Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова
городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СП ДТДиМ
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань
_____П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования» г.о. Сызрань
_____Е.Б. Марусина

Приказ № 543 - ОД
от «16» 06 2022 г.

Программа принята решением
методического совета
Протокол № 12 от «16» 06 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристический клуб «Восток» Туристско-краеведческаянаправленность

Возраст: 7-9, 10-14,15-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:
Гришина И.А.
педагог дополнительного образования

г. Сызрань
2022 год

Содержание

Краткая аннотация……...3
Пояснительная записка…….……..……3
Учебный план…… 7
Модуль «Основы выживания в природных условиях. Походы»..……..8
Модуль «Общая физическая подготовка»……11
Модуль «Топография и ориентирование»……13
Модуль «Краеведение»…….....16
Список использованной литературы……18

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности Туристический клуб «Восток» включает в себя 4 тематических модуля. Программа имеет физкультурный и краеведческий характер и направлена на овладение начальными знаниями и навыками спортивной и туристской подготовки. Изучая программу, обучающиеся могут познакомиться с историей родного края и понять значение здорового образа жизни. Благодаря физической нагрузке можно поддерживать своё здоровье.

Пояснительная записка

Направленность туристско-краеведческая.

Человек пытался изведать тайны природы, взаимодействия многих факторов, устанавливал законы этих взаимодействий (интуитивно) стараясь тем самым поставить их на службу себе или обезопасить себя от них, где-то облегчая свою участь, где-то защищая себя от сил природной стихии.

Учитывая, что спортивная туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективной в вопросе комплексного воспитания детей, логично остановиться на обучении детей безопасному поведению в природной среде и их физическом развитии. Обучающиеся в объединении дети с одной стороны получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме, как в нормальных условиях, так и в условиях экстремальных ситуаций, с дугой стороны большая спортивная составляющая дает возможность реализовать и развивать личные физические качества спортсмена туриста. В туристской деятельности, как ни в какой-либо другой на практике дети вырабатывают чувство личной ответственности за свою безопасность и коллективной за всю группу.

Туризм, является привлекательным для детей видами деятельности и своей возможностью побыть на природе, находиться в постоянном поиске, освободиться от порой назойливой опеки родителей.

Этими соображениями и определилась направленность и содержание предлагаемой программы обучения детей.

Обучение начинается с освоения детьми туристских умений и навыков, и развития физических возможностей и способностей, как основных гарантов безопасного поведения в природной среде и в социуме. Затем, по мере совершенствования этих навыков, можно переходить к изучению вопросов поведения при возникновении экстремальной ситуации.

Таким образом, совершенствуя в практической деятельности свою туристско-краеведческую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, обучающиеся в объединении дети смогут под руководством педагога выработать в себе и закрепить жизненно важные навыки безопасного поведения.

Программа направлена на решения задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г. и действует в рамках основных направлений **Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение от 17 ноября 2008 года N 1662-р).**

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с, анатомией и физиологией человека. Программа Туристический клуб «Восток» разноуровневая, так как разработана с учетом возрастных особенностей детей.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Туризм и

краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско-краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско-краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств и всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по физической культуре, истории, географии, биологии, ОБЖ;
- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- сформировать систему специальных знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма, топографии и ориентирования, оказания доврачебной помощи.

Развивающие задачи:

- развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- усовершенствовать координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- сформировать у обучающихся личностный опыт, необходимый для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- развить у обучающихся стремление к самосовершенствованию через самоопределение и самоутверждение.

Воспитательные задачи:

- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- воспитать толерантное отношение к своему окружению;
- воспитать уважительное отношение к национальным и культурно-историческим традициям своей страны.

Возраст детей, принимающих участие в реализации программы 7-9,10-14, 15-17 лет.
Срок реализации программы 1 год объемом 108 часов.
Формы организации деятельности: Групповые занятия 2 раза в неделю 1 и 2 часа. Продолжительность занятия 40 минут.

Возрастные особенности детей

Дети 7—9 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для получения новых навыков. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от 6 до-14 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.
Для детей **7-9-летнего** возраста свойственно конкретно-образное понимания мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

В 10—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

В 15-17 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как скоростно- силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

Формы обучения:

1. Лекции
2. Семинары
3. Тренинги
4. Экскурсии, походы
5. Беседы
6. Встречи с интересными людьми
7. Разминки
8. Соревнования
9. Тренировки

Формы организации деятельности

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков организовывается практическая деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий. Учитывается интеллектуальный аспект туристско-спортивного направления дополнительного образования, тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленностью**.**

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с

требованиями следующих нормативных документов:

– «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»;
– «Правил соревнований по спортивному туризму»;
– «Правил соревнований по спортивному ориентированию»;
– «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Наполняемость учебных групп:15 человек

Ожидаемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Регулятивные:

- обеспечить учащимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Программа предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года, распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю.

Учебный план для 7-9 лет

№ п/п	Наименование тем и модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Основы выживания в природных условиях. Походы.**	32	8	24
2	**Общая и специальная физическая подготовка**	28	4	24
3	**Топография и ориентирование**	28	8	20
4	**Краеведение**	20	4	16
	Итого	108	24	84

Учебный план для 10-14 лет

№ п/п	Наименование тем и модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Основы выживания в природных условиях. Походы.**	28	6	22
2	**Общая и специальная физическая подготовка**	30	4	26
3	**Топография и ориентирование**	30	8	22
4	**Краеведение**	20	4	16
	Итого	108	24	84

Учебный план для 15-17 лет

№ п/п	Наименование тем и модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Основы выживания в природных условиях. Походы.**	28	6	22
2	**Общая и специальная физическая подготовка**	28	4	24
3	**Топография и ориентирование**	26	8	18
4	**Краеведение**	26	8	18

	Итого	108	26	82

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

- на момент входного контроля: выявление интересов, обучающихся «Карта интересов», начальной сформированности основных туристических навыков.
- на протяжении всего цикла обучения: изучение изменений межличностных связей в группах, физических достижений и сдача туристических нормативов и нормативов по ориентированию, тестирование, анкетирование по краеведению и топографии.
- контрольное отслеживание результатов, обучающихся по разработанным в рамках программы нормативным показателям практического и теоретического характера.

Основные формы подведения итогов реализации программы:

- Соревнования (спортивные и интеллектуальные), фестивали, слеты.
- Тестирование, собеседование, участие в викторинах, зачеты, сдача нормативов технической и физической подготовке.
- Спортивная смена в загородных детских лагерях.

Нормативы по общей физической подготовке (далее-ОФП)

Упражнения, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	7-9	10-14	15-17	7-9	10-14	15-17
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	10	9.3	9,3	10.03	9.7
Бег 30 м, с	5,1	5.5	4.7	5,3	5.8	5.4
Бег 1.000 метров	Без учета врем	4.20	3.50	Без учета врем	4.45	4.20
Прыжок в длину с места, см	160	175	220	160	165	185
Отжимание в упоре лежа	10	20	32	5	15	20
Бег 2000 метров		Без учета врем	8.30		Без учета врем	10.2
Подтягивание на перекладине	5	8	12	3	4	5
Без на лыжах 3 км	Без учета времен	19.00	14.40	Без учета врем	20.00	18.30
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	40	50	30	35	40
Приседания (кол-во раз/мин)	42	55	60	40	55	60
Прыжки на скакалке за 30 сек	35	65	72	40	70	84

Пистолет, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	9	12	5	7	10

Викторина по истории самарского края: для возраста 10-14, 15-17.: https://www.samara.kp.ru/daily/26780/3814271/ для возраста 7-9: https://m.vk.com/club131657778?from=groups%253Ftab%253Dgroups

Организационно – педагогические принципы и технологии

Образовательно-воспитательная деятельность базируется на следующих принципах:

- приоритет общечеловеческих нравственных ценностей: добро, уважение, ответственность, готовность прийти на помощь, старательность, добросовестность;
- природосообразность воспитания: опора на природу ребенка, его врожденные психофизиологические особенности, возможности;
- демократизм и гуманизм;
- опора на лучшее в человеке;
- системность воспитания и обучения.

Модуль. «Основы выживания в природных условиях. Походы»

Цель - создание условий для формирования интереса к туристской деятельности, выживанию в природных условиях, коллективных действиях

Задачи модуля:

Обучающие задачи

- познакомить обучающихся с основными сведениями по истории развития туризма в России;
- научить мерам безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров, основным правила движения группы на маршруте;
- познакомить со списком личного и группового снаряжения для походов выходного дня, основными требованиями к месту привала и бивака, порядком работы по развертыванию и свертыванию лагеря.

Развивающие задачи

- развивать умения и навыки необходимые при участии в походе

Воспитательные задачи

- мотивировать обучающихся на четкое соблюдение правил, норм поведения юных туристов,
- воспитывать бережное отношение к природе;
- поддерживать дружескую атмосферу в коллективе обучающихся

Учебный план для 7-9 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой, модулем «Основы выживания в природных условиях. Походы»	1	1		Входящая диагностика, наблюдение анкетирование
2	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	Наблюдение, беседа

3	Личное и групповое туристское снаряжение.	7	1	6	Наблюдение, беседа
4	Организация и виды биваков.	8	1	7	Наблюдение, беседа
5	Подготовка к походу, путешествию	6	1	5	Составленный план похода
6	График движения, питьевой режим, организация питания в походе.	6	2	4	Наблюдение, беседа
7	Подведение итогов похода. Итоговое занятие по освоению модуля.	3	1	2	Заполненный маршрутный лист похода
		32	**8**	**24**	

Учебный план для 10-14 лет, 15-17 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой	1	1		Входящая диагностика, наблюдение анкетирование
2	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	Наблюдение, беседа
3	Личное и групповое туристское снаряжение.	6	1	5	Наблюдение, беседа
4	Организация и виды биваков.	8	1	7	Наблюдение, беседа
5	Подготовка к походу, путешествию	6	1	5	Составленный план похода
6	График движения, питьевой режим, организация питания в походе.	4	1	3	Наблюдение, беседа
7	Подведение итогов похода. Итоговое занятие по освоению модуля.	2		2	Заполненный маршрутный лист похода
		28	**6**	**22**	

Содержание программы

Тема 1. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой.

Тема 2.Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория: Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. История туризма в Самарской области.

Тема 3. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

Практические занятия

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

Тема 4. Организация и виды биваков

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. 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).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

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

Тема 4. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

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

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

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

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

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

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 5. График движения, питьевой режим, организация питания в походе.

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

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

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность

Тема 6. Подведение итогов похода. Итоговое занятие по освоению модуля.

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

Модуль «Общая физическая и специальная подготовка»

Цель: подготовка и создание необходимой спортивной базы, которая обеспечит здоровое детство без травм и переломов, которые случаются у ослабленных и физически неразвитых детей.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о работе мышц;
- формирование знаний о взаимосвязи спорта и здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- развитие мышечного корсета

Воспитательные:

- формирование уважения к любому виду спорта, спортсмену, тренеру;
- формирование самодисциплины.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах.

Обучающийся должен приобрести навык:

- укрепление мышечного корсета

Учебно-тематический план для 7-9 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	1	4	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Общая физическая подготовка.	11	1	12	Наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	9	1	10	Наблюдение
5	Итоговое занятие Итоговое занятие по освоению модуля. «Общая и специальная физическая подготовка»	1	1	2	Тестирование, анкетирование
Итого		24	4	28	

Учебно-тематический план для 10-14 лет, 15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	1	4	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Общая физическая подготовка.	11	1	12	Наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	11	1	12	Наблюдение
5	Итоговое занятие Итоговое занятие по освоению модуля. «Общая и специальная физическая подготовка»	1	1	2	Тестирование, анкетирование
Итого		26	4	30	

Тема 1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Практические занятия

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

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

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. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Тема 5. Итоговое занятие Итоговое занятие по освоению модуля. «Общая и специальная

физическая подготовка»

Анкетирование: «Гигиена туриста», «Мой распорядок дня». Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Модуль «Топография и ориентирование»

Цель сформировать систему специальных знаний по вопросам топографии и ориентирования.

Задачи модуля:

Обучающие задачи

– Познакомить обучающихся с понятием масштаба карты, группами условных знаков. изображением рельефа на карте, понятием азимута, устройством компаса, способами ориентирования

– Научить определять стороны горизонта, использовать компас для ориентира карты и нахождения азимута

Развивающие задачи

– Развивать умение и навык использования карты и компаса на местности

– Развивать умение ориентироваться по спортивным и топографическим картам

Воспитательные задачи

– Воспитывать интерес к спортивному ориентированию и участию в соревнованиях

Учебный план 7-9 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2	Беседа, наблюдение
2	Условные знаки	7	3	4	Тест
3	Ориентирование по горизонту, азимут	5	1	4	Наблюдение
4	Компас. Работа с компасом	5	1	4	
5	Измерение расстояний	3	1	2	Тест
6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	1	3	Опрос
7	Итоговое занятие по освоению модуля	1		1	соревнования
	Всего	28	8	20	

Учебный план 10-14 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2	Беседа, наблюдение
2	Условные знаки	8	3	5	Тест
3	Ориентирование по горизонту, азимут	5	1	4	Наблюдение

4	Компас. Работа с компасом	6	1	5	Наблюдение
5	Измерение расстояний	3	1	2	Тест
6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	1	3	Опрос
7	Итоговое занятие по освоению модуля	1		1	Соревнования
	Всего	30	8	22	

Учебный план 15-17 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Беседа, наблюдение
2	Условные знаки	6	3	3	Тест
3	Ориентирование по горизонту, азимут	5	1	4	Наблюдение
4	Компас. Работа с компасом	5	1	4	Наблюдение
5	Измерение расстояний	3	1	2	Тест
6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	1	3	Опрос
7	Итоговое занятие по освоению модуля	1		1	Соревнования
	Всего	26	8	18	

Тема 1. Понятие о топографической и спортивной картах.

Теория: Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

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.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Тема 2. Условные знаки

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные

знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

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

Тема 3. Ориентирование по горизонту, азимут

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

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Тема 4. Компас, работа с компасом

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

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

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Тема 5. Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

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

Практические занятия

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

Тема 6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, о выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Тема 7. Итоговое занятие по освоению модуля.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

Модуль «Краеведение»

Цель: воспитать уважительное отношение к национальным и культурно-историческим традициям своей страны.

Задачи:

Обучающие задачи

– Познакомить обучающихся с основными сведениями о климате, растительном и животном мире родного края, с историей, культурой своего населенного пункта и своего края.

– Научить использовать различные средства информации для подготовки и разработки новых экскурсий и туристских маршрутов.

Развивающие задачи

– Развивать интерес к исследовательской и экскурсионной работе

– Развивать умение работать со средствами информации и излагать экскурсионный материал слушателям

– Развивать культуру речи

Воспитательные задачи

– Воспитывать интерес к истории, традициям и культуре родного края и страны

Учебный план 7-9 лет, 10-14 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	5	1	4	Беседа, наблюдение
2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	1	3	Беседа, наблюдение
3	Изучение района путешествия	6	1	5	Беседа, наблюдение
4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	1	3	Наблюдение
5	Итоговое занятие по освоению модуля	1		1	Презентация маршрута
	Всего	20	4	16	

Учебный план 15-17 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	5	2	4	Беседа, наблюдение
2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	2	3	Беседа, наблюдение
3	Изучение района путешествия и составление маршрутов	10	3	7	Беседа, наблюдение
4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	1	3	Наблюдение
5	Итоговое занятие по освоению модуля	1		1	Презентация маршрута
	Всего	26	8	18	

Тема 1. Самарская область ее природные особенности, история, известные земляки.

Теория: Климат, растительность и животный мир Самарской области, ее рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление области. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура область, перспектива его развития. Сведения о прошлом Самарской губернии. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История города Сызрани.

Практические занятия

Знакомство с картой Самарской области. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Тема 2. Туристские возможности Самарской области, обзор экскурсионных объектов, музеи.

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

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям города Сызрани, посещение музеев, экскурсионных объектов Самарской области.

Тема 3. Изучение района путешествия.

Теория: Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

Тема 4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Теория: Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Тема 5. Итоговое занятие по освоению модуля.

Представление нового туристического или экскурсионного маршрута по территории Самарской области.

Обеспечение программы

Учебно-наглядные пособия

1. Настольные игры по ориентированию
2. Спортивные и топографические карты Сызрани и Самарской области
3. Карточки с условными топографическими знаками
4. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (10 экземпляров)
5. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму на лыжных дистанциях (10 экземпляров)
6. Карточки с заданиями по ориентированию.
7. Специальное альпинистское и туристское снаряжение.
8. Презентации для проведения занятий по темам:
   «Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой», «История туризма», «Техника безопасности на занятиях», «Безопасность в природе», «История города Сызрани», «История Кашпирского поселения», «Ориентирование с помощью компаса».

Технические средства обучения.

1. Видеокамера

Список использованной литературы

Литература для обучающегося

1. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
2. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. -М.: Знание, 1990.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. -М.: Просвещение, 1989
4. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. -М.: Издательский дом "Вокруг света", 1999
5. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. -М.: Лесная промышленность, 2001.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. -М.: Профиздат, 1997.
7. Краткий справочник туриста. -М.: Профиздат, 2005.
8. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Литература для педагога

9. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
10. Алешин В.-М.: Серебреников А.В. Туристская топография. -М.: Профиздат, 1988
11. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. -М.: ЦДЮТур РФ, 2003
12. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. -М.: ЦРИБ "Турист", 1989.
13. Баленко С.В. Школа выживания/ Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение", -М.: часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
14. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. -М.: ФиС, 1998.
15. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. -М.: ФиС, 1990.

16. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. -М.: ЦРИБ "Турист", 2000
17. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. -М.: ФиС, 1997
18. Выживание в экстремальных условиях. -М.: ИПЦ "Русский раритет", 2002
19. Выживание. Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев. –Минск: ООО "Лазурак", 1996.
20. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. -М.: ЦРИБ "Турист", 1986.
21. Григорьев В.Н. Водный туризм. -М.: Профиздат, 1990.
22. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – -М.: Фис, 1988.
23. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.
24. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. -М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
25. Клан Я., Ванчур Б. Грибы. –Прага: "Артия", 1984.
26. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
27. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
28. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. -М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
29. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
30. Куликов В.М. Походная туристская игротека. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
31. Куликов В.-М.: Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. -М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
32. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
33. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. -М.: ФиС, 1988.
34. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000.
35. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
36. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2001.
37. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
38. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. -М.: Академия, 2004.
39. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. -М.: ФСОРФ, 1997.
40. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. -М.: ФиС, 1989.
41. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. -М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
42. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. -М.: Просвещение, 1991.
43. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. -М.: Профиздат, 1987.
44. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
45. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
46. Рыжавский Г.Я. Биваки. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
47. Самодельное туристское снаряжение. /Сост. П.И. Лукоянов. -М.: ФиС, 1986.
48. Словарь юного туриста. /Сост. Куликов В.-М.: Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С., -М.: ФЦДЮТиК. 2004.
49. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. -М.: Профиздат, 1986.
50. Туризм и краеведение: Сборник программ. -М.: Советский спорт, 2005.

51. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. /Сост. Ганопольский В.И. -М.: ФиС, 1997.
52. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. -М.: Просвещение, 1990.
53. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
54. Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения. Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
55. Шибаев А.В. В горах. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
56. Шибаев А.В. Переправа: Программированные задания. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
57. Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989.
58. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. -М.: ЦРИБ "Турист", 1990.
59. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. -М.: ЦРИБ "Турист", 1992.
60. Энциклопедия туриста. -М.: БРЭ, 1993.