

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 18.04.2022 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
С.М. Котенко
Приказ от 18.04.2022 г. № 4854

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

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 2 года
Количество учебных часов: 360 часов

Автор-составитель:
Лысенко Валерий Викторович,
педагог дополнительного образования;

Тосно
2022

ВИДЕОЛОГИЯ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа туризма».

- По уровню реализации – начальное, общее образование.
- По гендерному подходу – смешанная.
- По срокам реализации – двухгодичная (долгосрочная), стартовый уровень.
- По формам реализации – групповая.

Форма обучения – очная.

По функциональному предназначению – специальная.

Тип дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – модифицированная.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа туризма» – туристско-краеведческая.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Школа туризма» далее (программа, год создания – 2019, корректировка – 2020) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказ Мин. просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)
- СанПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ: письмо 2 Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Цель программы:

формирование гармонически развитой личности воспитанника, путем создания условий для профессионального самоопределения, занятия туризмом как видом активной, познавательной оздоровительной деятельности.

Задачи

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Обучающие:

- обучение основам техники туризма, приемам преодоления препятствий, основам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии; расширение знаний об окружающем мире.

Развивающие:

- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры подростков;
- развитие способности быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды и грамотно действовать в экстремальных ситуациях.

Все задачи направлены на формирование универсальных учебных действий.

Личностные УУД: установка на здоровый и активный образ жизни, формирование основ эстетической и экологической культуры. Саморазвитие. Регулятивные УУД: формирование умений решать проблемы, а именно: так планировать свои действия, чтобы получить ожидаемый результат. Познавательные УУД: обучение ориентироваться на разнообразие способов решения жизненных задач.

Коммуникативные УУД: общение. Принимать мнение коллектива, товарища.

Новизна программы.

Программа направлена на активизацию двигательной активности воспитанников. Теоретические занятия сочетаются с практическими. Занятия комплексные: физическая подготовка + топография; техника пешеходного туризма + краеведение.

Актуальность данной программы заключается в том, что обучающиеся благодаря занятиям туризмом не теряют нравственные ориентиры, не скатываются в криминальную среду, алкоголизм, наркоманию, приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. У обучающихся формируется любовь к родному краю, умение взаимодействовать в команде.

Педагогическая целесообразность.

При занятиях туризмом воспитанники закаляют своё здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивается смекалка, находчивость. Углубляются и расширяются знания по школьным курсам географии, биологии, физкультуре, ОБЖ, краеведению, пропагандируется здоровый образ жизни. В программе комплексно реализуются воспитание, образование, оздоровление и развитие:

- однодневные походы, преодоление естественных препятствий – физическое развитие;
- нахождение на свежем воздухе – оздоровление; необходимость переносить - - разнообразные погодные условия – закалка организма;
- красота окружающей природы – эстетическое воспитание;
- в походе выполнять разную работу – трудовое воспитание;
- взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности – социальное и моральное нравственное воспитание;
- знакомство с растительным, животным миром своей страны и её историческими и культурными памятниками – патриотическое воспитание; - - приобретение новых знаний и полезного опыта – образование.

Отличительные особенности.

При разработке программы были использованы материалы работы туристско-краеведческого кружка МБУДО «Центр детского юношеского туризма и парусного спорта», руководитель Голубков В.Н., ставшей Лауреатом Всероссийского конкурса методических материалов по организации туристско-краеведческой работы с обучающимися 1 июля 1997 года.

Для повышения мотивации обучающихся существует система стимулирующего поощрения достижений, в которой ребенок, осваивающий программу получает отличительные знаки. (Приказ № 182 от 29 октября 2015 г. Федерального Центра детско-юношеского туризма и краеведения). Награждение знаком за 1-ый поход, знаками «Юный путешественник» 1-9 степень, знаками «Юный турист» 13 степени, «Турист России». На каждого воспитанника заводится спортивная карточка.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год – возраст обучающихся – 7–12 лет;

2 год – возраст обучающихся – 13–17 лет

Наполняемость групп:

1 год – 15 чел.;

2 год – 12 чел.

Режим занятий:

Данная программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения – 4 часа: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

2 год обучения – 6 часов: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

1 выход в месяц пеший поход на 8 часов (или в соответствии с индивидуальным планом педагога).

Ожидаемые результаты и способы определения результативности:

К концу первого года обучения учащийся должен:

1. Знать отличительные особенности основных видов туризма: пешего, лыжного, горного, водного.
2. Подготовить список снаряжения для походов выходного дня и степенных походов.
3. Уметь устанавливать палатку, правильно выбрать место для привала, составить меню и список продуктов для однодневного похода.
4. Выполнять обязанности по должностям при проведении степенного похода.
5. Уметь распознавать объекты на местности в соответствии с условными знаками топографических и спортивных карт.
6. Уметь определять направления с помощью компаса.
7. Знать крупные реки, озера, основные группы полезных ископаемых, растения и животных Ленинградской области.
8. Соблюдать гигиенические требования походов и спортивной тренировки, оказывать первую помощь при ушибах, потертостях, ссадинах, мозолях.

К концу второго года обучаемый должен:

1. Уметь комплектовать групповое снаряжение для спортивного похода.
2. Уметь правильно устанавливать палатки различной конструкции и в различных погодных условиях.
3. Уметь составлять меню и список продуктов в многодневный поход и на учебно-тренировочный сбор.
4. Знать тактику планирования нитки маршрута
5. Обладать техникой движения по зарослям, по камням, болоту; преодолевать канавы, реки с незначительным течением и ручьи.
6. Ориентироваться с помощью топографической и спортивной карты и компаса.
7. Знать рельеф, гидрографию, растительность, климат Ленинградской области и уметь проводить краеведческие наблюдения на маршруте.
8. Знать основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
9. Уметь подготовить личное снаряжение для туристских соревнований.

Способы определения результативности: беседы, опросы, обсуждения, тесты, практическая работа в помещении и на местности.

Формы подведения итогов реализации программы: кросс – походы, походы, соревнования, конкурсы, спортивные походы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
		60	84	144	
Вводный модуль					
<i>Раздел 1. Введение</i>					
1.1	Введение. Задачи на год. Техника безопасности.	4		4	Опрос по теме занятия
<i>Раздел 2. Подготовка туриста</i>					
2.1	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	2	8	10	Анализ, зачет по применению практических навыков использования планирования тренировочных нагрузок.
2.2	Снаряжение туриста.	4	4	8	
2.3	Туристский быт.	4	4	8	
2.4	Питание в туристском походе.	2	2	4	
	Итого:	16	18	34	
Основной модуль					
2.5	Подготовка к путешествию.	2	2	4	
2.6	Техника и тактика туристских походов.	2	6	8	
2.7	Промежуточный контроль	2	2	4	
<i>Раздел 3. Картография</i>					
3.1	Основы топографии.	2	2	4	Анализ занятий. Опрос по теме занятия.
3.2	Основы ориентирования.	4	4	8	Выполнение Контрольных

					нормативов.
<i>Раздел 4. Краеведение</i>					
4.1	Краеведение. Особенности Ленинградской области.	10	6	16	Наблюдение с фиксацией результата, сравнительный анализ успешности
<i>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка туриста</i>					
5.1.	Общая и специальная физическая подготовка.	20	30	50	Анкетирование, тестирование, направленное на выявление реального уровня знаний.
<i>Раздел 6. Соревнования, их организация и методика судейства.</i>					
6.1	Участие в учебных соревнованиях. Контрольные нормативы и переводные испытания.	2	10	12	Анализ и оценка достижений воспитанников.
6.2	Промежуточная аттестация		4	4	
	Итого:	44	66	110	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводный модуль

Раздел 1. Введение в образовательную программу

1.1. Введение. Задачи на год. Техника безопасности.

Теория.

Составление плана работы кружка на год. Основные цели задачи данного этапа обучения. Перспективы обучения туризму.

Техника безопасности в местах сбора, на транспорте, при движении по городу, на местности, при разбивке и сворачивании бивуака, при работе с бивачным снаряжением.

Оздоровительное, нравственное, культурно-просветительное, эстетическое значение туризма. Туризм: плановый и самодеятельный. Отличительные особенности самодеятельного туризма.

Виды туризма: пеший, лыжный, водный, горный, велосипедный, автотуризм, спелеотуризм, путешествие автостопом. Краткая характеристика отдельных видов туризма.

Раздел 2. Подготовка туриста

2.1. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, и их взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды, дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Общий режим дня. Значение утренней гимнастики. Меры гигиены при проведении спортивной тренировки, в походе. Оказание доврачебной помощи в различных ситуациях. Умывание, купание. Гигиена одежды и обуви. Состав медицинской аптечки.

Практика. Оказание помощи в походных условиях.

2.2. Снаряжение туриста

Теория.

Обязанности ответственного за снаряжение.

Групповое снаряжение: палатки, тент, котлы, костровое, ремонтный набор, аптечка. Требования к групповому снаряжению при проведении походов разной сложности. Правила упаковки группового снаряжения и транспортировки. Личное (индивидуальное) снаряжение: рюкзак, спальный мешок, полиуретановая подстилка, одежда, обувь, письменные и туалетные принадлежности. Требования, предъявляемые к личному снаряжению. Правила упаковки личного снаряжения. Укладка рюкзака. Обязанности ответственного за ремонтный набор. Состав ремонтного набора.

Практика. Укладка рюкзака.

2.3 . Туристский быт.

Теория.

Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии. Основные требования к месту ночлега. Устройство и установка палаток. Различные типы костров, их назначение. Правила разведения костра. Виды привалов, протяженность по времени.

Практика. Разведение костра.

2.3. Питание в туристском походе.

Теория.

Обязанности завхоза. Виды пищевых продуктов, используемых на маршруте при проведении походов различной сложности. Суточные нормы на человека. Правила упаковки, хранения и транспортировки продуктов. Признаки порчи продуктов. Методика приготовления пищи на костре. Некоторые рецепты походных первых и вторых блюд. Использование растений и животных в туристском меню. Ядовитые растения. Грибы: съедобные и несъедобные.

Практика. Составление меню и раскладки на одно-, двух- и трехдневные походы. Определение ядовитых растений и растений, имеющих пищевое значение (на гербарном материале). Определение съедобных грибов (по открыткам, рисункам, фотографиям).

Основной модуль

2.5. Подготовка к путешествию.

Теория.

Выбор района путешествия. Требования, предъявляемые к участникам походов разного уровня сложности. Маршрутные документы.

Распределение обязанностей. Обязанности при подготовке путешествия, на маршруте, экспедиционные. Краткая характеристика.

Практика. Установка палатки.

2.6. Техника и тактика туристских походов.

Теория.

Место сбора участников. Правила поведения и движения на различных видах транспорта. Действия отставшего участника. Обязанности направляющего и замыкающего. Способы движения на местности. Правила поведения в лесу. Действия потерявшегося. Действия группы, потерявшей участника.

Способы преодоления естественных препятствий: зарослей, густого леса, завалов, оврагов, канав, болот, ручьев. Использование шестов для преодоления препятствий. Наблюдения за погодой. Признаки перемены погоды. Определение температуры, состояния облачности, осадков.

Практика. Наблюдение за погодой (определение погоды по местным признакам). Движение группы с преодолением зарослей и завалов. Движение группы с преодолением оврагов и канав.

2.7. Промежуточная аттестация.

Теория.

Тестирование, содержащее вопросы по всем основным пройденным темам.

Практика. Выполнение практических заданий, проверка навыков выполнения.

Раздел 3. Картография

3.1. Основы топографии.

Теория.

Обязанности топографа.

Понятие и значение топографии. Основные топографические знаки: рельеф, растительность, вода, искусственные объекты. Способы изображения объектов на топографической карте. Масштабы топографических карт, виды масштабов.

Практика. Топографические знаки: рельеф, растительность. Топографические знаки: водоем, искусственные объекты. Чтение топографической карты. Распознавание топографических знаков на местности.

3.2. Основы ориентирования.

Теория.

Обязанности штурмана. Отличительные особенности спортивных карт. Основные условные знаки спортивных карт. Определение направления на карте и местным

признакам. Компас: виды, устройство. Правила пользования компасом. Определение сторон горизонта

Практика. Условные знаки спортивных карт. Ориентирование карты. Определение направления по карте. Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами. Определение направления по местным признакам. Определение сторон горизонта на местности с помощью компаса.

Раздел 4. Краеведение

4.1. Краеведение. Особенности Ленинградской области.

Теория.

Обязанности краеведа. Положение Ленинградской области на географической карте. История и население нашей области. Крупные речные артерии родного края. Особенности растительного и животного мира Ленинградской области. Охраняемые территории.

Практика. Нанесение на контурную карту крупных рек Ленинградской области. Определение охраняемых животных и растений Ленинградской области (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам). Ознакомление с природой Ленинградской области. Ознакомление с охраняемыми территориями Ленинградской области (по выбору педагога).

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка туриста

5.1. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, для туловища, для ног.

Практика. Упражнения с предметами: скакалкой, мячами, гантелями, мешками с песком. Подвижные игры и упражнения. Ходьба, бег на короткие дистанции, на выносливость. Спортивные игры. Кросс-походы на местности с контрольным грузом.

Раздел 6. Соревнования, их организация и методика судейства. Итоговое занятие

6.1. Участие в учебных соревнованиях. Контрольные нормативы и переводные испытания.

Теория.

Тестирование, содержащее вопросы по всем основным пройденным темам.

Практика. Сдача контрольных нормативов и переводных испытаний. Участие в соревнованиях, дружеских встречах, первенствах области, района, спортивного объединения.

6.2. Практика. Промежуточная аттестация.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п.п.	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
		94	122	216	
<i>Вводный модуль</i>					
<i>Раздел 1. Вводное занятие</i>					
1.1	Вводное занятие. Задачи на год. Инструктаж по ТБ	4		4	Опрос по теме Занятия.
1.2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	4	6	10	Опрос по теме Занятия.
1.3	Обработка собранных краеведческих материалов.		4	4	
<i>Раздел 2. Туристская подготовка</i>					
2.1	Снаряжение туриста.	4	6	10	Опрос по теме Занятия, тестирование, направленное на выявление знаний.
2.2	Туристский быт.	6	6	12	
	Итого:	18	22	40	
Основной модуль					
2.3	Питание в туристском походе.	8	8	16	Тестирование, направленное на выявление реального уровня знаний.
2.4	Подготовка к путешествию.	4	4	8	
2.5	Техника и тактика в туристских походах.	4	8	12	
	Промежуточная аттестация.	2	2	4	
<i>Раздел 3. Топография</i>					
3.1	Топография и ее особенности.	8	8	16	Опрос по теме Занятия.
<i>Раздел 4. Ориентирование</i>					
4.1	Важные элементы ориентирования.	10	10	20	Анкетирование, тестирование, направленное на выявление реального уровня знаний.
<i>Раздел 5. Краеведение</i>					
5.1	Территория Ленинградской области.	8	2	10	Опрос по изученной теме.
5.2	Экология и климат родного края.	4	4	8	
5.3	История и памятные события родного края.	4	4	8	
<i>Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка туриста</i>					

6.1	Общая и специальная физическая подготовка.	10	22	32	Анализ, Зачет по применению практических навыков.
6.2	Упражнения для развития гибкости.	2	8	10	
<i>Раздел 7. Участие в учебных походах и соревнованиях</i>					
7.1	Совершенствование техники и тактики.	4	12	16	Наблюдение с фиксацией результата, сравнительный анализ успешности выполнения упражнений. Участие в Соревнованиях.
7.2	Совершенствование спортивного мастерства.	4	4	8	
<i>Раздел 8. Промежуточная аттестация</i>					
8.1	Промежуточная аттестация.	4	4	8	Сдача контрольных нормативов и испытаний.
	Итого:	76	100	176	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводный модуль

Раздел 1. Вводное занятие

1.1. Вводное занятие. Задачи на год. Инструктаж по ТБ

Теория.

Беседа о курсе. Планы на учебный год. Цель, задачи, специфика занятий, общие требования. Правила техники безопасности. Организация рабочего места. Подведение итогов летнего похода. Подготовка отчета о походе: обработка собранных краеведческих материалов, работа по должностям, подготовка фотографий, зарисовок. Оформление отчета.

Основные планы и задачи данного года обучения.

Обеспечение техники безопасности при подготовке и проведении походов, учебно-тренировочных сборов, слетов.

Практика. Обработка собранных краеведческих материалов: составление коллекций, гербарного материала, описаний. Оформление отчета.

1.2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория.

Обязанности санитара. Меры гигиены при проведении спортивной тренировки, в походе. Умывание, купание. Гигиена одежды и обуви. Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение, вывихи, кровотечения, ожоги, острые отравления. Первая помощь.

Простудные заболевания, царапины, мозоли, потертости; меры их профилактики. Состав медицинской аптечки для похода выходного дня. Требования к аптечке, назначение и хранение лекарственных препаратов.

Принципы оказания первой доврачебной помощи. Возможные способы транспортировки пострадавшего. Повязки: виды, применение.

Практика. Обязанности санитара. Меры гигиены при проведении спортивной тренировки, в походе. Умывание, купание. Гигиена одежды и обуви. Состав медицинской аптечки. Первая помощь при ушибах и растяжениях, наложение повязок. Транспортировка пострадавшего способом «замок», на рюкзаке.

Раздел 2. Туристская подготовка

2.1. Снаряжение туриста.

Теория.

Обязанности ответственного за снаряжение. Групповое снаряжение: палатки, тент, котлы, костровое, ремонтный набор, аптечка. Требования к групповому снаряжению при проведении походов разной сложности. Правила упаковки группового снаряжения и транспортировки.

Личное (индивидуальное) снаряжение: рюкзак, спальный мешок, полиуретановая подстилка, одежда, обувь, письменные и туалетные принадлежности. Требования, предъявляемые к личному снаряжению. Правила упаковки личного снаряжения.

Укладка рюкзака. Обязанности ответственного за ремонтный набор. Состав ремонтного набора.

Практика. Укладка рюкзака.

2.2. Туристский быт.

Теория.

Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии. Основные требования к месту ночлега. Устройство и установка палаток. Различные типы костров, их назначение.

Правила разведения костра.

Виды привалов, протяженность по времени.

Практика. Разведение костра.

Основной модуль

2.4. Питание в туристском походе.

Теория.

Обязанности завхоза. Виды пищевых продуктов, используемых на маршруте при проведении походов различной сложности. Суточные нормы на человека. Правила упаковки, хранения и транспортировки продуктов. Признаки порчи продуктов. Методика приготовления пищи на костре. Некоторые рецепты походных первых и вторых блюд. Использование растений и животных в туристском меню. Ядовитые растения. Грибы: съедобные и несъедобные.

Практика. Составление меню и раскладки на одно-, двух- и трехдневные походы. Определение ядовитых растений и растений, имеющих пищевое значение (на гербарном материале). Определение съедобных грибов (по открыткам, рисункам, фотографиям).

2.5. Подготовка к путешествию.

Теория.

Выбор района путешествия. Требования, предъявляемые к участникам походов разного уровня сложности. Маршрутные документы. Краткая характеристика и распределение обязанностей. Обязанности при подготовке путешествия, на маршруте, экспедиционные обязанности.

Практика. Выбор места и разработка документации похода. Подготовка команды к походу.

2.6. Техника и тактика в туристских походах.

Теория.

Место сбора участников. Правила поведения и движения на различных видах транспорта. Действия отставшего участника. Обязанности направляющего и замыкающего. Способы движения на местности. Правила поведения в лесу. Действия потерявшегося. Действия группы, потерявшей участника. Способы преодоления естественных препятствий: зарослей, густого леса, завалов, оврагов, канав, болот, ручьев. Использование шестов для преодоления препятствий. Наблюдения за погодой. Признаки перемены погоды. Определение температуры, состояния облачности, осадков.

Практика. Наблюдение за погодой (определение погоды по местным признакам). Движение группы с преодолением зарослей и завалов. Движение группы с преодолением оврагов и канав.

Раздел 3. Топография

3.1. Топография и ее особенности.

Теория.

Обязанности топографа. Понятие и значение топографии. Основные топографические знаки: рельеф, растительность, воды, искусственные объекты. Способы изображения объектов на топографической карте. Масштабы топографических карт, виды масштабов.

Практика. Топографические знаки: рельеф, растительность, воды, искусственные объекты. Чтение топографической карты. Распознавание топографических знаков на местности.

Раздел 4. Ориентирование

4.1. Важные элементы ориентирования.

Теория.

Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении мастерства. Обязанности штурмана. Отличительные особенности спортивных карт. Основные условные знаки спортивных карт. Определение направления на карте и местным признакам.

Компас: виды, устройство. Правила пользования компасом. Определение сторон горизонта

Практика. Условные знаки спортивных карт. Ориентирование карты. Определение направления по карте. Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами. Определение направления по местным признакам. Определение сторон горизонта на местности с помощью компаса.

Раздел 5. Краеведение

5.1. Территория Ленинградской области.

Теория.

Обязанности краеведа. Положение Ленинградской области на географической карте. История и население нашей области. Крупные речные артерии родного края. Особенности растительного и животного мира Ленинградской области.

Практика. Нанесение на контурную карту крупных рек Ленинградской области. Определение охраняемых животных и растений Ленинградской области (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам).

5.2. Экология и климат родного края.

Теория.

Краткая характеристика показателей, определяющих экологию и свойства климата. Охраняемые территории.

Практика. Ознакомление с природой и экологическими зонами Ленинградской области. Ознакомление с охраняемыми территориями Ленинградской области (по выбору педагога).

5.3. История и памятные события родного края.

Теория.

Исторические места и памятники истории Ленинградской области.

Практика. Подготовка докладов и выставок на тему: «Исторические памятники Ленинградской области».

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка туриста

6.1. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки туристов. Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений, в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

Практика. Упражнения: на равновесие, с предметами, набивными и теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, на гимнастических снарядах, прыжки с разбега в длину и в высоту. Метание предметов. Подвижные и спортивные игры. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером во время овладения и совершенствования технических приемов. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Развитие специальной выносливости. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, теннис). Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы, смешанное передвижение на местности. Упражнения для силовой выносливости на сопротивление, с отягощениями и со штангой, гребля, плавание, ходьба на лыжах, бег на коньках и др.

6.2. Упражнения для развития гибкости.

Теория.

Упражнения для развития гибкости. Влияние эластичности мышц на их работоспособность.

Практика. Выполнение упражнений на гибкость.

Раздел 7. Участие в учебных походах и соревнованиях

1.1. Совершенствование техники и тактики.

Теория. Техника и тактика в спортивных и походах выходного дня.

Практика. Участие в тренировочных походах.

1.2. Совершенствование спортивного мастерства.

Теория. Что такое развитие и закрепление навыков.

Практика. Участие в спортивных походах и соревнованиях туристской направленности.

Раздел 8. Итоговая аттестация

8.1. Итоговая аттестация.

Теория.

Итоговое тестирование, содержащее вопросы по всем основным пройденным темам.

Практика. Контрольные нормативы. Соревнования. Участие в соревнованиях, в товарищеских встречах, первенствах города, района, спортивного Объединения.

Ожидаемые результаты и способы их определения

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Школа туризма» (далее программы) является следующие:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы – является:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- способность выполнять туристские упражнения по их функциональной направленности, выполнять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность выполнять комплексные задания туристской направленности с различной степенью сложности, справляться с физическими нагрузками в зависимости от задач занятия и индивидуальными особенностями организма;
- способность самостоятельно заниматься, осваивать новые двигательные действия, основные упражнения и задания.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы – является:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учиться высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному педагогом плану.
- Учиться совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности воспитанников на занятии.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Организация работы в парах командах и малых группах.
- Осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.
- Способы определения результативности.

Эффективность процесса обучения отслеживается в системе:

- входного контроля (сдача нормативов, участие в спортивных соревнованиях, смотрах);
- промежуточного контроля (сдача нормативов, участие в спортивных соревнованиях, смотрах.);
- итоговый контроль (участие в спортивных соревнованиях, смотрах).

Формы подведения итогов по разделам программы:

Спортивно-оздоровительный этап – опрос или тестирование.

Общая физическая подготовка – выполнение контрольных нормативов. (При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности выполняемых упражнений).

Специальная физическая подготовка – выполнение контрольных нормативов. (Главное внимание в занятиях должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных элементов туризма).

Формы подведения итогов реализации программы.

Текущий контроль знаний осуществляется в виде беседы с учащимися в начале каждого занятия. Для учета теоретических знаний проводятся беседы с учащимися, контрольные упражнения, завершающие изучение отдельных тем.

Проверка по специальной физической подготовке и элементам техники туризма проводится в начале и конце года. Для этого могут быть выделены специальные занятия. Для учета текущего контроля за физической, технической и тактической подготовки туристов проводятся:

1. наблюдения за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
2. проверки выполнения отдельных приемов техники туризма;
3. выполнение установленных контрольных нормативов;
4. наблюдения и систематический анализ теоретических и практических навыков воспитанников.

Итоговый контроль проходит в форме опроса по всем основным пройденным темам, выполнения контрольных нормативов, участия в районных, областных и международных соревнованиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Формы и режим занятий.

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: спортивный зал, стадион, парк. Занятия проводятся в групповой форме. Для успешного освоения программы количество детей в группе – 15 и 12 человек.

Формы и методы проведения занятий.

Основные формы организации деятельности обучающихся на занятии – групповая.

Формы организации образовательного, учебно-тренировочного процесса:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Теоретические занятия, просмотр учебных видеофильмов, кинопрограмм и т. д.
- Тренировки по индивидуальным планам (Работа по индивидуальным планам значительно преобладает над групповыми формами на этапе спортивного

совершенствования, приобретая 100% характер на этапе высшего спортивного мастерства).

- Соревнования согласно календарному плану спортивных мероприятий.
- Контрольно–переводные испытания.
- Восстановительные мероприятия.
- Медицинский контроль.

Разнообразие методов обучения способствует успешному овладению содержания программы:

словесный – устное объяснение излагаемого материала (общетеоретический взгляд на проблему – постановка задачи по изучаемой проблеме и общий набор средств и вариантов ее решения);

- рассказ;
- работа с книгой;
- беседа;
- проблемное изложение.

наглядный – «делай как я», является очень эффективным в достижении конечной цели, т.к. обучаемый получает визуальное представление о способе решения поставленной задачи;

практический – закрепление полученных знаний, особенно в прикладных областях, осуществляется в ходе выполнения практических заданий;

- наблюдение;
- опыт.

индивидуальный – задания в зависимости от достигнутого уровня развития обучающегося;

основные методы выполнения упражнений – игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных испытаниях).

методы отслеживания результативности:

- педагогические наблюдения и анализ;
- анкетирование;
- тестирование;
- текущий контроль и итоговый контроль;
- опрос на занятиях;
- комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовки;
- комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовки;
- соревнования в конце каждой темы в процессе обучения.

На выбор конкретной формы и метода проведения занятия влияет возраст, степень развития, психофизиологическое состояние воспитанников данной группы.

Методические приемы.

На первых занятиях используются приемы, побуждающие развитие познавательной деятельности. Учитывая индивидуальные особенности каждого воспитанника, а также его возможности, в процессе обучения применяется интегрированный метод, по отдельным темам подбираются задания разной сложности. В результате все дети справляются с поставленными перед ними задачами, что ведет к уверенности, появляется заинтересованность в продолжение обучения.

Планирование учебного процесса.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала по всем разделам осуществляется в соответствии с учебным планом и графиком расчета учебных часов (учебно-тематический план). В соответствии с общими задачами объединения определяются и основные задачи работы с каждым воспитанником.

Изучение программного материала проводится в форме теоретических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для воспитанников младшего возраста теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде бесед. В старших группах для прохождения теоретического раздела выделены отдельные занятия. Следует также принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп обучающихся с литературой по туризму, географии, биологии, истории и общим вопросам тренировки.

Беседы по вопросам гигиены, строения и функций организма человека, о врачебном контроле и первой медицинской помощи желательны проводить с врачом. С воспитанниками 2-го года обучения проводятся занятия по ознакомлению с методикой построения и проведения занятий, с правилами и судейством соревнований. На практических занятиях обучающиеся изучают и совершенствуют технику и тактику туризма, развивают физические качества, тактические умения и способности, овладевают широким спектром знаний и навыков.

Разработки для организации контроля и определения результативности обучения:

- Тесты.
- Анкеты.
- Вопросы.
- Контрольные упражнения.
- Выполнение контрольных нормативов.

Психолого-педагогическое сопровождение:

- опросники на выявление предпочтений, интересов, удовлетворенности занятиями в коллективе, памятки для воспитанников и родителей;
- игры на сплочение коллектива, знакомство, снятие эмоционального напряжения, педагогические ситуации;
- здоровье сберегающие игры (расслабление, снятие мышечного напряжения).

Материально-техническое обеспечение

1. Групповое снаряжение:

- палатки;
- костровые принадлежности;
- тент групповой;
- топоры;
- пилы;
- ремонтный набор;
- аптечка;

2. Личное снаряжение:

- полиуретановый коврик;
- спальный мешок;
- рюкзак;

3. Специальное снаряжение:

- веревки основные и вспомогательные;
- страховочная система, блокировка;
- рукавицы;
- карабины;
- альпеншток;
- каска;

4. Набор топографических карт;

5. Планшет;

6. Компас;

7. Набор спортивных карт;

8. Термометр для измерения температуры воздуха;

9. Гербарий и набор открыток растений Ленинградской области; комплект открыток и муляжи грибов;
10. Атласы и набор карт Ленинградской области для занятий 15–12 человек
11. Скакалки — 20 шт.
12. Гантели весом от 1 кг до 2 кг — 15 пар
13. Мячи набивные весом от 1 кг до 4 кг — 8 шт.
14. Мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные) — 6 шт.
15. Обручи гимнастические — 1 шт.
16. Гимнастическая стенка — 1 пролет
17. Штанга — 1
18. Ковры-дорожки (для выполнения упражнений сидя и лежа)
19. Зеркало настенное (2X1 м) — 1 шт
20. Электросекундомер (секундомер) — 1 шт.
21. Аптечка.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

№ п/п	Разделы, Темы	Формы проведения занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводный модуль					
Раздел 1. Введение					
1.1	Введение. Задачи на год. Техника безопасности.	Групповая беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций, видеоматериалов)	Видеофильмы, ноутбук, проектор. Инструкции по охране труда. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований», 2007 г.	Тест
Раздел 2. Подготовка туриста					
2.1	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	Групповая беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций) Практические (практические задания, упражнения)	Таблица «Аптечка» Тематическая подборка «Первая доврачебная помощь»	Туристская полоса препятствий
2.2	Снаряжение туриста.	Групповая беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций) Практические (практические задания, упражнения)	Дидактический материал «Снаряжение туриста»	Самостоятельная работа

2.3	Туристский быт.	Групповая беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций) Практические (практические задания, упражнения)	Дидактический материал «Типы костров». Костровые принадлежности: крючки и цепочки для подвески посуды, рукавицы, мешалка с длинной ручкой. Карточки «Типы костров» и природный материал	Зачет по теме
2.4	Питание в туристском походе.	Групповая беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций) Практические (практические задания, упражнения)	Дидактический материал «Меню», таблицы «Список продуктов» Тематическая подборка «Рецепты походных блюд».	Приготовление пищи в походных условиях.
Основной модуль					
2.5	Подготовка к путешествию.	Групповая беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические (практические задания, упражнения)	Атлас Ленинградской области Дидактический материал «Обязанности в группе»	Выполнение обязанностей по должностям на маршруте.
2.6	Техника и тактика туристских походов.	Групповая беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций) Практические (практические задания, упражнения)	Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм, 2006. Видеофильмы, ноутбук, проектор	Соревнование
2.7	Итоговый контроль				
Раздел 3. Картография					

3.1	Основы топографии.	Групповая беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций, топокарт) Практические (практические задания, упражнения)	Алёшин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография, 1985. Топографические учебные карты Тематическая подборка «Топографические знаки» Игра «Тополото»	Тест-распознавание топографических знаков на местности
3.2	Основы ориентирования.	Групповая беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций, спортивных карт) Практические (практические задания, упражнения)	Алёшин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография, 1985. Спортивные карты Тематическая подборка «Условные знаки спортивных карт» Игра «Занимательная карта» Компаса различных конструкций	Ориентировка с помощью спортивной карты на маршруте. определение основных направлений с помощью компаса на маршруте.
<i>Раздел 4. Краеведение</i>					
4.1	Краеведение. Особенности Ленинградской области.	Групповая беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой, атласами) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций) Практические (практические задания, упражнения)	Фотографии, атласы Ленинградской области, видеофильмы, ноутбук, проектор Плакат «Охрана природы. Ленинградская область», электронные презентации	Работа на контурной карте Викторина «Мой город».
<i>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка туриста</i>					
5.1	Общая и специальная	Групповая Практическая работа, игра	Практические (практические задания, упражнения, игры)	Спортивные снаряды.	Эстафеты, кросс-поход

	физическая подготовка.				
Раздел 6. Соревнования, их организация и методика судейства. Итоговое занятие					
6.1	Участие в учебных соревнованиях. Контрольные нормативы и переводные испытания.	Групповая Практическая работа, игра, эстафета, соревнование	Практические (упражнения, игры)	Туристское специальное снаряжение, компасы, «Положения...» о соревнованиях.	Соревнования на различных дистанциях
6.2.	Промежуточная аттестация				

Второй год обучения

Вводный модуль					
Раздел 1. Вводное занятие					
1.1	Вводное занятие. Задачи на год. Инструктаж по ТБ	Групповая беседа	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, рассказы из личного опыта, беседа) <i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, иллюстраций, видеофильмов)	Подбор фотографий о летнем походе. Инструкции по охране труда Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований» 2007 г.	Тест, отчет о летнем походе, выставка фотографий
1.2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	Групповая беседа, практическая работа, игра	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, работа с книгой) <i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, иллюстраций) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Медицинская аптечка, раздаточный материал «Медикаменты», веревки, носилки, дидактический материал «Повязки», фотографии, открытки, гербарный материал.	соревнование

Раздел 2. Туристская подготовка					
2.1	Снаряжение туриста	Групповая беседа, практическая работа, игра	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа) <i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, иллюстраций) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Лукоянов П.И. «Самодельное снаряжение для лыжного туризма».	тест
2.2	Туристский быт.	Групповая беседа, практическая работа, игра	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа) <i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, иллюстраций) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Макет «Бивак»	Установка палаток различной конструкции
Основной модуль					
2.3	Питание в туристском походе.	Групповая беседа, практическая работа, игра	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, рассказы из личного опыта) <i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, иллюстраций) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Дидактический материал «Меню», набор консервов «Питание в туристском путешествии», 1986 г. Таблица «Калорийность, вес и норма дневного рациона в многодневном походе», гербарный материал	приготовление пищи на костре, самостоятельная работа на определение пригодности использования в пищу консервов
2.4	Подготовка к путешествию	Групповая беседа, практическая работа, игра	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, рассказы из личного опыта) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Тематическая подборка «Туристские обязанности»	работа по должностям на маршруте
2.5	Техника и тактика в туристских походах.	Групповая беседа, практическая работа, игра	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, рассказы из личного опыта, беседы)	Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм, 2006. Видеофильмы, ноутбук, проктор	Зачет туристские соревнования

			<p><i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, иллюстраций, видеофильмы)</p> <p><i>Практические</i> (практические задания, упражнения)</p>		
2.6	Промежуточная аттестация.				
Раздел 3. Топография					
3.1	Топография и ее особенности.	Групповая беседа, практическая работа, игра	<p><i>Словесные</i> (объяснение понятий, работа с книгой)</p> <p><i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, иллюстраций)</p> <p><i>Практические</i> (практические задания, упражнения)</p>	Топографические карты, игра «Тополото», диски, электронные презентации, муляжи, планшеты, угольники, карандаши	Топодиктант зачёт (чертёж)
Раздел 4. Ориентирование					
4.1	Важные элементы ориентирования.	Групповая беседа, практическая работа, игра	<p><i>Словесные</i> (объяснение понятий, работа с книгой)</p> <p><i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, иллюстраций)</p> <p><i>Практические</i> (практические задания, упражнения)</p>	Компасы, комплект спортивных карт, дидактический материал, лото, схемы помещений	Соревнование. Зачёт
Раздел 5. Краеведение					
5.1	Территория Ленинградской области.	Групповая беседа, практическая работа, игра	Демонстрационные, рассказ, объяснение, беседа, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы	Учебные пособия, прикладные программы. Справочники, атласы Ленинградской области, раздаточный материал	Контрольные задания по данной теме

5.2	Экология и климат родного края.	Групповая беседа, практическая работа, игра	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа работа с книгой) <i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, иллюстраций) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Справочники, атласы Ленинградской области, раздаточный материал «Достопримечательности г.п. Ульяновка», открытки, гербарный материал, электронные презентации, проектор, ноутбук, муляжи грибов	Работа на контурной карте, зачёт. Отчёт по экскурсии
5.3	История и памятные события родного края.	Групповая беседа, практическая работа, игра	Демонстрационные, рассказ, объяснение, беседа, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы	Справочники, атласы Ленинградской области, раздаточный материал «Достопримечательности г.п. Ульяновка», открытки, гербарный материал, электронные презентации, проектор, ноутбук,	Выполнение контрольных заданий по данной теме. Отчёт по экскурсии.
<i>Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка туриста</i>					
6.1	Общая и специальная физическая подготовка.	Групповая беседа, практическая работа, игра	Демонстрационные, рассказ, объяснение, беседа, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы. <i>Практические</i> (практические задания, упражнения, игры)	Спортивные снаряды, спортивный зал	Эстафеты, кросс-поход
6.2	Упражнения для развития гибкости.	Групповая беседа, практическая работа, игра	Демонстрационные, рассказ, объяснение, беседа. Практические (практические задания, упражнения, игры)	Спортивные снаряды, спортивный зал	Выполнение контрольных заданий по данной теме.

Раздел 7. Участие в учебных походах и соревнованиях

7.1	Совершенствование техники и тактики.	Групповая беседа, практическая работа, игра	<i>Практические</i> (практические задания, упражнения, игры)	Спортивные снаряды,	Эстафеты, кросс-поход
7.2	Совершенствование спортивного мастерства.	Групповая беседа, практическая работа, игра	Поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы. <i>Практические</i> (практические задания, упражнения, игры)	Спортивные снаряды,	Эстафеты, кросс-поход

Раздел 8. Итоговая аттестация

8.1	Итоговая аттестация.	Групповая беседа, практическая работа	Поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы. <i>Практические</i> (упражнения, игры)	туристское специальное снаряжение, компасы, «Положения...» о соревнованиях	Соревнования на различных дистанциях
-----	----------------------	---------------------------------------	--	--	--------------------------------------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

Для педагога:

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И. Что делать с детьми в загородном лагере. Кострома: Вариант, 2002. 224 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: Речь, 2002. 251 с.
3. Балабанов И.В. Узлы. М., 1998. 80 с.
4. Буянов В. М. Первая медицинская помощь. М.: Медицина, 1987. 192 с.
5. Васильев М.Ю., Громов В.В. Туристские маршруты Западного БАМА. М.: Физкультура и спорт, 1984. 207 с.
6. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристский актив. Подготовка, обучение, воспитание. М.: Профиздат, 1990. 176 с.
7. Виноградов Ю. Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком. Л.: Лениздат, 1988. 144 с.
8. Иващенко Ф.И. Психология воспитания школьников. Мн.: Універсітэцкае, 1999. 136 с.
9. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 600 с.
10. Крестовников А.А., Евстратов В.Д., Белоликов К.Ю, Пашко М.В., Потапченко И.П. Лыжная подготовка. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002 . 141 с.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ВЛАДОС, 1999. 144 с.
12. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. М.: ВЛАДОС, 2001. 216 с.
13. Лукоянов П.И., Свет В.Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: ВЛАДОС, 2000. 160 с.
15. Остапенек А.А. На маршруте туристы-следопыты. М.: Просвещение, 1987. 128 с.
16. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции. М.: ЦДЮТур, 1997. 56 с.
17. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. СПб.: Речь, 2002. 152 с.
18. Поляков С.Д. Технологии воспитания. М.: ВЛАДОС, 2002. 144 с.
19. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. 224 с.
20. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
21. Программа Махова И.И. «Юные туристы-многоборцы». М.: ФЦДЮТиК, 2007. 60 с.
22. Программа Самариной И.А. «Юные туристы-экологи». М.: ЦДЮТиК, 2004. 42 с.
23. Программа Смирнова Д.В. «Юные Туристы-краеведы». М.: ФЦДЮТиК, 2006. 69 с.
24. Психологические задания к педагогической практике студентов / Под ред. А.Э. Штейнмеца. М.: ВЛАДОС, 2002. 128 с.
25. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. М.: ВЛАДОС, 2002. 248 с.
26. Самкова В.А., Прутченков А.С. Экологический бумеранг: Практические занятия для учащихся 9-10 классов. М.: Новая школа, 1996. 48 с.
27. Скрягин Л.Н. Морские узлы. М.: Транспорт, 1994. 128 с.
28. Туник Е.Е., Опутникова В.П. Оценка способностей и личностных качеств школьников и дошкольников. СПб.: Речь, 2005. 104 с.
29. Туристская игротека / Под ред. Ю.С. Константинова. М.: ВЛАДОС, 2000. 112 с.
30. Туристские маршруты / Сост. В.С. Качанов. М.: Профиздат, 1990. 256 с.
31. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986. 176 с.
32. Боголюбов, В. С. Менеджмент в туризме и гостиничном хозяйстве : учебник для академического бакалавриата / В. С. Боголюбов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 293 с.
33. Березовая, Л. Г. История туризма и гостеприимства : учебник для СПО / Л. Г. Березовая. —

М. : Издательство Юрайт, 2019. — 477 с.

34. Бугорский, В. П. Организация туристской индустрии. Правовые основы : учеб. пособие для СПО / В. П. Бугорский. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 165 с.

35. Восколович, Н. А. Маркетинг туристских услуг : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Н. А. Восколович. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.

36. Ветитнев, А. М. Информационные технологии в туристской индустрии : учебник / А. М. Ветитнев, В. В. Коваленко, В. В. Коваленко. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 340 с.

37. Ветитнев, А. М. Информационно-коммуникационные технологии в туризме : учебник для СПО / А. М. Ветитнев, В. В. Коваленко, В. В. Коваленко. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 340 с.

Для обучающихся:

1. Балабанов И.В. Узлы. М.,1998. 80 с.

2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 600 с.

3. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. М.: Профиздат, 1988. 192 с.

4. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986. 176

5. Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм»*. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. – 600 с., ил.

6. Константинов Ю. С. «Из истории детского туризма в России». (1918-2008 гг.)* – М.: ФЦДЮТиК, 2008. 312 с., ил. Ф-т 145 х 205 мм.

Приложение

Таблица 1. Показатели соревновательной нагрузки

Виды соревнований	Этапы подготовки					
	НП		УТ		СС	
	до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 года
Контрольные	-	-	1	2	3	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	2
Главные	-	-	1	1	1	1

Таблица 2. Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св. 80 кг
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (м)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчок ядра 3 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	5,89 4,76	7,10 5,61	8,23 6,73
Жим штанги лежа (кг) М - собственный вес	М-18%	М-9%	М-11%

Таблица 3. Приемные нормативы (1-ый год обучения)

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св. 80 кг
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м (м)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 3 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	6,57 5,0	7,85 6,31	8,96 7,42
Жим штанги лежа (кг) М - собственный вес	М-13%	М-5%	М-10%
<i>СФП</i>			
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

Таблица 4 Приемные нормативы (для зачисления в группы 2-го года обучения)

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 48-57 кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 81-св. 91 кг
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,0
Бег 100 м (с)	15,4	15,0	15,4
Бег 3000 м (м)	13,10	12,52	13,36
Прыжок в длину с места (см)	190	205	216
Подтягивание на перекладине (раз)	11	13	9
Отжимание в упоре лежа (раз)	48	53	43
Поднос ног к перекладине (раз)	11	13	9
Толчок ядра 3 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	7,52 6,36	8,90 6,85	10,32 9,0
Жим штанги лежа (кг) М - собственный вес	М-8%	М-5%	М-7%
<i>СФП</i>			
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	313	319	303

Таблица 5 Контрольно-переводные нормативы

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 48-57 кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 81-св. 91 кг
Бег 30 м (с)	4,8	4,7	4,8
Бег 100 м (с)	14,8	14,6	15,0
Бег 3000 м (м)	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (см)	200	218	228
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	54	60	48
Поднос ног к перекладине (раз)	14	16	12
Толчок ядра 3 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	8,75 7,38	9,95 8,69	11,48 10,18
Жим штанги лежа (кг) М - собственный вес	М-6%	М-3%	М-5%
<i>СФП</i>			

Количество ударов по мешку за 8 с	32	36	30
Количество ударов по мешку за 3 мин	344	350	321

Таблица 6 Индивидуальная карта воспитанника

Ф.И.О. _____

Дата и место рождения _____

Год, месяц начала занятий _____

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							
		рост	масса тела	длина стопы, см	10 S К	ЖЕЛ	МПК		!!!
							мл /мин	мл/мин/кг	
Исходные данные при зачислении в Объединение									
1-ый год обучения									
2-ой год обучения									

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходном положении., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление.

Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Из положения виса на перекладине *подъем прямых ног* до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.
- *Толчок ядра руками* из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.
- *Жим штанги от груди* из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.