1	Базовая туристская подготовка	10	4	6
2.2	Топография и спортивное ориентирование	12	4	8
2.3	Техника и тактика движения и преодоления препятствий.	9	3	6
2.4	Начально-тренировочные походы, сборы, соревнования	36	-	36
3	Эколого-краеведческая подготовка	17	7	10
3.1	Основы краеведения	8	4	4
3.2	Основы экологической культуры	9	3	6
4	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	21	2	19
4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	18	1	17
4.2	Безопасность путешествия. Первая доврачебная помощь в походе.	3	1	2
5	Подведение итогов занятий	1	-	1
5.1	Подведение итогов.	1	-	1
	ИТОГО за период обучения:	108	22	86

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение (2)

Тема 1.1. Вводное занятие

Знакомство с группой. Основные цели и задачи работы кружка. Знакомство с программой обучения, календарное планирование. Правила поведения детей во время практических занятий и соревнований. Обязанности и права участников походов, экспедиций и экскурсий.

Тема 1.2. Виды и формы туризма. Портфолио туриста

Понятие о туризме, краеведении и экологии. Чем привлекателен туризм? Виды и формы туризма. Туристские возможности России и Крыма. Портфолио туриста.

Раздел 2. Спортивно-туристская подготовка (67)

Тема 2.1. Базовая туристская подготовка

Определение цели и задачи похода. Изучение района путешествия. Оформление маршрутной документации. Туристские должности в походе. Роль командира туристской группы в организации самоуправления. Врачебный контроль и самоконтроль. Снаряжение: назначение, подбор, подготовка, эксплуатация, уход, ремонт, хранение. Питание в туристском путешествии: меню, рацион, набор продуктов. Хранение продуктов в походных условиях. Укладка рюкзака. Привал. Ночлег. Дневка. Базовый лагерь. Требования к месту привалов. Требования к постановке и снятию лагеря. Порядок организации работы дежурной бригады. Прием и сдача дежурства. Структура и содержание отчета о походе. Содержание работы авторских групп разделов отчета перед походом, на маршруте, после похода. Подведение итогов путешествия. Знакомство со специальным туристским снаряжением.

Практические занятия: разработка маршрута похода; заполнение маршрутных листов и книжек; врачебный контроль и самоконтроль; составление перечня индивидуального и группового снаряжения; ремонт снаряжения; укладка рюкзаков различной конструкции; организация привала в однодневном путешествии; составление меню из предложенного перечня продуктов; приготовление еды в походных условиях- использование даров природы; организация бивака; выбор места для лагеря; установка палаток; разжигание костров разного типа. Применение специального туристского снаряжения. Прохождение простых переправ с использованием туристского снаряжения. Простейшие соревнования по спортивному туризму.

Тема 2.2. Топография и спортивное ориентирование.

Понятия «схема и карта местности» «чтение карты», «привязка», «легенда». Карта топографическая и для спортивного ориентирования. Топографические и условные знаки спортивных карт (УЗ). Рельеф. Изображение рельефа горизонталями. Формы рельефа. Масштаб. Внемасштабный объект. Стороны горизонта: основные и промежуточные. Ориентирование. Способы ориентирования на местности при помощи характерных признаков местных предметов и природных явлений. Компас и его устройство, правила работы с компасом. Понятие «азимут». Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия: топографический диктант; чтение рельефа по карте; работа с картами различного масштаба; походный эталон; перевод масштаба, измерение расстояний по карте с помощью линейки; определение расстояний ногами, по времени движения, звуку; ориентирование карты по компасу; определение сторон горизонта по компасу, солнцу; ориентирование без карты и компаса; определение на карте точки своего стояния; определение азимутов и расстояний; движение по азимуту; ориентирование на «открытой» и «закрытой» местности; парковое ориентирование; закрепление полученных знаний; отработка умений и навыков работы с картой и компасом на местности.

Тема 2.3. Техника и тактика движения и преодоления препятствий.

Темп и ритм движения группы в пешем походе. Порядок движения, направляющий, замыкающий, интервал; передача информации при движении колонны. Посадка и высадка из транспорта (метро, поезд, автотранспорт); движение по дорогам; переход группой улиц, автомагистралей и железнодорожных путей. Техника движения по тропам, травянистым склонам, осыпям, снежным склонам. Поваленные деревья, бурелом. Переправа по кладям. Переправа по камням вброд без верёвок и с помощью верёвок. Передвижение по скальному рельефу. Техника страховки. Основная и вспомогательная верёвка, репшнур. Узлы, применяемые в туризме. Виды переправ. Организация переправ. Склоны: подъём и спуск спортивным способом, «дюльфер». Горизонтальные, вертикальные и косые перила.

Понятие про «тактику похода». Основные задания тактики – без перечня прохождения запланированного маршрута. Зависимость тактики похода от природных условий, цели и задачи похода, время проведения, продолжительности и сложности маршрута, возраста и подготовки участников похода.

Практические занятия: разработка плана графика прохождения основных и запасных вариантов маршрута, сход с маршрута при аварийной ситуации; организация и проведения разведки на маршруте; организация и проведение тактических игр, и решение ситуационных задач; отработка движения туристским строем по ровной и пересеченной местности с различными типами растительного покрова, грунта; вязка узлов,

применяемых в пешеходном туризме, грудной обвязки и беседки; преодоление природных и искусственных преград без веревок и с помощью веревок; организация страховки и самостраховки.

Тема 2.4. Начально-тренировочные походы, сборы, соревнования

Практические занятия: проведение однодневных и многодневных походов, с целью практического закрепления полученных знаний, отработка навыков и умений по организации привалов, ночлегов, приготовления пищи на костре, движения по пересеченной местности, преодоление природных и искусственных преград, а так же ориентирование на местности при помощи компаса, карты и без них. Участие в соревнованиях.

Зачетный туристский поход. Постановка целей и задач. Распределение обязанностей в группе. Личный перечень работ, график работ. Сдача тестов физической готовности. Проверка личного снаряжения. Подготовка группового снаряжения, продуктов. Анализ участия в подготовке членов команды. Работа на маршруте, выполнение практических заданий. Структура и содержание отчёта о походе. Содержание работы авторских групп разделов отчёта перед походом, на маршруте, после похода.

Раздел 3. Эколого-краеведческая подготовка (17)

Тема 3.1. Основы краеведения

Физико-географическая характеристика Крыма. Формы рельефа в путешествии. Водные объекты в путешествии. Знакомство с водными объектами, отработка понятий речная долина, озеро, пруд, питание и др. Растительность и животный мир Крыма.

История родного края, памятники истории и культуры. Праздники народного календаря. Краеведческая деятельность. Краеведческие должности в походе. Распределение обязанностей в группе. Полезная работа в путешествии организация наблюдений. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия: отработка понятий: формы рельефа, факторы, формирующие рельеф, процессы выветривания на местности; описание растительного покрова, определение названий; экскурсии в краеведческий музей, музей знаменитых людей; экскурсия по городу и его окрестностям: сбор и отработка краеведческого материала, ведение походного дневника; разведка и учет памятников истории и культуры; участие туристов в охране памятников.

Тема 3.2. Основы экологической культуры

Содержание термина «экология». Важность знаний о взаимосвязях в природе. Значение природы для здоровья человека. Взаимосвязь человека и природы. Турист – друг природы. Ознакомление с основными документами про охрану природы. Наблюдение как источник знаний. Метеорологические, гидрологические и другие наблюдения в походе. Природные сообщества. Почва. Разрушение

почв, последствия. Деградация почв в районе туристской стоянки. Лес как природное сообщество. Значение леса. Чистый воздух – источник здоровья. Вода в природе и жизни человека. Особенности водных ресурсов родного края. Разница между чистой и очищенной водой. Пригодность воды для питья.

Начала экологической культуры: экологически грамотное поведение в лесу, при движении, на привале, ночлеге, днёвке. Экологические требования к выбору и оборудованию места привала, ночлега, днёвки. Уничтожение и захоронение отходов. Очистка водоёмов. Поиск, обеззараживание воды в походных условиях.

Практические занятия: экскурсии для ознакомления с природой местности проживания: в парк, в лес, к водоему, в местные заповедные зоны; наблюдения в походе; дневник наблюдений; наблюдение за погодными условиями и явлениями; народные приметы; экологические и краеведческие викторины, конкурсы стихов, загадок, рисунков: «Природа и здоровье»; участие в экологических акциях. Экскурсия в музей «Природы».

Раздел 4. Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности (21)

Тема 4.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Движение как средство оздоровления. Особенности техники бега в лесу по пересеченной местности. Комплексное использование природных факторов в закаливании. Значение физической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка – основа для успешного прохождения похода, тренировок. Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста. Практические занятия и упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и для ног.

Практические занятия: разучивание элементов ритмической гимнастики, народных игр; подвижные игры на свежем воздухе; комплексы тренировочных занятий по общей физической подготовке туриста; спортивные игры.

Тема 4.2. Безопасность путешествия. Первая доврачебная помощь в походе.

Профилактика опасностей, травм, заболеваний, обусловленных неправильными действиями и неблагоприятными метеоусловиями. Раздача пищи. Купание. Посторонний в расположении группы. Выход за пределы лагеря. Разделение группы. Контрольные сроки и пункты. Потеря ориентировки: действия заблудившегося и группы. Опасные природные явления. Сигналы бедствия. Маркировка пути. Взаимоотношения в группе: разрешение конфликтных ситуаций.

Личная походная медицинская аптечка. Групповая медицинская аптечка. Личная гигиена юного туриста в походе. Закаливание организма. Гигиенические требования к обуви, одежде. Первая доврачебная помощь в походе. Значение своевременного оказания помощи. Транспортировка пострадавшего.

Опасности, травмы и заболевания, связанные с фауной и флорой: контакты с дикими, бродячими животными, укусы змей, ядовитых насекомых, укусы лесных клещей, беспокоящие насекомые, отравления и ожоги ядовитыми растениями, отравления грибами.

Практические занятия: самоконтроль туриста; подбор и укомплектование походной аптечки; оказание первой доврачебной помощи; наложение повязок; способы транспортировки и переноски пострадавшего.

Раздел 5. Подведение итогов занятий (1)

Тема 5.1. Подведение итогов.

Практические занятия: обмен впечатлениями о походе; самооценка участия; самоанализ личных ожиданий и результатов; общая оценка мероприятия, достижения поставленных целей, работы и достижений участников; анализ и обсуждение существенных ситуаций.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

При организации образовательной туристско-краеведческой деятельности с группой по программе используются следующие

формы:

- ✓ Лекции;
- ✓ Практические работы;
- ✓ Технические тренировки;
- ✓ Практические работы на местности;
- ✓ Конкурсы

и методы:

- ✓ Словесный (информация, рассказ, объяснение, диалог, изложение);
- ✓ Наглядный (схемы, карты, технические средства, музейные экспонаты, туристское оборудование и снаряжение и т.д.);
- ✓ Знакомство и овладение туристско-краеведческими должностями;
- ✓ Письменный (составление отчетов, изложение материала, работа по должностям);
- ✓ Частично-поисковый (разработка проблемы, нахождение путей ее разрешения)

Методическое обеспечение

Учебная деятельность осуществляется в форме учебных занятий и практик. Учебные занятия могут быть как практическими, так и теоретическими, проводиться как в помещении (*специального учебного кабинета, лучшие спортзал*), так и на местности. Суть учебных занятий –

формирование новых знаний, умений, навыков. Суть практик, как формы занятий – интегрированное закрепление знаний. Для реализации туристско-краеведческого блока программы важное значение имеет *общая физическая подготовка и технические тренировки*. Целевая нагрузка этой формы занятий – поддержание необходимой физической формы и систематическая отработка технических туристских навыков, определяемых зачётным походом.

Из дидактического обеспечения необходимо наличие: тренировочных упражнений, индивидуальных карточек, текстов контрольных работ, разноуровневых заданий, лото, кроссворды, иллюстрации; разработки маршрутов, путеводителей по маршрутам, учебные карты. Дидактические материалы представлены как в бумажном, так и в компьютерном виде.

Для реализации программы требуется следующая минимальная материально-техническая база:

- специально оборудованный учебный кабинета, лучше спортзал, а так же помещение для хранения снаряжения;
- компьютер и цветной принтер для разработки и распечатки создаваемых учащимися материалов туристско-краеведческого содержания, а также для просмотра видеоматериалов;
- выход в интернет для поиска и размещения информации;
- комплект группового туристского снаряжения для проведения пеших, походов, тренировок;
- фотоаппарат или видеокамера для технической съёмки тренировок и преодоления препятствий в условиях похода, а так же составление отчетов;

№ п/п	Наименование	Количество
1	Аптечка	комплект
2	Фотоаппарат	1
3	Коврики пенополиуретановые	10
4	Рюкзаки	10
5	Палатки туристические	3-4
6	Тент	1 (5м x 3м)
7	Котлы 5, 8, 10 л.	3
8	Спальный мешок	10
9	Фонарь туристский	10
10	Топор или пила в чехле	1

11	Ремнабор	1
12	Мяч футбольный	1
13	Мяч волейбольный	1
14	Эспандеры	10
15	Топографические карты Крыма различных районов	
16	Спортивные карты различных районов	
17	Условные знаки спортивных карт (таблицы)	2-3
18	Компас жидкостный	10
19	Призмы КП	20
20	Планшет ориентировщика	10
21	Курвиметр	2-3
22	Страховочная система (беседка и грудная обвязка)	10
23	Каска	10
24	Веревка 8мм	60м
25	Веревка 10мм	100м
26	Карабины с муфтой	20
27	Карабины «Автомат»	20
28	Спусковые устройства	10
29	Жумар	10

ЛИТЕРАТУРА

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.

3. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
5. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.
6. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
7. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
8. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
9. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
12. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
13. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. – М.: Просвещение, 1977.
14. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.
15. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – Сб. 2. – М., 1994.
16. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М.: Владос, 1999.
17. Остапец А.А. «Школа жизни – окружающий мир» М.: ЭЦДЮТЭ «Родина», 1996
18. Остапец А.А. «20 лет клуба и Центра «Родина». От кружка школы до экспериментального центра Москвы и России» М., 1997
19. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся М., 2001
20. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998–2000 гг. – Вып. 2. – М., 1998.
21. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С.Константинов. – М., 1995.
22. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.
23. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
24. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.

25. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
26. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1983
27. Школа альпинизма / Сост. П.П.Захаров, Т.В.Степенко. М.: ФиС, 1989
28. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.
29. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
30. Хассард Дж. Уроки естествознания: (Из опыта работы педагогов США) / Пер. с англ. – М.: Изд-во Центра «Экология и образование», 1993.
31. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
32. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Рекомендуемая литература для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.
4. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бардин К.В. «Азбука туризма» М.: Просвещение, 1981.
6. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Войлович В. «Академия выживания» М.: «Толк», 1996
8. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
9. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
10. Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.
11. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
12. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
13. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка.- Минск: Полымя, 1982.
14. Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма: Глубинная медицина. – СПб.: Наука, 1991.

15. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоровье, 1988.
16. Каневский О. К. Формула туризма. – М.: Физкультура и спорт, 1974
17. «Кодекс юного туриста-краеведа» М.: ЭЦДЮТЭ Родина», 1993.
18. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.
19. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
20. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.- М.: Знание, 1987.
21. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
22. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
23. Куприн А. М. Занимательная топография. - М.: Просвещение, 1977.
24. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980.
25. Курилов В. И., Сергеев Б. В. Справочник для начинающего туриста. – Одесса: Маяк, 1990.
26. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
27. Мудрость народная. Жизнь человеческая в русском фольклоре. – М.: Худ.лит. 1991.
28. Новосельский В. Ф. Азбука физического закаливания детей. – К.: Здоровье, 1991.
29. Скачков И. Г. Ежедневные занятия физкультурой на воздухе. – М.: Просвещение, 1991.
30. Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1980.
31. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
32. Штюрман Ю.А. «Опасности в туризме, мнимые и действительные», 2-ое издание. М.: Физкультура и спорт, 1983.