

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» г.о. Самара

Принята на заседании педагогического
совета МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о.
Самара

Протокол № 1 от
«28» августа 2017 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО «ДОЦ
«Бригантина» г.о. Самара
Михайлов И.А.



«28» августа 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
по туристско-краеведческой направленности
«Туризм и краеведение»
(общеразвивающая, модифицированная)**

Возраст детей: 8-15 лет

Срок реализации программы: 1 года

Составитель:

Костенко М.Г., педагог-организатор

Самара

2017

Оглавление

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	19
3. Содержание изучаемого курса программы	23
4. Методическое обеспечение программы	33
5. Список литературы	38
6. Приложение	41

1. Пояснительная записка

Туризм – непростой, трудоемкий, но бесконечно интересный и

полезный способ организации детского досуга. Ведь туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, трудности и лишения, сдерживает развитие эгоизма и капризности; учит брать на себя ответственность за общее дело, бережному отношению к родной природе и культуре, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки самообслуживания. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Туристические походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность. Детский туризм важнейшее средство культурно-патриотического воспитания.

Программа по туризму и краеведению – это нормативный документ, в котором определено содержание практических и теоретических занятий, соревновательной и внесоревновательной деятельности детей и подростков.

При разработке программы были учтены требования и рекомендации:

-Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-Р);

-Плана мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. №1726-Р;

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, разработана на основе:

- «Образовательных программ для системы дополнительного образования детей. Туризм и краеведение». Программы рекомендованы Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей. Под общей редакцией: Константинова Ю.С., Маслова А.Г.

Актуальность и практическая направленность данной программы заключаются в том, чтобы дать обучающимся возможность освоить все

премудрости туризма – дать им путёвку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

В процессе освоения программы дети научатся проявлять интерес к своим взглядам, отношениям, поступкам, раскроют свой внутренний мир и потенциальные возможности, личностные качества, определять свою принадлежность к тем или иным социальным группам.

В какие формы выльется реализация этих потребностей, каков будет её характер – во многом зависит от той среды, которая окружает подростка, общности, с которой он себя идентифицирует, и деятельности, в которую он включён. Всё вместе это образует некое пространство его личностного самоутверждения. Педагогам важно создать для подростков подобное пространство, которое отвечало бы насущным возрастным потребностям подростка и при этом было бы благоприятным для его нравственного развития. Взрослым надо поддержать его природное любопытство и желание всё испытать самому, неуёмную физическую энергию и страсть к приключениям, фантазии и романтизму, стремление к независимости и самостоятельной ответственности, потребность проявить себя среди других.

Направленность дополнительной образовательной программы – туристско-краеведческая.

Вид программы: модифицированная, общеразвивающая.

Цель и задачи программы.

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

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление с основами туризма; с основами организации однодневных, многодневных походов; безопасного участия в них;
- освоение технических и тактических приёмов безопасного

преодоления естественных препятствий в походах;

-ознакомление с основами организации, проведения и участия в туристических соревнованиях;

-освоение технических и тактических приёмов прохождения маршрута похода, спортивного ориентирования и «школы безопасности» школьных и муниципальных соревнований;

-расширение краеведческих знаний о своём крае, формирование умений и навыков по сбору и обработке краеведческого материала; ознакомление с основами топографии и ориентирования в различных условиях, в том числе и экстремальных; спортивного ориентирования;

-ознакомление с основами специальных знаний и правилами поведения в экстремальных ситуациях природного характера; психологическими основами выживания в них;

-получение практических навыков оказания доврачебной помощи, изготовления средств транспортировки для пострадавших.

Развивающие:

-развитие интереса к различным видам туризма и спорту;

-развитие интеллектуальных, творческих и физических качеств личности;

-развитие трудовых умений и навыков, навыков самообслуживания;

-развитие психологической и коммуникативной компетенций, необходимых для обеспечения жизнедеятельности в природной среде;

-укрепление здоровья детей;

-физическое совершенствование учащихся – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

Воспитательные:

-воспитание патриотизма, как любви к Родине, Отечеству, к своему народу;

-воспитание трудолюбия, дружбы и коллективизма;

-воспитание духовно-нравственных ценностей;

-воспитание самостоятельности, чувства ответственности за свои дела и поступки;

-воспитание общей, физической и экологической культуры.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа построена на основе комплексного сочетания различных видов туризма и специальной подготовки. Процесс обучения, в основном, происходит в природной среде с учётом региональных климатических условий, позволяющие в течение года заниматься с детьми пешим, лыжным и велотуризмом. Программа ориентирует подростков на выбор профессий, связанных не только с туризмом и краеведением (геологи, спелеологи, проводники, инструктора, историки, музейные работники), но и на востребованные профессии МЧС (спасатели), РА (военные), МВД (полицейские). Способствует действенной профилактике девиантного поведения (наркомания, токсикомания, алкоголизм) и дромомании (бродяжничество), через удовлетворение естественных потребностей подростков к риску, острым ощущениям, романтике путешествий, военной героике.

Основной принцип программы – комплексность. Он основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся.

Форма и условия обучения: программа является долгосрочной, так как рассчитана на 1 год обучения, комплексной, так как направлена на изучение основ туризма, ориентирования, топографии, краеведения, но и на укрепление здоровья обучающихся и совершенствование физического развития. Данная программа предназначена для занятий детей от 10 до 18 лет, принятых в объединение без специального отбора.

Программа предусматривает обучение детей азбуке туризма – сообщения им сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своём крае, элементарных понятиях об ориентировании на местности, знаний основ топографии, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В ходе реализации программы особенно важно воспитать у обучающихся сознание того, что каждый поход необходимо тщательно

готовить им самим, дружно, всем вместе, так, чтобы они поняли на собственном опыте, что хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

Санитарно-гигиенические требования. Занятия проводятся в кабинете, который соответствует требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет хорошо освещается и проветривается, имеется место для хранения личных вещей, аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Педагогическая целесообразность. В основе курса заложено не только приобретение новых знаний, выходящих за рамки школьной программы, самостоятельная подготовка и проведение похода, экскурсии, но и развитие творческой самостоятельности, трудовых умений и навыков самообслуживания, самообеспечения, самовыживания, в том числе и в экстремальных условиях, участие в соревнованиях.

Принципы построения программы:

- личностно-ориентированный подход к каждому ребенку;
- принцип «не навреди»: нагрузка на каждого ребенка дозируется в зависимости от его физических и психологических возможностей;
- сотрудничество педагога и обучающегося.

В походе ребёнку предоставляются дополнительные ступени, где он сможет реализовать свои природные свойства, подросток в большей степени ощутит собственную независимость от взрослых, откроются возможности для свободного и автономного бытия, для самостоятельного поступка, самостоятельного выбора позиции, подросток попадёт в новую обстановку, где больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями, когда при повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у ребёнка появится принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим, в сложных жизненных условиях при поддержке педагога он научится поступать собственными интересами, удобствами, благополучием ради других.

Туристический поход – это итог всего изученного материала по каждому году обучения, в нем идёт отработка всех тем программы. Поэтому в учебно-тематическом плане поход желательно ставить после изучения тем туристический быт и туристическое снаряжение.

Туристско-краеведческая деятельность, таким образом, позволяет решать, как возрастные задачи, которые встают перед ребёнком, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием этих детей. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм и краеведение» создана в соответствии с «Федеральным законом об образовании в Российской Федерации» и нормативными документами, исходя из взглядов, принципов, теоретических знаний, педагогического опыта работы автора с детьми и молодежью.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

Программа рассчитана на возраст детей от 8 до 18 лет.

Вид детской группы: спортивно-оздоровительная, состав – переменный.

Набор детей – свободный.

Количество обучающихся: не более 15 человек.

Анатомо-физиологические и психологические особенности детей

Младший школьный возраст

Для детей младшего школьного возраста, от 7 до 12 лет, естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов

воздействий на организм. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей.

При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей. Для младших школьников характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая – низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

Рассмотрим развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста:

Координационные способности:

а) точность пространственных перемещений увеличивается с 7 до 12 лет (воспроизведение поз человека и т. д.);

б) точность воспроизведения мышечных усилий нарастает с 8 лет; возможность оценивать вес предмета с 8 до 10 лет, а воспроизводить заданную величину мышечного усилия – после 11 лет;

Гибкость: от 6 до 8 лет и от 9 до 10–11 лет. У девочек показатели гибкости выше на 20–30%, чем у мальчиков.

Быстрота: в 10–12 лет. Характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Скоростно-силовые способности: у мальчиков от 10 до 11 лет, у девочек от 9 до 10 лет. Обусловлено биологическим созреванием организма.

Сила: собственно силовые способности (удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил) у мальчиков от 9 до 12 лет, у девочек от 10 до 12 лет.

Выносливость: выносливость в условиях субмаксимальных нагрузок у мальчиков с 10 лет, у девочек с 9 лет, в условиях больших нагрузок у мальчиков с 8 до 11 лет, у девочек с 9 до 11 лет, в условиях умеренных нагрузок у мальчиков 8–10 лет, у девочек 7–9 лет.

Показание двигательных качеств в процессе возрастного развития изменяются от 7 до 18 лет таким образом: примерно одинаковый прирост получает быстрота – от 11 до 25 % и скоростная сила могут возрасти практически вдвое – на 100–120%.

Средний школьный возраст

Подростковый период, от 12 до 16 лет, считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным и сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер. Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой – трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления

и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, замкнутость, скрытность).

Проблема биологического фактора в развитии подростка обусловлена тем, что именно в возрасте 12–16 лет происходят кардинальные изменения в организме ребенка на пути к биологической зрелости, разворачивается процесс полового созревания. За всем этим стоят процессы морфологической и физиологической перестройки организма.

В подростковом возрасте наступают резкие перемены во внутренней среде организма в связи с изменениями в системе активно действующих желез внутренней секреции, причем гормоны щитовидной и половых желез являются, в частности, катализаторами обмена веществ. Поскольку эндокринная и нервная системы функционально связаны между собой, подростковый возраст характеризуется, с одной стороны, бурным подъемом энергии, а с другой – повышенной чувствительностью к патогенным воздействиям. Поэтому умственное или физическое переутомление, длительное нервное напряжение, аффекты и сильные отрицательно окрашенные эмоциональные переживания (страх, гнев, чувство обиды и оскорбления) могут быть причинами эндокринных нарушений (временное прекращение менструального цикла, развитие гипертериоза) и функциональных расстройств нервной системы (некоторые признаки этого – повышенная раздражительность, чувствительность, утомляемость, слабость сдерживающих механизмов, рассеянность, падение продуктивности в работе, расстройства сна). Перестройка нейрогуморальных соотношений часто является основой общей неуравновешенности подростка, его раздражительности, взрывчатости, двигательной активности, периодической вялости, апатии. У девочек появление таких состояний нередко наблюдается незадолго до начала или во время менструального цикла.

Половое созревание и сдвиги в физическом развитии подростка имеют немаловажное значение в возникновении новых психологических

образований. Во-первых, эти очень ощутимые для самого подростка изменения делают его объективно более взрослым и являются одним из источников возникающего ощущения собственной взрослости (на основе представления о своем сходстве со взрослыми). Во-вторых, половое созревание стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний. Степень внутренней занятости и сосредоточенности подростка на новых ощущениях и переживаниях, их место в его жизни определяется как широкими социальными условиями, так и конкретными индивидуальными обстоятельствами жизни и воспитания подростка, особенностями его общения. Нормой для подростков обоего пола является пробуждение первых романтических чувств.

5. Режим занятий.

Общее количество часов, отведённых на реализацию программы – 288 часов: учебный год – 216 часов: сентябрь – май и летние каникулы 72 часа: июнь – август, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия – 2 часа (по 45 минут с перерывами 15 минут). В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

6. Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

-стабильность развития общей физической подготовки обучающихся;
уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;

-динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники в туризме;

-состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся; динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся; выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Оценка уровня подготовки обучающихся в группе проводится по результатам соревнований, смотров, фестивалей, конкурсов и т.п.

Также используются следующие виды контроля:

-предварительный (начальный) контроль (предварительная аттестация) – контрольно-диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми учащиеся пришли в Центр, организуется и проводится в начале учебного года (методы педагогического диагностирования: наблюдение, беседа, анкетирование, соревнования);

-текущий (промежуточный) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки учащихся в середине года, после изучения больших тем или разделов программы (методы педагогического диагностирования: наблюдение, собеседование, практические занятия);

-итоговый контроль (итоговая аттестация) – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные учащимися за год (методы педагогического диагностирования: наблюдение, собеседование, анкетирование, соревнования, зачеты).

Характеристика ожидаемых результатов реализации программы

По завершении обучения обучающиеся должны знать и уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- ориентироваться по карте и компасу;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- организовывать походный быт, составлять смету и раскладку продуктов;
- знать основы топографии и ориентирования;

-иметь общие представления о Самарской области и г. Самара.

Приобретение учащимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни:

-приобретение учащимися знаний о правилах ведения здорового образа жизни;

-знание: правил поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте; правил передвижения по дорогам; правил обращения с огнём; правил обращения с опасными инструментами; правил общения с незнакомыми людьми; основных норм гигиены; способов ориентирования на местности и элементарных правил выживания в природе; принятых в обществе норм отношения к природе, к памятникам истории и культуры, рисков и угроз нарушения этих норм; действенных способов защиты природы; истории и культуры родного края; гендерных норм поведения мальчиков и девочек; основ организации коллективной творческой деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы «Туризм и краеведение». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям туризмом и краеведением, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать полученные знания и опыт для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в туристско-краеведческой деятельности.

Личностные результаты освоения программы:

-развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

-формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила и законы туристической деятельности;

-воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы «Туризм и краеведение», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты освоения программы:

-овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций в походе; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизни человека;

-овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

-формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях, походах и путешествиях;

-приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области туризма и краеведения с использованием различных источников, и новых информационных технологий;

-развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

-освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

-формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли в походах и путешествиях.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы «Туризм и краеведение». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах туристско-краеведческой деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом и краеведением.

Предметные результаты освоения программы:

-знания об опасных и чрезвычайных ситуациях, возникающих в туристическом походе и путешествии; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;

-умения применять полученные теоретические знания на практике —разрабатывать план похода, экскурсии, действовать в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

-умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

-умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его;

-знания устройства и принципов действия приборов и других технических средств, используемых в турпоходе;

-умения оказывать первую медицинскую помощь;

-формирование установки на здоровый образ жизни;

-развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь в походе, путешествии.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов	Теория	Практика
1.	Введение в общеобразовательную программу	2	2	0
2.	Изучение родного края	10	4	6

2.1.	Физико-географическое положение области, города, районов области	2	2	0
2.2.	Составление путевого дневника	2	0	2
2.3	Оформление отчёта	2	0	2
2.4.	Экотропы	2	2	0
2.5.	Экотропа в парке «Молодежный»	2	0	2
3.	Организация и подготовка путешествий	8	2	6
3.1.	Инструкция по организации и проведению туристических походов, путешествий	2	2	0
3.2.	Установка палатки, укладка рюкзака	2	0	2
3.3.	Подготовка походной документации	2	0	2
3.4.	Посещение макета многоцветной космической системы «Энергия – Буран»	2	0	2
4.	Организация и проведение путешествий	44	8	36
4.1.	Движение по маршруту, нормы переходов, строй, темп, режимы	2	2	0
4.2.	Движение по заболоченной местности	2	2	0
4.3.	Обеспечение безопасности	2	2	0

4.4.	Составление, описание маршрута и интересных объектов.	2	2	0
4.5.	История монумента Славы	2	0	2
4.6	Движение цепочкой, правила и режим пешего движения	8	0	8
4.7.	Наши земляки в годы ВОВ (1941 – 1945 гг.)	2	0	2
4.8.	Страховка и самостраховка в походе	8	0	8
4.9.	Памятный комплекс ракеты-носителя «Союз». Музей «Самара космическая» (экскурсия)	2	0	2
4.10.	Работа с картами и компасом	8	0	8
4.11.	Памятник первому воеводе и основателю города князю Григорию Засекину. История и современность	2	0	2
4.12.	Общая физическая подготовка	4	0	4
5.	Подведение итогов путешествий. Ориентирование в походе	8	2	6
5.1.	Обсуждение походов	2	2	0

5.2.- 5.3.	Оформление фотоальбома	4	0	4
5.4.	Посещение «Зоологического музея ПГСГА»	2	0	2
6.	Топографическая подготовка туриста	20	6	14
6.1.	Устройство и типы компасов	2	2	0
6.2.	Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт	2	2	0
6.3.	Ориентирование по сторонам горизонта, по местным признакам	2	0	2
6.4.	Ориентирование карты по компасу	2	0	2
6.5.	Измерение расстояния по карте	2	0	2
6.6.	Определение азимута	2	0	2
6.7.	Зарисовка топографических знаков	2	0	2
6.8.	Экотропы в ЦПКиО им. Горького	6	2	4
7.	Физическая подготовка туриста	36	14	22
7.1.	Значение физической подготовки для туриста	2	2	0

7.2.	Физическая и морально-психологическая подготовка туриста	2	2	0
7.3.	Закаливание, комплекс упражнений зарядки	2	2	0
7.4.- 7.8.	Сдача нормативов по физической подготовке	10	0	10
7.9.	Туристические упражнения прикладного многоборья	2	0	2
7.10.- 7.11.	Сдача нормативов по физической подготовке	4	0	4
7.12.	Подвижные игры	2	0	2
7.13.- 7.14.	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол	4	0	4
7.15.	Достопримечательности города Самары (доклады учащихся)	8	8	0
8.	Первая доврачебная помощь	22	8	14
8.1.	Личная гигиена туриста	2	2	0
8.2.	Состав походной медицинской аптечки	2	2	0

8.3.- 8.4.	Оказание первой доврачебной помощи при различных заданных травмах	4	0	4
8.5.	Транспортировка пострадавшего	2	0	2
8.6.	Самара во время ВОВ (1941-1945 гг.)	4	4	0
8.7.	Посещение памятников и мемориальных объектов, посвященных ВОВ (1941-1945 гг.)	8	0	8
9.	Туристическое снаряжение	24	10	14
9.1.	Общее туристическое снаряжение	2	2	0
9.2.	Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток. Их достоинства и недостатки	2	2	0
9.3.	Подготовка к походу	2	0	2
9.4.	Укладка рюкзака	2	0	2
9.5.	Установка различных видов палаток	2	0	2
9.6.	Различные виды карабинов, работа с ними	2	0	2
9.7.	Памятники природы и ООПТ Самарской области	6	6	0
9.8	Общая физическая подготовка	6	0	6

10.	Техника преодоления препятствий	28	4	24
10.1	Основные понятия техники туризма	2	2	0
10.2.	Техника преодоления препятствий	2	2	0
10.3.	Страховка и самостраховка	2	0	2
10.4.- 10.6.	Приёмы преодоления всевозможных препятствий	6	0	6
10.7.	Экскурсия в Ботанический сад	8	0	8
10.8.	Общая физическая подготовка	6	0	6
10.9.	Спортивные игры на свежем воздухе	6	0	6
10.10 .	Посещение «Самарского зоопарка» (экскурсия)	2	0	2
11.	Контрольно-вступительные экзамены	4	1	3
12.	Контрольно-переводные экзамены	4	1	3
13.	Спартакиады, проводимые в каникулярное время (осень, зима и весна)	6	1	5
14.	Летние каникулы	72	0	72
	Итого	288	63	225

3. Содержание программы

Раздел 1. Введение в общеобразовательную программу.

Тема 1.1. Беседа о туризме и о работе объединения. Техника безопасности.

Теория: виды туризма по характеру путешествия: горный, сухопутно-равнинный, подземный, подводный, комбинированный; по способу передвижения путешественников: пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, парусный, автомобильный, конный; разнообразие форм и содержание туристической деятельности; туристические законы; основы техники безопасности; задачи на год.

Раздел 2. Изучение родного края.

Тема 2.1. Физико-географическое положение области, города, районов области.

Теория: знакомство с физико-географическим положением Самарской области, районов Самарской области, города Самары. Рельеф, полезные ископаемые, внутренние воды, памятники природы, заповедные территории области. Климат, растительный и животный мир области. История Самарской области, памятные и исторические места.

Тема 2.2. Составление путевого дневника.

Практика: составление путевого дневника, описание отдельных участков пути; фотографирование в походе.

Тема 2.3. Оформление отчёта.

Практика: оформление отчёта путешествия, альбома, выставки, уголка туриста.

Тема 2.4. Экотропы.

Теория: экотропы. Виды экотроп. Разработка маршрута. Паспорт экотропы. Разработка экотропы в парк «Молодежный».

Тема 2.5. Экотропа в парке «Молодежный».

Практика: Закрепление материала по экотропам. Экотропа в парке «Молодежный».

Раздел 3. Организация и подготовка путешествий.

Тема 3.1. Инструкция по организации и проведению туристических походов, путешествий.

Теория: ознакомление с инструкцией по организации и проведению туристических походов, путешествий и экскурсий с детьми. Подбор группы. Определение целей и района похода. Туристические должности в группе: командир группы, заведующий питанием, снаряжением, краевед, медик, костровой, фотограф. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки маршрута, план-график похода, сметы расходов.

Подбор и подготовка группового и личного снаряжения. Культура поведения туриста, значение дисциплины в походе. Оформление походной документации. Получение разрешения на поход. Расчёт питания, подбор и закупка продуктов.

Тема 3.2. Установка палатки, укладка рюкзака.

Практика: основные правила установки палатки, отработка умений по укладке рюкзака; закупка, расфасовка, укладка продуктов.

Тема 3.3. Подготовка походной документации.

Практика: основные правила подготовки походной документации; развитие умений копировать карты, разрабатывать маршрут, план-график похода; умение готовить групповое и специальное снаряжение.

Тема 3.4. Посещение макета многоцветной космической системы «Энергия – Буран».

Практика: Экскурсия к макету многоцветной космической системы «Энергия – Буран» на территории СГАУ. Город Самара – центр самолетостроения и космической промышленности.

Раздел 4. Организация и проведение путешествий.

Тема 4.1. Движение по маршруту, нормы переходов, строй, темп, режимы.

Теория: отработка движения по маршруту, нормы переходов, соблюдение строя, темпа движения, режима. Движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу.

Тема 4.2. Движение по заболоченной местности.

Теория: совершенствование навыков движения по заболоченной местности с отработкой техники преодоления естественных препятствий. Страховка и само страховка во время движения.

Тема 4.3. Обеспечение безопасности.

Теория: обеспечение безопасности – главное требование к каждому участнику похода. Основные причины возникновения опасности: дисциплина туристов, плохая подготовка похода, климатические условия. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий.

Тема 4.4. Составление, описание маршрута и интересных объектов.

Теория: основные правила составления, описания маршрута и интересных объектов.

Тема 4.5. История монумента Славы.

Практика: совершенствование движения цепочкой, соблюдение правил и режима пешего движения, выполнение общественных поручений и заданий. Посещение монумента Славы на площади Славы. История.

Тема 4.6. Движение цепочкой, правила и режим пешего движения.

Практика: однодневный поход в Центральный парк культуры и отдыха им. Горького. Преодоление естественных препятствий: подъёмы, спуски, движение по лесу.

Тема 4.7. Наши земляки в годы ВОВ (1941 – 1945 гг.).

Практика: экскурсия к военным памятникам и монументам. Фотографирование во время экскурсии, выбор сюжета, ракурса. Рассказ во время экскурсии о земляках в годы ВОВ (1941 – 1945 гг.). Ветераны ВОВ (1941 – 1945 гг.).

Тема 4.8. Страховка и самостраховка в походе.

Практика: Однодневный поход в парк им. Ю. Гагарина. Отработка навыков страховки и самостраховки во время движения.

Тема 4.9. Памятный комплекс ракеты-носителя «Союз». Музей «Самара космическая».

Практика: Экскурсия к памятному комплексу ракеты-носителя «Союз». Фотографирование во время экскурсии, выбор сюжета, ракурса. Посещение музея «Самара космическая».

Тема 4.10. Работа с картами и компасом.

Практика: Однодневный поход в лесопарк им. 60-летия Советской власти. Работа с картами и компасом. Зарисовка топографических карт; ориентирование по компасу, карте. Описание интересных объектов.

Тема 4.11. Памятник первому воеводе и основателю города князю Григорию Засекину. История и современность.

Практика: Экскурсия к памятнику первому воеводе и основателю города князю Григорию Засекину. История и современность. Фотографирование во время экскурсии, выбор сюжета, ракурса.

Тема 4.12. Общая физическая подготовка.

Практика: упражнения по ОФП.

Раздел 5. Подведение итогов путешествий. Ориентирование в походе.

Тема 5.1. Обсуждение походов.

Теория: обсуждение походов, просмотр походных фотографий.

Составление отчёта о походе.

Тема 5.2. – 5.3. Оформление фотоальбома.

Практика: разбор и классификация фотографий, оформление альбома и слайдовой презентации.

Тема 5.4. Посещение «Зоологического музея ПГСГА».

Практика: экскурсия в «Зоологический музей ПГСГА».

Раздел 6. Топографическая подготовка туриста.

Тема 6.1. Устройство и типы компасов.

Теория: устройство и типы компасов, цена деления лимба компаса и точность определения углов с их помощью, использование компасов в походе, определение азимута, определение азимута на ориентир, движение по заданному азимуту.

Тема 6.2. Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

Теория: масштаб; виды масштабов; масштабы топографических и географических карт; определение расстояния по карте; определение сторон света по солнцу, звёздам, местным признакам; топографическая карта и условные топографические знаки; измерение на местности.

Тема 6.3. Ориентирование по сторонам горизонта, по местным признакам.

Практика: совершенствование умений ориентироваться по сторонам горизонта и местным признакам.

Тема 6.4. Ориентирование карты по компасу.

Практика: ориентирование карты по компасу.

Тема 6.5. Измерение расстояния по карте.

Практика: измерение расстояния по карте.

Тема 6.6. Определение азимута.

Практика: что такое азимут? Обучение навыкам определения азимута. Движение по азимуту.

Тема 6.7. Зарисовка топографических знаков.

Практика: зарисовка топографических знаков; развитие умения читать топографические карты.

Тема 6.8. Экотропы в ЦПКиО им. Горького.

Раздел 7. Физическая подготовка туриста.

Тема 7.1. Значение физической подготовки для туриста.

Теория: значение физической подготовки для туриста; сила, ловкость, выносливость – основные критерии физической готовности.

Тема 7.2. Физическая и морально-психологическая подготовка туриста.

Теория: физическая и морально-психологическая подготовка туриста; установка «я справлюсь и смогу».

Тема 7.3. Закаливание, комплекс упражнений зарядки.

Теория: закаливание детского организма; основные виды закаливания; разработка комплекса упражнений зарядки.

Тема 7.4 – 7.8. Сдача нормативов по физической подготовке.

Практика: ходьба; длительный бег; бег с препятствиями и по пересечённой местности; минутный бег; эстафеты; кросс 1500 метров; кросс по пересечённой местности 1000 метров; ходьба с рюкзаком весом 3 кг; быстрая ходьба с переноской пострадавшего; челночный бег на подъём и спуск; всевозможные прыжки и многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений; толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Тема 7.9. Туристические упражнения прикладного многоборья.

Практика: установка палатки, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением.

Тема 7.10 – 7.11. Сдача нормативов по физической подготовке.

Практика: прыжок в длину и высоту; опорные прыжки; прыжки в глубину с гимнастической лестницы; упражнения на гимнастических снарядах; упражнения акробатические, на гимнастической стенке, с предметами; пружинистые приседания в положении выпада.

Тема 7.12. Подвижные игры.

Практика: эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений: «Тоннель», «Сквозь обруч» и др.

Тема 7.13 – 7.14. Спортивные игры.

Практика: игра в футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 7.15. Достопримечательности города Самары (доклады учащихся).

Теория: Доклады учащихся о достопримечательностях города Самары.

Раздел 8. Первая доврачебная помощь.

Тема 8.1. Личная гигиена туриста.

Теория: личная гигиена туриста, обувь, уход за ногами и обувью во время похода, гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде. Купание в походе, значение водных процедур.

Тема 8.2. Состав походной медицинской аптечки.

Теория: состав походной медицинской аптечки; показания и противопоказания лекарственных препаратов; личная аптечка туриста, индивидуальные лекарственные препараты при хронических заболеваниях; первая доврачебная помощь пострадавшему; виды и способы транспортировки пострадавшего.

Тема 8.3 – 8.4. Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.

Практика: оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах (вывих, ушиб, растяжение, тепловой удар, обморок и др.).

Тема 8.5. Транспортировка пострадавшего.

Практика: транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала.

Тема 8.6. Самара во время ВОВ (1941 – 1945 гг.).

Теория: Сообщения учащихся о городе Самара в годы ВОВ (1941 – 1945 гг.).

Тема 8.7. Посещение памятников и мемориальных объектов, посвященных ВОВ (1941 – 1945 гг.).

Практика: Посещение памятников и мемориальных объектов, посвященных ВОВ (1941 – 1945 гг.). Фотоотчет.

Раздел 9. Туристическое снаряжение.

Тема 9.1. Общее туристическое снаряжение.

Теория: общее туристическое снаряжение: групповое, личное, специальное; типы различных видов снаряжения, их преимущества и недостатки; требования к снаряжению: лёгкость, прочность, удобство в пользовании.

Тема 9.2. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток. Их достоинства и недостатки.

Теория: типы рюкзаков, спальных мешков, их достоинства и недостатки; правила укладки рюкзака; уход за снаряжением и ремонт; варочная посуда и костровые приспособления; теплоизоляционные коврики; ремонтный набор; типы палаток, их достоинства и недостатки; знакомство со специальным снаряжением: верёвки, карабины, страховочные системы.

Тема 9.3. Подготовка к походу.

Практика: подготовка к походу; получение и распределение снаряжения.

Тема 9.4. Укладка рюкзака.

Практика: виды рюкзаков; правила укладки рюкзака.

Тема 9.5. Установка различных видов палаток.

Практика: виды палаток, их достоинства и недостатки; основные правила установки палатки.

Тема 9.6. Различные виды карабинов, работа с ними.

Практика: знакомство с автоматическими карабинами; страховочными системами (грудная и поясная); спусковыми устройствами; «Жумарами».

Тема 9.7. Памятники природы и ООПТ Самарской области.

Теория: Памятники природы. ООПТ. Сообщения учащихся о понравившихся памятниках природы или ООПТ Самарской области.

Тема 9.8. Общая физическая подготовка.

Практика: упражнения по ОФП.

Раздел 10. Техника преодоления препятствий.

Тема 10.1. Основные понятия техники туризма.

Теория: основные понятия техники туризма, характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, завалы.

Тема 10.2. Техника преодоления препятствий.

Теория: знакомство с техникой преодоления препятствий; меры безопасности при преодолении препятствий.

Тема 10.3. Страховка и самостраховка.

Практика: знакомство со страховкой и самостраховкой.

Тема 10.4 – 10.6. Приёмы преодоления всевозможных препятствий.

Практика: отработка в помещении и на местности различных приёмов преодоления всевозможных препятствий.

Тема 10.7. Экскурсия в Ботанический сад.

Практика: однодневный поход в Ботанический сад; краеведение.

Тема 10.8. Общая физическая подготовка.

Практика: упражнения по ОФП.

Тема 10.9. Спортивные игры на свежем воздухе.

Практика: спортивные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Веселые старты.

10.10. Посещение «Самарского зоопарка» (экскурсия).

Практика: экскурсия в «Самарский зоопарк».

Раздел 11. Контрольно-вступительные экзамены.

Теория, практика: подготовка и сдача контрольных нормативов, по результатам которой производится изучение физических возможностей учащихся с целью дальнейшего их развития. Проводятся в начале учебного года.

Раздел 12. Предварительная и итоговая аттестация.

Теория, практика: подготовка и проведение сдачи контрольных нормативов, по результатам которой производится отслеживание динамики физического развития учащихся. Проводятся в начале и конце учебного года.

Раздел 13. Спартакиады, проводимые в каникулярное время (осень, зима и весна).

Теория, практика: подготовка и участие в Спартакиадах Центра в осенние, зимние и весенние каникулы.

Раздел 14. Летние каникулы.

Практика: упражнения по общей физической подготовке, различные спортивные игры на свежем воздухе и в зале, экскурсии в парки и скверы

города Самары. Проведение учебно-тренировочных сборов на базе детских оздоровительных лагерей. Проведение исследовательских работ.

4. Методическое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы:

- Учебно-методические пособия
- Дидактический материал:
 - занимательные материалы по изучаемому курсу;
 - подбор материалов о знаменитых туристах и путешественниках;
 - тесты для проверки теоретических знаний учащихся;
 - диагностика уровня освоения программы учащимися групп объединения «Туризм и краеведение»;
 - учебные фильмы и видеоматериалы;
 - стенды;
 - правила судейства в соревнованиях;
 - конспекты занятий по темам учебно-тематического плана.

- Специальная литература по туризму и краеведению

Материально-технические средства, необходимые для реализации программы:

- верёвка (10 мм) – 200 м;
- верёвка (6-8 мм) – 50 м;
- рюкзаки (60-80л.) – 15 шт.;
- спальные мешки – 15 шт.;
- палатки 2-х местные – 8шт. или 4-х местные – 4 шт.;
- спасательные жилеты – 15 шт.;
- лыжи – 15 комплектов;
- котлы (3, 5, 8 л) – 3шт.;
- топор – 2 шт.;
- пила цепная – 3 шт.;
- аптечка – 5 комплектов;
- коврики теплоизоляционные – 15 шт.;
- рукавицы – 15 пар;
- лопата саперная – 3 шт.;
- компас – 15 шт.;
- газовая горелка туристическая – 5 шт.;
- комплект карт;
- костровое оборудование;
- компьютер – 1шт.;
- телевизор – 1 шт.;
- фотоаппарат – 1 шт.

Наглядные и дидактические пособия

1. Учебно-топографические карты.
2. Плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности.
3. Фото и видеоматериалы.
4. Карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи.
5. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Формы и методы, используемые при реализации программы

При реализации поставленных выше задач, используются следующие методы:

- метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;

- поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;

- метод контроля: врачебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

Занятия обычно начинаются с теоретической части: прежде всего работа с литературой, справочниками, затем рассказ руководителя. Вторая часть занятия практическая: работа с туристическим снаряжением, по отработке туристических навыков, физическая подготовка. При проведении практических работ педагог следит за правильным использованием снаряжения, показывает приёмы работы с ним, помогает разобраться в возникающих вопросах и проблемах. После каждого занятия следует подвести итоги, отметить активность, обобщить проделанную работу.

Обучение от простого к сложному. Соблюдается преемственность разделов и тем с материалом, изученным в предыдущие годы и межпредметные связи программ общеобразовательной школы и программы дополнительного образования (например, по истории, географии, природоведению и т.д.), чередование теоретических и практических занятий с целью закрепления тренировки и контроля за знаниями, умениями и навыками, систематическое отслеживание результатов обучения, активное использование нетрадиционных форм и методов работы. Так же предусматривается широкое использование наглядности, картографического материала, ТСО, видео и аудиоаппаратуры, дополнительной литературы, СМИ, возрастание из года в год умственной и физической нагрузки, повышение ранга массовых мероприятий, в которых участвуют обучающиеся: от школьных до областных. Методологией данной программы является естественное сочетание и переплетение туристических, краеведческих и физкультурно-оздоровительных знаний, умений, навыков. Педагогом могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, вечеров, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии.

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое	Формы подведения итогов
--------------	-------------------------	----------------------	------------------------	--	--------------------------------

				оснащение	
1.	Введение в общеобразовательную программу.	Теоретическое	Словесный, наглядно-иллюстративный. Инструктаж	Иллюстрации, плакаты	Беседа. Тестирование
2.	Изучение родного края	Лекция, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий	Карта Самарской области и районов Самарской области	Оформление отчёта
3.	Организация и подготовка путешествий.	Теоретическое, практическое	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий. Обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Установка палатки и укладка рюкзака на время
4.	Организация и проведение путешествий.	Поход, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Отчёт о путешествии. Фотоальбом
5.	Подведение итогов путешествий. Ориентирование в походе.	Круглый стол	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Слайдовая презентация
6.	Топографическая подготовка туриста.	Теоретическое, практическое	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Компасы, топографические и географические карты	Зачёт. Рисунки топографических знаков

7.	Физическая подготовка туриста.	Учебно-тренировочное занятие	Частично-регламентированные упражнения	Секундомер, спортивные снаряды, мячи, скакалки и т.д.	Тестирование уровня физической подготовки.
8.	Первая доврачебная помощь.	Беседа	Частично – поисковый, исследовательский	Гербарий лекарственных растений, аптечка	Письменный опрос, сбор гербариев. Викторина «Аптека под ногами».
9.	Туристическое снаряжение.	Беседа. Игра с карточками «Упакуем походный рюкзак»	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Туристское снаряжение	Зачёт. Укладка рюкзака на время.
10.	Техника преодоления препятствий.	Лекция	Словесные: рассказ, объяснение.	Иллюстрации, плакаты	Преодоление естественных препятствий на местности
11.	Контрольно-вступительные экзамены.	ОФП. Упражнения	Словесные: объяснение. Наглядные: показ	Спортивные снаряды, инвентарь	Проведение контрольно-вступительных экзаменов
12.	Контрольно-переводные экзамены.	ОФП. Упражнения	Словесные: объяснение. Наглядные: показ	Спортивные снаряды, инвентарь	Проведение контрольно-переводных экзаменов
13.	Спартакиады, проводимые в каникулярное время (осень, зима и весна).	ОФП. Упражнения	Словесные: объяснение. Наглядные: показ	Спортивные снаряды, инвентарь	Проведение Спартакиады

Для реализации образовательного процесса используются различные формы и методы обучения: беседа, практическое занятие, товарищеские встречи и соревнования. Основой построения любого занятия должно быть:

1. Последовательное включение детей в деятельность (от простого к сложному).
2. Постепенное достижение необходимого уровня подготовки.
3. Последовательное решение поставленных задач на каждое занятие.
4. Обеспечение восстановления детского организма после физической нагрузки.

В течение обучения с учащимися проводится воспитательная работа, которая включает в себя – проведение спортивных соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол) среди учащихся группы, участие в Спартакиадах Центра, посещение соревнований по различным видам спорта, посещение различных спортивных мероприятий, проведение праздников и мероприятий в группе.

5. Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 236 с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. М.: Просвещение», 1981. - 205 с.
3. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 252 с.
4. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.

5. Виноградов Ю.Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком. Ленинград: Лениздат, 1988. - 144 с.
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.
7. Емельянов Б.В. Экскурсоведение. М: Советский спорт, 2007. - 216 с.
8. Квартальнов В.А. Туризм. М.: Финансы и статистика, 2002. - 320 с.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1986. - 241 с.
11. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Практическое руководство. М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1988.
12. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма. Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003. - 94 с.
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. - 224 с.
14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990.

Интернет источники:

1. [www. Tourlib.net](http://www.Tourlib.net)- Сайт "Всё о туризме - туристическая библиотека". Посвящён проблемам развития туризма в мире. Сайт создан с целью накопления и обмена информацией о туризме, туристическом бизнесе,

отдыхе, путешествиях и рекреации, а также обсуждения проблем экономического и туристического образования.

2. WWW. RUDETINTERESNO.INFO – сайт, на котором можно

обнаружить массу информации теоретического характера по туризму.

3. www. tourest.ru – справочник по туризму.

Литература для детей:

1. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М: ЦРИБ «Турист», 1988.
2. Атлас «Самарская область», М., Изд. Карта +, 2015.
3. Историческое краеведение / Под. ред. Г.Н. Матюшина. М., Просвещение, 1975.
4. Илешин Б.В. Литературные тропинки отчего края. М., изд. Советская Россия. 1986 г.
5. Крайман М.И. У туристического костра: Сб. песен. - М., 1997.
6. Муравьев Н.В. Из истории возникновения населенных пунктов Тамбовской области. Воронеж 1988 г.
7. Штюerner Ю.А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат. 1985.

В справочник включены краткие сведения, которые могут пригодиться туристам при организации и проведении многодневных самостоятельных путешествий. В нем даются практические советы и рекомендации о комплектовании группы, подготовке снаряжения, организации питания, передвижении и ориентировании на местности, оборудовании привалов и ночлегов, проведении общественно полезной работы и простейших наблюдений за природой, оказании первой доврачебной помощи, охране природы и памятников истории и культуры. Основное внимание уделяется наиболее массовым и популярным пешим, водным, лыжным и горным путешествиям I-III категорий сложности.

Интернет источники:

1. www. rulit.net – чтение онлайн книги В. И. Сафонова «10 писем Робинзону». Автор рассказывает о том, как выжить в дикой природе в экстремальных условиях.

2. www.survinat.ru - сайт «Выживание в дикой природе» - это статьи, которые рассказывают, как быть готовым оказаться в дикой природе и умение выживать в экстремальных условиях.
3. www.yestravel.ru –энциклопедия туризма. В "Энциклопедии туризма" даны толкования и определения для терминов, слов, названий и т.д., употребляющихся в туризме, географии, картографии, спорте и во многих других сферах интересов и жизнедеятельности человека.
4. www.kisyar.ru – советы туристам – новичкам.
5. www.images.yandex.ru- советы туристу. 188 тысяч изображений.

6. Приложение

Приложение №1

Нормативы, необходимые для сдачи предварительной и итоговой

аттестации..

№	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень двигательных способностей					
			Мальчики			Девочки		
		Уров	зачетн	сред	высок	зачетн	сред	высок

		ень	ый	ний	ий	ый	ний	ий	
1.	Метание мяча (м)	6 лет без учета результатов							
		7	6	8	10	6	8	10	
		8	8	10	12	6	8	10	
		9	12	14	16	8	10	12	
		10	14	16	18	10	12	14	
		11	16	18	22	12	14	17	
		12	18	22	26	14	17	22	
		13	33	25	30	17	22	27	
		14	25	30	35	22	27	32	
		15	28	35	40	27	30	37	
	16-17	30	37	42	30	35	39		
2.	Дистанция 100 м (сек)	7	21,2	20,7	20,2	25,2	23,7	23,2	
		8	20,8	20,3	19,8	24,8	23,3	22,8	
		9	20,4	19,9	19,4	24,4	22,9	22,4	
		10	20,0	19,5	19,0	23,0	22,5	22,0	
	Дистанция 200 м (сек)	11	31,5	31,1	30,5	37,9	37,5	37,1	
		12	31,2	30,8	30,2	37,6	37,2	36,8	
		13	30,9	30,5	29,9	37,3	36,9	36,5	
		14	30,6	30,2	29,6	37,0	36,6	36,2	
	Дистанция 400 м (мин,сек)	15	1.20	1.16	1.12	1.36	1.32	1.28	
		16	1.18	1.14	1.10	1.34	1.30	1.26	
		17	1.16	1.12	1.08	1.32	1.28	1.24	
	3.	Прыжок в длину с места (см)	7	90	110	150	80	100	140
			8	100	120	155	85	110	150
9			110	125	160	90	120	155	
10			120	130	170	105	125	160	
11			130	140	180	120	130	170	
12			140	150	190	130	140	180	
13			150	160	200	135	150	190	
14			160	170	205	140	160	195	
15			170	180	210	145	165	200	
16-17			180	190	220	155	170	205	
4.	Бег 30 м (сек)	7	7,8	7,0	5,9	7,9	7,2	6,0	
		8	7,1	6,7	5,7	7,5	6,8	5,8	
		9	7,0	6,4	5,3	7,2	6,4	5,6	
		10	6,8	6,1	5,2	6,8	6,2	5,3	
	Бег 60 м (сек)	11	11,0	10,6	10,2	11,2	10,8	10,4	
		12	10,8	10,4	10,0	11,0	10,6	10,2	
		13	10,6	10,2	9,8	10,8	10,4	10,0	
		14	10,4	10,0	9,6	10,6	10,2	9,9	

	Бег 100 м (сек)	15	16,0	15,5	15,0	19,0	18,5	18,0
		16	15,6	15,1	14,6	18,6	18,1	17,6
		17	15,2	14,7	14,2	18,2	17,7	17,2