


Департамент образования Орловской области
Бюджетное учреждение Орловской области дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества, туризма и
экскурсий»

Принято
на педагогическом совете
БУ ОО ДО «Центр детского
(юношеского) технического
творчества, туризма и
экскурсий»
Протокол от 31.08.2017 г. №1

Утверждаю
Директор
БУ ОО ДО «Центр детского
(юношеского) технического
творчества, туризма и
экскурсий»
 О.А. Балакин
Приказ от 31.08.2017 г. №112

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юные туристы»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Составил:
Кириллов Алексей Анатольевич

Орел, 2017 г.

Пояснительная записка

В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидательно-деятельностный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины..

Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретается в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Особое внимание уделяется прогнозированию перспектив развития ландшафта и выработке рекомендаций по его дальнейшему наиболее рациональному хозяйственному использованию.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Направленность программы - туристско-краеведческая. Направлена на развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры среды проживания, поисковые работы

малоизвестных фактов истории родного края, экскурсионная, музейная, архивная экспедиционная работа.

Актуальность программы заключается в том, что туристско-краеведческая деятельность сочетает в себе активный здоровый отдых, обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит ее в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Отличительные особенности программы. Основной особенностью данной программы является организация интересной, содержательной, общественно значимой и практической туристской деятельности учащихся с позиции комплексного познания и изучения родного края с учетом развития личности; максимального использования индивидуального опыта каждого обучающегося; педагогической поддержки становления личности ребенка, в познании себя, в самоопределении самореализации через систему туристических походов, путешествий, экскурсий и краеведческих исследований; личного практического вклада каждого в дело охраны природы своего края и изучения её особенностей.

«Туристско-краеведческая деятельность как средство обновления содержания в воспитательном и образовательном пространстве школы» заключается в том, что она:

1. Дает возможность обучающимся совершенствовать навыки туризма, полученные в ходе образовательного процесса на практике;
2. Организует систему обучения ведению исследовательской деятельности в краеведческом направлении;

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс организуется в соответствии с учебным планом. Обучающиеся сформированы в группы одного возраста, являются основным составом объединения; состав групп – постоянный. Материал курса включает в себя основополагающие темы, в порядке возрастания привлекая всё более сложный и обширный материал. Подается материал по каждому разделу от самого простого и понятного к более сложному. Таким образом, программа носит разно-уровневый характер. Полная реализация программы рассчитана на 3 часа в неделю в рамках туристско- краеведческого направления (**324 часа в год**) .

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Основные задачи программы:

- реализация интереса подростков к путешествиям;
- обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания;
- создание условий для приобретения конкретных знаний, практических умений и навыков;
- овладение основными туристско – спортивными - техническими, туристско – бытовыми, прикладными – умениями, навыками и знаниями в пешеходном, горном туризме;
- развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и лично значимых целей.

Образовательные:

- Познакомить обучающихся с системой знаний по основным видам спасательных действий человека в экстремальной ситуации;
- Совершенствовать умения и навыки необходимые юному спасателю;
- Содействовать приобщению детей к вопросам личной и коллективной безопасности, заинтересованности в предотвращении чрезвычайных ситуаций, оказанию само и взаимопомощи, умелым и быстрым действиям в любой ситуации;
- Содействовать в приобретении детьми навыков противодействия опасным и вредным факторам природного, социального и медицинского характера;
- Содействовать в реализации президентских, правительственных и региональных программ, направленных на обеспечение экологической, медицинской и информационной безопасности;
- Расширить кругозор в области спасательной деятельности, туризма, краеведения.

Развивающие:

- Привить детям навыки самостоятельности, и самоорганизации, потребность в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании.
- Развить творческие и интеллектуальные способности.
- Содействовать профессиональной ориентации.
-

Воспитательные:

- Формировать определенные черты характера, необходимые спасателю: силу воли, выдержку, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживание.
- Воспитать в детях коммуникабельность, чувство коллективизма, сотрудничества, взаимовыручки.
- Приобщать к нормам и ценностям общества, адаптировать к условиям среды

Комплексная программа полностью соответствует нормативным требованиям по комплектованию объединений (учебных групп) спортивного профиля, уровню достижений обучаемых к концу каждого учебного года. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, которая приводится в данной программе. С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 6-го по 8-й классы. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Методы работы.

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.
2. Участие в туристических слётах.
3. Участие в военно-спортивных играх.
4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы

Адресат программы - Возраст детей по программе составляет 11 – 15 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	1 год обучения
Начало учебного года	15 октября
Окончание учебного года	31 мая
Количество учебных недель	34 недель
Количество часов в год	324 часа
Продолжительность занятий	45 минут
Периодичность занятий	3 занятия в неделю
Промежуточная аттестация	15.12-30.12
Объем освоения программы	324 часа
Срок освоения программы	1 год

Содержание программы

Учебный план.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<i>1. Основы туристской подготовки</i>					
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	—	устный опрос
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	—	беседа
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	10	тест
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и	16	4	12	устный опрос

	ночлеги				
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	8	1	7	беседа
1.6.	Питание в туристском походе	6	1	5	тест
1.7.	Туристские должности в группе	4	1	5	игра
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	1	3	устный опрос
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	4	6	тест
1.10.	Подведение итогов туристского похода	2	1	1	проект
1.11	Туристские слеты и соревнования	39	6	33	соревнования
Всего		101	25	76	
2. Топография и ориентирование					

2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	6	1	5	устный опрос
2.2.	Условные знаки	10	1	9	тест
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	1	5	Практическое занятие
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	1	5	Практическое занятие
2.5.	Измерение расстояний	4	1	3	тест
2.6.	Способы ориентирования	5	1	4	беседа
2.7.	Ориентирование по местным предметам действия в случае потери ориентировки	5	1	4	Практическое задание
Всего		41	7	34	
3. Краеведение					
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	3	3	беседа
3.2.	Земляки. Известные люди Орловского края.	11	8	3	беседа
3.3.	Орловская область в годы Вов	12	4	8	викторина
3.4.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4	беседа
3.5.	Изучение района путешествия	2	1	1	беседа
3.6.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	1	1	-	Практическое занятие
3.7.	Трудовой десант на Офицерском кладбище	8	-	8	Практическое занятие
Всего		46	19	27	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	1	3	беседа
4.2.	Походная медицинская аптечка	4	1	3	тест
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	1	5	Практическое задание

4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	17	3	14	Практическое задание
Всего		31	6	25	
5. Общая физическая подготовка					
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	—	беседа
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	3	1	беседа
5.3.	Общая физическая подготовка	99	2	97	Практическое задание
Всего		105	7	97	
ИТОГО за период обучения:		324	64	260	

Содержание учебного плана

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

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

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

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся, основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-го и 3-х дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

Практические занятия

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию

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.

Практические занятия

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

1.6. Питание в туристском походе

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

Организация питания в 2—3-х дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

1.7. Туристические должности в группе

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, физорг и т.д.

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

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

Практические занятия

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

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.

Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10. Подведение итогов похода

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

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

1.11. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

2.2. Условные знаки

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

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

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

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимуту.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

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

Практические занятия

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

2.4. Компас. Работа с компасом

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

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

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

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту

(прямая засечка). движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

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

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения, движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

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

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

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

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

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

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические

наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

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

4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения вод воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям

различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

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

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Кабинет для проведения теоретических занятий.

Кабинет (спортивный зал) для проведения практических занятий.

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Колышки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт..
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Репшнуры (длина 2—3 м, диаметр 6—8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	10 Компл.
12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Альпеншток	Компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15.	Секундомер электронный	2 шт.
16.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
17.	Общевойсковой защитный комплект	2 шт.
18.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
19.	Топор в чехле	2 шт.
20.	Таганок костровой	2 шт.
21.	Тросик костровой	1 шт.
22.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
23.	Тент хозяйственный	1 шт.
24.	Клеенка кухонная	2 шт.
25.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
26.	Каны (котлы) туристские	2 Компл.
27.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
28.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
29.	Противогаз	Компл.
30.	Прибор ДП-5В	1 шт.
31.	Видеомагнитофон	1 шт.
32.	Лента мерная	1шт.
33.	Термометр наружный	2 шт.
34.	Термометр водный	2 шт.
35.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
36.	Телевизор	1 шт.
37.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
38.	Транспортив	Компл.
39.	Карты топографические учебные	Компл.
40.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
41.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
42.	Условные знаки топографических карт	Компл.
43.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
44.	Учебные фильмы	Компл.

--	--	--

информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники.

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- тестирование (анкетирование)
- контрольные и зачеты в форме:
 - экспресс-опроса (устного или письменного)
 - практических работ по темам занятий
 - проблемного обсуждения ситуаций
- самостоятельные творческие работы в процессе занятий в форме:
 - составления плана похода
 - оформление отчета о походе
 - сбор материалов для школьного музея

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- открытые учебные занятия в форме:
 - традиционного занятия
 - игры-викторины
 - участие обучающихся в соревнованиях, слетах, семинарах и других мероприятиях различного уровня.

Система оценки и фиксирования образовательных результатов.

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний, умений и навыков.

Система контроля за усвоением обучающимися программы складывается из следующих элементов: опрос, зачеты, самостоятельные работы по организации туристской, спортивной, инструкторской, судейской деятельности.

Результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений:

- лист учебных достижений №1 (*Приложение №1*) заполняется при проверке ЗУН обучающихся после изучения основных тем программы;
- лист учебных достижений №2 (*Приложение №2*) заполняется при проведении диагностики обучающихся: входной, промежуточной и итоговой.

В течении учебного года по определению уровня усвоения программы обучающимися осуществляется три диагностических среза:

- входная диагностика посредством бесед, анкетирования, тестов, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков обучающихся.

- промежуточная диагностика позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень ЗУН обучающихся, в соответствии с пройденным материалом программы. Предлагаются контрольные соревнования по ОФП, СФП, тесты.

- итоговая диагностика проводится в конце учебного года и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям; (зачетный поход до 2 категории сложности, в зависимости от года обучения, выступление в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов, судейских званий). Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы обучающимися.

Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

Оценочные материалы Тестовые задания первого года обучения

Указатели сторон света Сторона

1. Полярная звезда
2. Короткая тень от Солнца в полдень
3. Расположение муравейника
4. Мох на деревьях
6. Более спелая сторона ягоды
7. Гнездо стенных пчел
8. Темная вторичная корка ствола сосны
9. Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы

Соедините стрелками описание масштаба с его обозначением:

Обозначение масштаба Описание масштаба

1. 1: 1 000 000
1. 2 км в 1 см
2. 1: 25 000
2. 100 м в 1 см
3. 1: 100 000
3. 10 км в 1 см
4. 1: 500 000
4. 1 км в 1 см
5. 1: 50 000
5. 250 м в 1 см
6. 1: 200 000
6. 500 м в 1 см
7. 1: 10 000
7. 5 км в 1 см

17) На дистанции спортивного ориентирования в заданном направлении первый контрольный пункт имеет номер 32. Вы нашли первым контрольный пункт с номером 33.

Ваши действия:

- а) Отметиться на КП 33 и отправиться искать КП 32.
- б) Отметиться на КП 33 и отправиться искать все последующие КП.
- в) Запомнить место расположения КП 33, найти и отметить на КП 32, после этого вернуться и отметить на КП 33

18) Дайте названия видам спортивного ориентирования согласно описанию:

а) Дистанция проходится в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

Ответ: _____

б) Дистанция проходит в произвольном порядке: либо с требуемым количеством **КП**/очков за наименьшее время, либо с набором наибольшего количества очков/**КП** за назначенное контрольное время.

Ответ: _____

в) Участнику предоставляется **спортивная карта** с обозначенным на ней местом **старта**. Следуя по трассе, участник вносит в карту (иглой или спец. компостером) расположение **КП**, которые встречает по пути. На **финише** судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника.

Ответ: _____

Основы медико-санитарной подготовки

1. Гигиена это:

- а) Поддержание здорового образа жизни
- б) Поддержание чистоты
- в). Нарращивание мускулатуры

2) Какая система человеческого организма представлена на рисунке?



- а) Нервная
- б) Кровеносная
- в) Пищеварительная
- г) Выделительная
- д) Мочеполовая
- е) Скелет

3) Выберите способы закаливания:

Занятия спортом на свежем воздухе, обтирание, пребывание на сквозняке, ношение шерстяных носков из «грубой» шерсти, обливание, систематические занятия физическими упражнениями, кварцевание, купание, моржевание, контрастный душ, соблюдение режима дня, хождение босиком, регулярные прогулки на свежем воздухе, чтение научно-популярной литературы о способах закаливания.

16. Какая лекарственная форма является самой быстродействующей:

- а) Мазь
- б) Ампульная форма
- в) Таблетки
- 5) Из какой ткани состоит сердце человека?

- а) Мышечной
- б). Соединительной
- в) Костно

17) Отметьте, какие из предложенных средств являются лекарственными?

Перевязочные, обеззараживающие, сердечно-сосудистые, витамины, дезинсекционные, желудочно-кишечные, противовоспалительные, обезболивающие, жаропонижающие, гигиенические, биологически активные добавки.

18) Механическое повреждение стенки сосуда это:

- а) Перелом
- б) Ожог
- в) Кровотечение

19) Признаки ушиба:

- а) Припухлость, кровоподтек, боль, нарушение работы данной части тела.
- б) Отсутствие активного движения в этой части тела, ее «вынужденное» положение.
- в) Нарушение целостности наружных покровов, кровотечение, боль.

20) При каком кровотечении накладывают давящую повязку?

- а) Артериальном
- б) Капиллярном
- в) Венозном
- г) Паренхиматозном

21) Бинт накладывают в направлении:

- а) От более узкой части тела к более широкой
- б) От более широкой части тела к более узкой

22) Жгут накладывают:

- а) Непосредственно на открытый участок тела
- б) Поверх легкой ткани, не имеющей складок
- в) Поверх куртки

23) Частичное или полное нарушение целостности кости вследствие воздействия механической силы – это _____

24) Выберите первостепенную меру профилактики клещевого энцефалита:

- а) Регулярные осмотры на наличие клещей. в) Вакцинация.
- б) Использование специальной одежды и репеллентов.

25) При каком состоянии оказывается следующая помощь?:

Обильное питье, голодание, покой, прием активированного угля или специально обработанной глины, прием препаратов для восстановления флоры кишечника, обращение к врачу. *Ответ:* _____

Общая и специальная физическая подготовка

1) Какой должна быть физическая подготовка туриста-спортсмена (3 пункта):

1. _____
2. _____

3. _____

2) Выберите 3 основных физических качества туриста-спортсмена:
Сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

3) Подберите названия описанным ниже физическим качествам:

Названия

Описания

Способность двигательным выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей

Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений)

Способность к длительному перенесению нагрузок

Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время

Названия физических качеств: Гибкость, быстрота, координация, сила, выносливость, ловкость.

4) Вставьте недостающие слова:

Нормальный _____ укрепляет нервную систему туриста, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное _____ обеспечивает быстрое восстановление сил после работы.

5) Отметьте «галочкой», кому из туристов больше всего необходимы развитые нижеперечисленные физические качества:

Турист

Ответ

Турист-пешеход

Турист лыжник

Турист-велосипедист

Физические качества: сила ног, выносливость ног, сила рук, глубокое и равномерное дыхание.

б) Элементом какого занятия является бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег 3-5 минут:

а) Специальное занятие.

б) Поход выходного дня

в) Утренняя гимнастика

7) Как нужно тренироваться чтобы избежать боли в мышцах после тренировок?

Ответ: _____

8) Выберите упражнения:

Для развития силы рук

Для развития силы ног

Упражнения:

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища;
2. Ходьба по бревну с различными движениями руками, наклонами, приседаниями;
3. Упражнение “ласточка”, равновесие боком;
4. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой;
5. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером);
6. Штанга на плечах - наклоны вперед, в стороны и повороты;
7. Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в вися;
8. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед;
9. “Тачка” – партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках;
10. Подтягивание на перекладине;
11. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице;
12. Приседание на одной ноге - “пистолетик”;
13. Из положения стоя наклоны вперед с касанием руками пола;
14. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями;
15. Упражнения с гантелями;
16. Упражнения с набивным мячом;
17. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега;
18. Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах;
19. Прыжки тройные и пятерные;
20. Приседание с грузом на спине.

9) Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:

- а) На носок
- б) На ребро
- в) На пятку
- г) На всю ступню

10) Назовите цель тренировок во время похода выходного дня
(3 пункта):



1. _____
2. _____
3. _____

11) Сколько вдохов в минуту совершает человек:

- а) 26-30

- б) 6-10
в) 16-20

12) Метод исследования дыхания, включающий в себя измерение объёмных и скоростных показателей дыхания называется:

- а) Динамометрия
б) Спирометрия
в) Взвешивание

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Направление на север на карте находится:</p> <p><input type="radio"/> справа</p> <p><input type="radio"/> слева</p> <p><input type="radio"/> сверху</p> <p><input type="radio"/> снизу</p> | <p>Если встать лицом на север, то по правую руку у нас будет:</p> <p><input type="radio"/> запад</p> <p><input type="radio"/> восток</p> <p><input type="radio"/> юг</p> <p><input type="radio"/> юго-восток</p> | <p>Угол между направлением на север и направлением на объект это:</p> <p><input type="radio"/> относительная высота</p> <p><input type="radio"/> абсолютная высота</p> <p><input type="radio"/> азимут</p> <p><input type="radio"/> румб</p> | <p>Магнитная красная стрелка компаса показывает на....</p> <p><input type="radio"/> север</p> <p><input type="radio"/> сервер</p> <p><input type="radio"/> юг</p> <p><input type="radio"/> восток</p> |
|--|---|---|--|

9. Методические материалы Методическое обеспечение образовательного процесса.

№ п.п.		Формы занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы, ТСО
1.	ВВЕДЕНИЕ	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный, проблемного изложения.	
II ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.	Краеведение	Учебное занятие, экскурсии, итоговое мероприятие – краеведческий турнир «Знаешь ли ты свой край?»	Частично-поисковый, исследовательский. Викторины, краеведческие игры.	Географические атласы Орловской области, фотографии исторических памятников, портреты известных земляков, учебные видеофильмы по краеведению.
2.	Туристское снаряжение	Учебное занятие, учебная игра –соревнование, занятие-практикум, итоговое мероприятие – игра «Что возьмем с с собой в поход?»	Метод проблемного изложения, частично-поисковый. Игры на местности	Групповое, личное, специальное туристское снаряжение. Видеофильмы «Походная кухня»,

			«Укладка рюкзака», «Установка палатки». Практические занятия.	«Аптека в походе», «Личное и групповое снаряжение в пешем походе», рабочие тетради по туризму.
3.	Туристский быт	Учебное занятие, занятие-практикум на местности, учебный поход. Итоговое мероприятие – игра «Блиц-опрос»	Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый. Упражнения в помещении. Игры и занятия на местности. Мини-соревнования.	Комплект иллюстраций, тестов, упражнений и заданий. Видеофильмы «Туристский бивак», «Типы костров и их назначение», «Питание в туристском походе».
4.	Техника и тактика пешеходного туризма	Учебное занятие, занятие-практикум в помещении и на местности, учебный поход, учебные соревнования.	Проблемный, частично-поисковый, исследовательский. Практические упражнения, игры. Парная и групповая работа.	Видеофильм «Техника преодоления естественных препятствий», рабочие тетради по туризму
5.	Медицинская подготовка	Учебное занятие – практикум, игра-соревнование, итоговое мероприятие – «Конкурс медиков».	Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый. Упражнения, тесты и практические задания.	Плакаты, медицинская аптечка со списком необходимых препаратов. Видеофильм «Оказание первой помощи».
6.	Туристская практика	Учебное занятие, занятие – практикум на местности, учебный поход, итоговое мероприятие - степенной туристский поход.	Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый, исследовательский Практическая работа: составление маршрута путешествия, подготовка похода, составление отчета о походе.	«Инструкция по организации и проведению туристских походов», справочная и краеведческая литература о Орловской области, карты Орловской области, видеофильмы о проведенных путешествиях.
7.	Туристские соревнования	Соревнования по технике пешеходного туризма.	Частично-поисковые, исследовательские. Учебные соревнования, соревнования кружковцев Центра, соревнования	Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Специальное туристское снаряжение. Видеофильм «туристский слет».

			высшего ранга.	
III. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ				
1.	Топография	Учебное занятие, учебное занятие – практикум: составление схемы местности. Практические занятия на местности. Игры «Найди клад», «Узнай меня» (по условным знакам)	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, исследовательский. Парная и групповая работа.	Комплекты таблиц «Условные знаки», спортивные карты, линейки, карандаши, курвиметры. Схемы, планы местности. Учебные фильмы «Условные знаки спортивных карт», «Ориентирование на местности», рабочие тетради по ориентированию.
2.	Техника и тактика спортивного ориентирования	Учебное занятия, занятия-практикумы на местности и в помещении, учебные соревнования, итоговые соревнования на традиционном слете кружковцев Центра, учебно-тренировочные сборы.	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, эвристический. Практические упражнения и тренировки на местности.	Рабочие тетради по ориентированию, дневник соревнований, видеофрагменты с соревнований по ориентированию, наборы тестов, карточек с заданиями, спортивные карты
3.	Ориентирование в городе	Занятия – практикумы, игры на местности, учебные соревнования	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, эвристический. Практическая работа на дистанциях паркового ориентирования, игры «Найди клад», «Сладкое дерево»	Наборы тестов, карточек с заданиями, спортивные карты крупного масштаба, компасы
4.	Соревнования по спортивному ориентированию	Соревнования учебные и итоговые; городские, областные, всероссийские	Частично-поисковый, исследовательский.	Дневники соревнований, компасы, спортивные карты, планшеты для карт
IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.	Общеспортивная физическая подготовка	Учебные занятия - практикумы в спортивном зале и на спортивной	Объяснительно-иллюстративный. Метод проблемного изложения.	Спортивный зал, спортивная площадка, мячи, тренажеры, эспандеры.

		площадке, итоговые мероприятия – выполнение контрольных нормативов.	Выполнение спортивных упражнений. Подвижные спортивные игры.	
2.	Специальная подготовка	Учебное занятие - практикум, выполнение контрольных нормативов.	Частично-поисковый. Развивающие игры и упражнения на местности и в помещении.	Спортивный зал, полигоны для занятий спортивным ориентированием.

Список литературы

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

- Алексеев А.Л.* Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. М, Профиздат, 1985.
- Амундсен Р.* Собрание сочинений. 1-5 том. Ленинград, изд. Главсевморпути, 1937.
- Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
- Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. -М., ЦРИБ «Турист», 1989.
- Арсеньев В.К.* В дебрях Уссурийского края. - М.: Моск. рабочий, 1950.
- Баленко С.В.* Школа выживания. /Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П.* Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
- Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
- Волович В.Г.* Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
- Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
- Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993. Выживание /Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев. - Минск, ООО «Лазурак», 1996.
- Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
- Григорьев В.Н.* Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
- Губанов И.Л., Крылова И.Л., Тихонова В.Л.* Дикорастущие полезные растения СССР. - М.: Мысль, 1976.
- Захаров П. П.* Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
- Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
- Казанцев А.Л.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
- Клан Я., Ванчур Б.* Грибы. - Прага, Артия, 1984.
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.Л.* Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
- Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
- Константинов Ю.С.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
- Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

- Коструб А.Л.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
- Кошельков С.Л.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Лондон Д.* Любовь к жизни. - Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977.
- Лукоянов П.И.* Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
- Лукоянов П.И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Обеспечение безопасности в водных путешествиях. - М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
- Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г.* Организация работы и финансирование туристско - краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С.* Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М.: МТО ХОЛ ДИНГ, 2001.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С Дрогов И.Л.* Полевые туристические лагеря. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. -М.: Академия "004,
- Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997
- Огородников Б.И.* С картой и компасом по ступеням ГТО. М.: ФиС, 1989.
- Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
- Основы медицинских знаний учащихся /Под ред. М.И.Гоолева. М.: Просвещение, 1991.
- Попчиковский В.Ю.* Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Ротштейн Л.М.* Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
- Рыжавский Т.Я.* Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Самодельное туристское снаряжение /Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986.
- Столяренко А.М.* Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.
- Стрижев Ю.Л.* Туристу о природе. - М.: Профиздат, 1986.
- Туризм и краеведение. Сборник программ. - М.: Советский спорт, 2005.
- Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. /Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987.
- Тыку л В.И.* Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
- Уховский Ф.С.* Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Федоров Ф.В.* Дикорастущие пищевые растения. - Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
- Федосеев Г.* Смерть меня подождет. - М.: Молодая гвардия, 1964.
- Шibaев А.В.* В горах. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Шibaев А.В.* Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Шibaев А.Л.* Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.

- Штюрман ЮА.* Общественно полезная работа самостоятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
- Штюрман ЮА.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
- Штюрман ЮА.* Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
- Уховский Ф.С.* Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Федоров Ф.В.* Дикорастущие пищевые растения. - Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
- Федосеев Г.* Смерть меня подождет. - М.: Молодая гвардия, 1964.
- Шибяев А.В.* В горах. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Шибяев А.В.* Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Шибяев АЛ.* Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
- Штюрман ЮА.* Общественно полезная работа самостоятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
- Штюрман ЮА.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
- Штюрман ЮА.* Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- Бардин Е.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
- Березина Н., Лисе О., Самсонов С.* Мир зеленого безмолвия. - М.: Мысль, 1983.
- Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
- Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
- Зорина Т.Г.* Школьникам о лесе. - М.: Лесная промышленность, 1971.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.* Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
- Кублицкий Г.* Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986.
- Кук Ф.* Мое обретение полюса. - М.: Мысль, 1987.
- Куликов В.М.* Походная туристская игротка. Сборники №1,2. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Параметры риска /Сост. Л.Репин. - М.: Молодая гвардия, 1987.
- Пармузин ЮЛ.* Тайга СССР. - М.: Мысль, 1985.
- Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004.
- Справочник путешественника и краеведа /Под.ред. Обручева СВ. Том 1 и 2. - Гос. издательство географической литературы, 1949-50.
- Туристская игротка. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК, 2001,2003.
- Усыскан Т.С* В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
- Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
3. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ "Турист", 1987.
4. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
5. Усыскан Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
6. Штюрман Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
7. Штюрман Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.

Нормативно-правовые документы

на основании которых написана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Конвенция ООН о правах ребенка;
3. Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29.08.2013 г. « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ;
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
6. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-15 гг.
7. Проект Межведомственной программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 гг.
8. Указ Президента РФ № 276 от 01.06.2012г. «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.