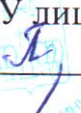


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ лицей 4

 Е.В.Петрова

М.П.

«25» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ

 А.А. Мурсалимов

«01» сентября 2025 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании

Педагогического совета

протокол № 1

от «25» августа 2025 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании

Педагогического совета

протокол № 4

от «29» августа 2025 г.

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

«Юный турист»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Лисютин Игорь Николаевич,

педагог дополнительного образования

г. Реутов, 2025 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная модифицированная общеразвивающая программа «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность, предназначена для реализации в рамках системы дополнительного образования и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждении распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р). Программа базового уровня, рассчитана на 2 года.

Настоящая программа разработана для обучающихся 8-14 лет и направлена на обучение основам туризма.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в условиях вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Данная программа реализуется в форме сетевого взаимодействия, согласно договора о сетевой форме реализации образовательной программы с ГБОУ ДО МО «Областной центр развития дополнительного образования и патриотического воспитания детей и молодежи».

Актуальность программы.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он видит на экранах телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Целью программы является формирование навыков здорового образа жизни средствами туризма. Занятия в группах носят комплексный характер и решают следующие **задачи**:

Обучающие:

- обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.
- ознакомление с историей, привитие навыков туризма, выживания при вынужденной автономии, оказанию первой помощи, удовлетворение естественной потребности обучающихся в непосредственном познании мира, своего края.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико –двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно – коммуникативных качеств личности обучающихся;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

-пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры.

Отличительные особенности программы.

Часть занятий проводится на местности (школьный стадион и школьный двор МБОУ лицей №4) и имеют спортивную, оздоровительную и воспитательную направленность. При неблагоприятных погодных условиях (дождь, сильный ветер, низкая температура воздуха) и в связи с тем, что в зимнее время рано темнеет занятия переносятся в спортивный зал лицея. Также данная программа предусматривает занятия, при которых дети занимаются на всей территории внутри школы, выполняя определенные игровые и соревновательные задания, тем самым учатся правильно находить в ней нужные места, осваиваются на незнакомых участках школьных помещений, грамотно ориентируются в ней и строят правильные маршруты.

Возрастные особенности.

Группа формируется из детей 8 – 14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Состав группы 15 человек. Наблюдается сильная заинтересованность туризмом среди девочек. Так как занятия носят соревновательный и игровой характер, ребята подбираются очень эмоциональные, спортивные и умеющие грамотно мыслить. Учащиеся 3-8 классов находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. В целях профилактики утомления необходимо осуществлять контроль за соблюдением младшими подростками возрастной нормы сна и режима учебной работы. Вредно в 10–13 лет просиживать многие часы за приготовлением домашних заданий, на классных (без движений) занятиях в системе дополнительного образования. В идеале младший подросток должен, по крайней мере, в течение нескольких часов в день поиграть со сверстниками на свежем воздухе. Поэтому занятия туризмом на улице очень важны.

В течении года состав группы меняется незначительно (уходят 2-4 ребенка, приходят 2-4 ребенка). Занимающиеся должны предоставить заявления от родителей на согласие посещать занятия.

Объем и срок освоения программы.

Общее количество учебных часов, запланированных и необходимых для освоения программы для группы 2: 432 часа, 2 года. 2 раза в неделю. Для 1 группы: 216 часов, 2 года, 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 3 академических часа. Форма проведения занятий – очная (групповая). Состав группы – постоянный. Режим занятий разработан на основе «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», СП 3.1/2.4.3598-20

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Особенности занятий по туризму

Туризм как средство физического воспитания создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей. В туристических походах получают непосредственное применение изученные на уроках физкультуры двигательные действия (преодоление препятствий, водных преград, лазание, ходьба и др), по-новому звучат приобретенные на уроках географии, биологии, астрономии знания.

Туризм - средство обогащения жизненного опыта обучающихся, знакомство с различными профессиями, средство познания красоты природы.

Преодоление трудностей в походе воспитывает у них чувство коллективизма, учит становиться выше личных симпатий и антипатий, быть чуткими друг к другу, беспощадными к нарушителям

дисциплины и порядка. Поход поможет глубже понять и изучить натуру каждого ребенка, установить доверительные отношения между педагогом и учениками, удовлетворить потребности в новизне, приключениях, романтике.

Теоретическая подготовка

Теоретической подготовке в программе отводится незначительное количество учебных часов. Теория проходит в виде бесед по той или иной теме и занимает 5-10 мин. занятия. Затем проходит практическая подготовка по этим темам.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – система физических упражнений для укрепления здоровья и развития всех физических качеств (ловкости, координации, выносливости, гибкости, скорости, силы), направленных на всестороннее физическое развитие человека. В программе физические упражнения подобраны как наиболее способствующие одновременному развитию всех физических качеств. Они динамичны и поэтому интересны для детей.

В ОФП также входят:

-Подвижные и спортивные игры.

Используются подвижные игры различных направленностей (салки, вышибалы, пионербол и др.), изучаются основы спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

-Акробатические упражнения.

В акробатике существует немало простых упражнений, доступных для освоения вне зависимости от возраста, пола и степени физической подготовленности. Эти упражнения наиболее эффективны в целях воспитания ловкости, развития координационных способностей.

Они интересны для детей младшего возраста. Эти упражнения выполняются в зале.

-Упражнения с преодолением препятствий.

Среди множества, используемых в процессе занятий физическим воспитанием, заметное место занимают упражнения с преодолением различных препятствий. При подборе подобных упражнений используются снаряды, приспособления, естественные препятствия.

В СФП (специальная физическая подготовка) входят:

-Упражнения на местности.

Занятия на местности в естественных природных условиях занимают заметное место в процессе освоения программы. Спортивное ориентирование – вид спорта, для которого естественные природные условия – «родной дом», поэтому эти занятия являются основными. Упражнения на местности позволяют развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Проведение занятий в природных условиях требуют специального выбора местности и естественных препятствий с тем, чтобы избежать травм.

Игры на местности с ориентированием.

Район игры должен иметь четкие, легко опознаваемые границы. Педагог должен убедиться, что все участники знают границы района игры, места сбора участников после игры. Участники игры должны хорошо знать район проведения игр. Первые игры лучше проводить на территории образовательной организации.

-Лыжная подготовка.

Спортивное ориентирование на лыжах - самостоятельный вид спорта, где от ориентировщика требуется очень высокое владение техникой лыжных ходов и высокая работоспособность и выносливость. А как раз оптимальным периодом, для развития аэробных возможностей организма является средний школьный возраст. Использование лыжной подготовки в системе занятий - наиболее оптимальный и быстрый способ развития выносливости у детей и укрепление их здоровья, а также освоение техники лыжных ходов.

Занятия в классе.

Цель занятий – развитие понимания плана, обучение условным знакам.

На занятиях учимся рисовать карту. Вместе с педагогом дети рисуют план класса, создавая свои условные знаки. Главное - сопоставить условные знаки между собой так, чтобы они соответствовали расположению предметов в классе.

Задания с использованием нарисованной картой класса:

- Обозначь на плане свое место за партой;
- Обозначь на плане место педагога;
- Обучающийся прячет в классе какой-либо предмет и обозначает это место на плане. Передает эту карту своему товарищу, который с помощью карты находит этот предмет;
- На нарисованном плане класса обозначается мини дистанция, через которую должны пройти дети.

Изучение условных знаков, изображающих рельеф.

Определение сторон горизонта.

Примерные упражнения:

- С контрольной карты перенести на свою карту только те КП, которые расположенные на пересечении дорог, развилках дорог, полянках, ямах, буграх и т.д.
- Из фрагментов карты собрать целую карту.
- Найти условные знаки, которые должны быть с ориентированы по направлению севера карты.
- Найти на сводной карте фрагменты-близнецы условных знаков.

Викторины на знания ПДД.

Занятия в зале.

Выполнения заданий в спортивном зале направлено на развитие таких качеств как память, внимание и на закрепление пройденного материала.

Примерные упражнения:

- Участнику выдается карта зала с расположением КП (дидактические материалы, карта 1) относительно линий разметки. Нужно на время расставить кегли определенного цвета на КП. Нельзя держать в руках более одной кегли. (другой вариант: карта выдается на несколько секунд, затем участник расставляет кегли по памяти).
- В зале установлены КП, расположение которых указано на схеме. Отметиться на тех КП, которые указаны на схеме. Это задание направлено для отработки техники работы с картой и выбор направления движения.
- На одном конце зала вывешивается таблица с цифрами. Нужно с другого конца зала пробежать до таблицы, выполнить математическое действие (сложение, вычитание), вернуться назад и воспроизвести полученный результат.

Занятия в помещениях школы.

Участнику выдается карта школы с расположением КП (дидактич. материалы карта 2). КП – заранее спрятанные цветные карандаши. Нужно на время «собрать» все КП. Оценивается правильность и скорость.

Занятия на школьном дворе.

Цель занятия на школьном дворе – отработка навыков ориентирования.

Задания:

- определить свое местонахождение относительно здания школы. (дидактич. материалы карта 3)
- пробежать вокруг школы и отметить на КП.
- пробежать вокруг школы и отметить только на тех КП, которые указаны в карте (постановка ложных КП).

Микрорайон, в котором мы живем.

Изучаем микрорайон, в котором мы живем с помощью карты. Прокладываем безопасный маршрут. Изучаем ПДД.

Задания:

- найти и показать на карте дом, в котором ты живешь, школу, в которой учишься, дом друга.
- показать на карте свой путь движения из дома в школу, из школы в клуб, из клуба домой.
- прогулка по микрорайону с выходом к указанному дому.

Требования к технике безопасности.

- К занятиям по спортивному ориентированию допускаются лица, прошедшие инструктаж по ТБ, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий по спортивному ориентированию соблюдать правила поведения. При участие в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.
- Форма (экипировка) обучающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а так же обморожений.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

Планируемые результаты.

В ходе реализации программы ожидается рост физической подготовленности обучающихся, а также освоение ими навыков туризма, которые проверяются в виде тестирования и контрольных стартов.

Обучающийся в процессе занятий по данной программе должен приобрести знания: основ туризма, режима дня, гигиены, закаливания, ПДД, способов повышения работоспособность организма, правила различных подвижных и спортивных игр. Знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;

Уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки;

А также уметь: понимать карты, ориентироваться на местности и в помещениях, определять стороны горизонта, правильно быстро передвигаться по пересеченной местности и на лыжах, повышать работоспособность организма, играть по правилам в подвижные и спортивные игры.

У обучающихся должна выработаться потребность к занятиям физической культурой. Развиться самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, решительность, дисциплина. Сформировать бережное отношение к природе.

Формы аттестации.

Контрольные соревнования, контрольные задания, контрольные упражнения (тесты).

Механизмы оценки результатов деятельности обучающихся:

- Каждые учебно-тренировочный выход, практическое занятие завершается подведением итогов, разбором.
- В конце каждого раздела изучения проводится итоговая работа в виде соревнований, сдачи контрольных нормативов.

Оценка уровня физической подготовленности

NN Пп	Физическ ие способно сти	Контроль- ные упражнения (тест)	Воз раст (лет)	Пол	Уровень		
					Низ- кий	Средний	Высокий
1	Скоростн ые	Бег 30м, с	8-10	М	7,2	7,1-6,1	5,6
				Д	7,4	7,2-6,2	5,8
			11	М	7,1	7,0-6,0	5,4
				Д	7,3	7,2-6,2	5,6
			12	М	6,8	6,7-5,7	5,1
				Д	7,0	6,9-6,0	5,3
			13- 14	М	6,6	6,5-5,6	5,1
				Д	6,6	6,5-5,6	5,2

2	Координатные	Челночный бег 3х10м,с	8-10	М	10,2	10,0-9,4	9,0
				Д	11,0	10,4-10,0	9,3
			11	М	10,4	10,0-9,5	9,1
				Д	11,2	10,7-10,1	9,7
			12	М	10,2	9,9-9,3	8,8
				Д	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13-14	М	9,9	9,5-9,9	8,6
				Д	10,4	10,0-9,5	9,1
			8-10	М	130	130-150	170
				Д	140	138-155	165
			11	М	110	125-145	165
				Д	90	125-140	155
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	12	Д	120	130-150	175
				М	110	135-150	160
			13-14	Д	130	140-160	185
					120	140-155	170
			8-10	Д	1	4-6	8
				М	2	6-6	12
5	Силовые	Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми ногами, кол-во раз за 1 мин.	11	М	1	3-5	7,5
				Д	2	5-8	11,5
			12	М	1	3-5	7,5
				Д	2	6-9	13,0
			13-14	М	2	4-6	8,5
				Д	3	7-10	14,0
6	Выносливость	Бег 1000м, мин	8-10	М	42	37-40	40
				Д	40	34-38	38
			11	М	33	34-37	37
				Д	31	32-35	35
			12	М	37	38-41	41
				Д	36	37-40	40
7	Выносливость	Бег на лыжах 2000 м	13-14	М	42	43-46	46
				Д	37	38-41	41
			8-10	М	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
				Д	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
			11	Д	8.00	7.30-6.30	6.00
				М	9.30	9.00-7.00	7.00
8	Выносливость	Бег на лыжах 2000 м	12	Д	7.30	7.00-6.00	6.00
				М	9.00	8.30-6.30	6.30
			13-14	Д	7.00	6.30-5.00	5.00
					8.30	8.00-5.30	5.30
			8-12	М	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
			13-14	М	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Контрольные задания для проверки навыков ориентирования на местности:

самостоятельное прохождение дистанции на школьном стадионе, внутри школы.

Тесты для проверки навыков ориентирования:

Восприятие условных знаков. Тестируется скорость восприятия отдельных условных знаков (УЗ) на спортивной карте. К оценке предлагается фрагмент карты размером 9х5 см и текстовый бланк, на

котором нанесено 10 условных знаков. Необходимо опознать эти УЗ и определить их количество на данном фрагменте спортивной карты. На выполнение задания дается 5 минут. Учитывается количество правильных ответов.

Необходимо на тестовом бланке отыскать заданный УЗ. Фиксируется время выполнения задания. За каждый пропущенный или неправильный определенный УЗ к результату добавляется 10 сек.

Для отслеживания и фиксации результатов обучающихся ведутся протоколы сдачи нормативов.

Для отслеживания посещаемости занятий ведется журнал.

Критерии освоения образовательной программы.

Результаты диагностического контроля

№ п/п	ФИО обучающегося	Теория			Практика		Изменения качества личности		ИТОГ О
		Условные знаки	Топография	Стороны горизонта	Прохождение дистанции	Бег 1000 м	Целеустремленность	Дисциплина	
1.									
2.									
ИТОГО									

- «Высокий» - когда положительные изменения личностного качества воспитанника в течение учебного года признаются как максимально возможные для него (3 балла);
- «Средний» - когда изменения произошли, но воспитанник_потенциально был способен к большему (2 балла);
- «Низкий» - когда изменения не замечены (1 балл).

Результаты диагностического контроля

№ п/п	ФИО обучающегося	Первичный контроль				Промежуточный контроль				Итоговый контроль				ИТОГО
		Уровень мотивации и интереса	Уровень теоретических способностей	Уровень воспитанности	Отношение к трудовой деятельности	Уровень мотивации и интереса	Уровень творческих способностей	Уровень воспитанности	Отношение к трудовой деятельности	Уровень мотивации и интереса	Уровень творческих способностей	Уровень воспитанности	Отношение к трудовой деятельности	
1														
2.														

Материально-техническое обеспечение.

Помещения для занятий (зал, помещения образовательной организации) должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям

Перечень оборудования и инвентаря:

Для проведения практических занятий на местности и в помещении:

-палатки, спальные мешки, тенты, костровые принадлежности и походная посуда, а также технические средства

- карты и схемы мест проведения занятий;

- оборудование для постановки дистанций (цветные карандаши, карточки для отметки КП)

-разноцветные кегли, кубики

Для проведения занятий по лыжной подготовке:

-лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, палки, крепления, планшет для карты);

Для проведения занятий по ОФП:

- скакалки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастическая стенка, маты и т.д.

Для проведения подвижных и спортивных игр:

-мячи, маришечки, набивные мячи и т.д.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение образовательную программу	6		
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития туризма. Охрана природы.		1,5	1,5
1.2	Правила поведения и техника безопасности в туризме. Одежда и снаряжение туриста. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена, правила ПДД, безопасный маршрут.		1,5	1,5
2	Основы знаний по туризму.	12		
2.1	Подготовка к походу, путешествию.		1,5	1,5
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		1,5	1,5
2.3	Питание в туристском походе.		1,5	1,5
2.4	Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий.		1,5	1,5
3	Практическая подготовка	198		
3.1	Общая физическая подготовка		3	109
3.2	Специальная физическая подготовка		2	15
3.3	Техническая подготовка		3	40
3.4	Тактическая подготовка		2	2
3.5	Контрольные упражнения и соревнования		3	7
3.6	Уроки ПДД		5	7
	всего	216	27	189

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение образовательную программу – 6 час.

Тема 1.1 Вводное занятие. История возникновения и развития туризма. Охрана природы.

Теория: Порядок и содержание работы кружка. 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.

Практика: Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Тема 1.2 Правила поведения и техника безопасности в туризме. Одежда и снаряжение туриста.

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена, правила ПДД, безопасный маршрут.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение туриста. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила пользования альпенштоком.

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практика: Снаряжение спортсменов. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Раздел 2. Основы знаний по туризму - 12 часов

Тема 2.1 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.

Практика: Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Тема 2.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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 развешиванию 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.

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

Тема 2.3 Питание в туристском походе.

Теория: 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.

Практика: Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 2.4 Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория: Должности в группе постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг

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

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир,

дежурный штурман и т.д. 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.

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Раздел 3. Практическая подготовка – 198 часов

Тема 3.1 Общая физическая подготовка – 112 часов

Теория: Знания о всесторонней физической подготовке - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика: Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов на данном этапе подготовки: — приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

— обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

— выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Тема 3.2 Специальная физическая подготовка – 17 часов.

Теория: Знания о специальной физической подготовке направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов - ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Практика: Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Тема 3.3 Техническая подготовка - 43 часов

Теория: Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

Практика: Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тема 3.4 Тактическая подготовка – 4 час.

Теория: Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Практика: Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований.

Тема 3.5 Контрольные упражнения и соревнования – 10 часов.

Теория: Мотивация и настрой спортсменов.

Практика: Участие в течении года для группы 1 года в 2 соревнованиях по ОФП и 1-2 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе, также сдача тестов и контрольных нормативов.

Тема 3.6 Уроки ПДД – 12 час.

Теория: Безопасность на улице. Наш город, микрорайон, где мы живём. Зачем нужно знать правила безопасного поведения на улицах и дорогах? Как правильно переходить дорогу. Сигналы (жесты) регулировщика. Дорожные знаки. Светофор и его сигналы. Пешеходный переходы, их виды и правила пользования. Правила пользования транспортом. На железной дороге.

Практика: Безопасный маршрут «Школа – дом» на карте и прохождение его.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение образовательную программу	12		
1.1	Вводные занятия. Правила поведения и техника безопасности в туризме. Одежда и снаряжение туриста. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена, правила ПДД, безопасный маршрут.		6	6
2	Знания по туризму.	24		
2.1	Организация туристского быта. Привалы		3	3

	и ночлеги.			
2.2	Питание в туристском походе.		3	3
2.3	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		3	3
3	Практическая подготовка	180		
3.1	Общая физическая подготовка		3	97
3.2	Специальная физическая подготовка		2	15
3.3	Техническая подготовка		3	40
3.4	Тактическая подготовка		2	2
3.5	Контрольные упражнения и соревнования		3	7
3.6	Уроки ПДД		5	7
	всего	216	33	183

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в образовательную программу – 12 час.

Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности в туризме. Одежда и снаряжение туриста.

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена, правила ПДД, безопасный маршрут.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение туриста. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила пользования альпенштоком.

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практика: Снаряжение спортсменов. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Раздел 2. Знания по туризму - 24 часов

Тема 2.1 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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 развешиванию 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.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и

свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Тема 2.2 Питание в туристском походе.

Теория: 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.

Практика: Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 2.3 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

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.

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Раздел 3. Практическая подготовка – 180 часов

Тема 3.1 Общая физическая подготовка

Теория: Знания о всесторонней физической подготовке - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика: Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов на данном этапе подготовки: — приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

— обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

— выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Тема 3.2 Специальная физическая подготовка

Теория: Знания о специальной физической подготовке направлены на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов - ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Практика: Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с

одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Тема 3.3 Техническая подготовка

Теория: Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

Практика: Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тема 3.4 Тактическая подготовка

Теория: Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Практика: Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований.

Тема 3.5 Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Мотивация и настрой спортсменов.

Практика: Участие в течении года для группы 1 года в 2 соревнованиях по ОФП и 1-2 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе, также сдача тестов и контрольных нормативов.

Тема 3.6 Уроки ПДД

Теория: Безопасность на улице. Наш город, микрорайон, где мы живём. Зачем нужно знать правила безопасного поведения на улицах и дорогах? Как правильно переходить дорогу. Сигналы (жесты) регулировщика. Дорожные знаки. Светофор и его сигналы. Пешеходный переходы, их виды и правила пользования. Правила пользования транспортом. На железной дороге.

Практика: Безопасный маршрут «Школа – дом» на карте и прохождение его.

Методическое обеспечение реализации программы

Основные методы обучения это: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой и

Методы воспитания - поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая

Формы организации учебного занятия: беседа, практическое занятие, поход, соревнование, эстафета.

Формы подведения итогов:

Раздел 1: Введение образовательную программу – тесты

Раздел 2: Основы знаний по туризму –тесты

Раздел 3: Практическая подготовка - Контрольные соревнования, контрольные задания, контрольные упражнения (тесты).

Учебные занятия в течении учебного года можно разбить на несколько этапов:

1-ый этап: Занятия на местности (сентябрь-октябрь).

Основная форма проведения занятий – прогулка по местности (микрорайону) с выполнением различных заданий с ориентированием, игры на местности. Необходимо, чтобы дети поняли, что природа – это необходимое условие для жизни и здоровья человека. Знакомить детей с природой таким образом, чтобы достигнуть представления о ней, как о месте отдыха и окружающей среде. Знакомство с планом и картой, изучение условных знаков (план микрорайона, план пришкольного участка, карта, прилегающего лесного массива).

2-ой и 4-ый этапы:

Занятия в классе и зале (ноябрь-декабрь и март-апрель).

В это время, как правило, наблюдается неустойчивая погода (дождь, слякоть, низкая температура воздуха) поэтому занятия переносятся в более комфортные условия, чтобы у детей не возникало дискомфорта.

Основная форма проведения занятий - подвижные игры и эстафеты с выполнением различных заданий на развитие внимания, памяти и мышления, качеств необходимых для туризма.

3-ий этап: Лыжная подготовка (декабрь–март).

Основная форма проведения занятий – прогулки на лыжах

5-ый этап: Занятия на местности (апрель, май)

Форма проведения – выполнение различных заданий с ориентированием.

Параллельно с обучением основам ориентирования ведется работа по развитию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости).

Педагогические технологии, используемые в данной программе:

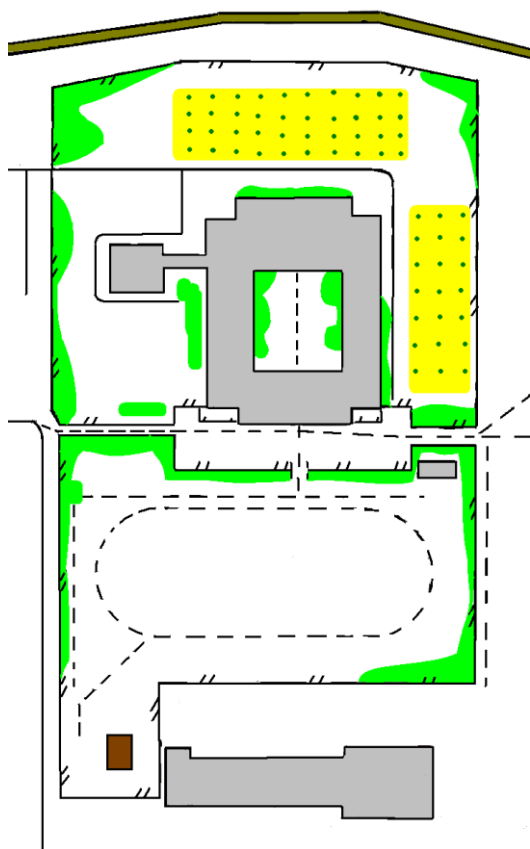
здоровьесберегающая технология, информационная технология, технология дифференцированного обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология образа и мысли, технология решения изобретательских задач.

Алгоритм учебного занятия

1. Построение (цели, задачи, мотивация)
2. Разминочный бег.
3. Разминка (растяжка)
4. Основная часть занятия (ОФП, СФП, технич. подготовка и т.д.)
5. Игровые задания, игра
6. Заминка (игры и упражнения на внимание, восстановление)
7. Построение (результаты, рефлексия)

Дидактический материал

Схема школьного двора



Список литературы для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987
6. Гранильщиков Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
8. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 1963
9. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
10. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
11. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

Список литературы для детей и родителей:

- Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
- Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
- Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
- Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.

Ссылки на интернет источники:

- <https://vk.com/club11793884>
- <http://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-04-24/167-2011-05-27-17-09-07.html>
- <https://rufso.ru/>
- <http://fso.msk.ru/files/26-08-2011znaki.pdf>