

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РАДУГА»



ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31 августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦВР «Радуга»
Н.В. Марова Н.В. Марова
«31» августа 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Юные туристы»
(туристско-краеведческая направленность,
базовый уровень)
с 7 лет на 2 года**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Абрамова Васса Михайловна

г. Городец
2023 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	2
2. Содержание	3
3. Учебный план.....	8
4. Рабочая программа (учебно-тематический план)	9
5. Методические материалы.....	22
6. Оценочные материалы.....	25
7. Материально-техническое обеспечение.....	27
8. Список литературы	28
9. Приложения.....	31

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы «Юные туристы»: туристско-краеведческая.

Актуальность. Туристско-краеведческая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней при правильном педагогическом построении интегрируются на личность все основные стороны воспитания: нравственное, патриотическое, экологическое, эстетическое, значительно расширяется кругозор учащихся начальной школы, их умственное и физическое развитие.

Новизна программы «Юные туристы». Направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни, дает профориентационные знания, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Она может быть использована не только в объединениях дополнительного образования, но и во внеклассной работе образовательных организаций. Учебно-воспитательный процесс, в среде которого находится обучающийся начальной школы, требует от него в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную деятельность (в том числе физическую) и непосредственное познание окружающего его социального мира.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она рассчитана для поэтапного развития учащихся младшего школьного возраста, способствует формированию физических качеств, направлена на формирование потребности вести здоровый образ жизни средствами детско-юношеского туризма, пробуждению интереса детей к новой деятельности.

Программа разработана на основании следующих педагогических принципов:

- Принцип активности - предоставление не только возможности быть развитой гармоничной личностью, но и возложение ответственности за реализацию этой возможности.

- Принцип системности - системность и логика организации учебно-тренировочных занятий.

- Принцип личностно-ориентированного подхода - предусматривается учёт возрастных половых и индивидуальных особенностей развития. Потребностей участников при постановке целей и задач программы. Их реализации, создание условий для самораскрытия, самореализации участников.

- Принцип реалистичности представлений - содержание программы включает в себя объективный план мероприятий, который реально реализуется.

- Принцип вариативности - возможность изменения формы и содержания дел с учетом педагогической ситуации и действия других факторов при сохранении общей направленности на решение задач программы.

2. Содержание

Цель программы: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи:

Личностные задачи:

1. Формирование у учащихся гражданского долга, чувства патриотизма, и уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину.
2. Принятие и реализация учащимися ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

Метапредметные задачи:

1. Формирование у учащихся способности оценить ситуацию и принять соответствующее решение, а также определить стратегию поведения, не нарушая гражданские и нравственные ценности.
2. Формирование у учащихся мотивации к туристско-краеведческой деятельности; развитие самостоятельности, ответственности, активности.

Образовательные (предметные) задачи.

Приобретение учащимися определенных содержанием программы знаний, умений и навыков в туристско-краеведческой деятельности.

Обучающие:

Обучение навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения, жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
Обучение элементам физической культуры и основам различных видов спорта органично связанных с туризмом (легкая атлетика, лыжи);

Развивающие:

- развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, выдержки, терпимости;
- развитие морально-волевых качеств туриста: целеустремленности, активности, настойчивости, смелости, инициативности и смекалки;

Воспитательные:

- воспитание любви к физкультуре и спорту, стремления к здоровому образу жизни;
- овладение навыками общения и взаимодействия в туристской группе, формирование коммуникативной культуры личности;
- воспитание у детей патриотизма, толерантности, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юные туристы» разработана для учащихся начальных классов с учетом индивидуальных способностей детей младшего школьного возраста (половозрастных, индивидуально-психологических, физических, творческих, морально-волевых) и рассчитана на 2 года обучения. На первом году обучения воспитанники получают начальные, базовые, основные знания и умения в туристско-краеведческой деятельности. Учебный год составляют

36 учебных недель (с 1 сентября по 31 мая), годовое количество часов на одну группу 216 часов. Занятия проводятся в группах по расписанию два часа в день 3 раза в неделю. Количество человек в группе первого года обучения 15, второго года обучения 12. Режим занятий, а также порядок изучения разных тем одного раздела может быть изменен в течение года. Это зависит от погодно-климатических, сезонных условий, поскольку преимущественно практические занятия проводятся в полевых условиях и в теплое время года. Например, теоретические занятия проводятся в зимнее время в стационарных условиях. Практические занятия из этого же блока могут проводиться в полевых условиях в теплое время года. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям в туристском объединении.

Программа рассчитана на педагогов дополнительного образования, учителей физического воспитания образовательных организаций, прошедших подготовку на специализированных курсах (инструкторов детско-юношеского туризма, базового уровня и т.п.).

Реализация программы в туристско-краеведческих объединениях учреждений дополнительного образования и на базах школ будет содействовать оптимизации всего учебно-воспитательного процесса, решению стратегической задачи - всестороннего развития учащихся. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе позволяет создать единый коллектив: педагог дополнительного образования, обучающиеся, родители, классный руководитель, что во многом содействует усилению воспитывающего воздействия на учащихся, улучшению целенаправленности педагогического воздействия.

С целью развития дополнительного образования, совершенствования и повышения качества образовательной деятельности программа «Юные туристы» реализуется в рамках сетевого взаимодействия.

Реализация программы обеспечивается проведением теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных выходов, участием в соревнованиях, совершением ПВД. В основном это осуществляется на практических занятиях.

Место реализации программы: учебный кабинет, спортивный зал, прилегающая территория образовательной организации.

Особенность программы: содержание программы построено в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания.

Изучение разделов программы повторяется на протяжении 2 лет, что ведет к систематизации, расширению знаний и умений. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, исходя из времени года и погодно - климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы. Предполагается, что большая часть практических занятий будет проводиться на открытом воздухе.

Учебный план в течение года может скорректирован. Для выполнения программы допускается применение электронных образовательных ресурсов,

информационных технологий, внутренних и внешних сетевых ресурсов, изучение отдельных тем дистанционно.

Формы и методы работы с учащимися

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, лекция, беседа, работа с литературой, дискуссия.

2. Наглядные методы: использование специального снаряжения и оборудования спортивного зала; просмотр различных видов карт и атласов, фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков.

3. Практические методы: практические занятия, соревнования, прогулки, экскурсии, походы, зачетные занятия, встречи с опытными туристами, мастерами художественных промыслов, участие в экологических акциях, краеведческих конкурсах и викторинах, организация и участие в туристских, спортивных и календарных праздниках.

Формы занятий:

Теоретические занятия проводятся в классном помещении. Практические занятия – это игры, походы различной трудности и протяженности, экскурсии, соревнования, конкурсы, встречи с интересными людьми.

Изучение родного края тесно сочетается с туризмом, с походами и путешествиями по его просторам. Дети овладевают определенным кругом знаний, умений и навыков, необходимых юным путешественникам.

Усвоение материала программы и участие в походах, соревнованиях, экспедициях, других мероприятиях позволит обучающимся получить отличительные значки «Юный путешественник», «Юный турист», а также выполнить разрядные требования юношеских разрядов по спортивному туризму, ориентированию.

Необходимо проводить собрания для родителей, подробно рассказать им о плане занятий и мероприятий, об условиях их проведения, о личном снаряжении для учащихся.

Ожидаемые результаты.

После окончания первого года обучения:

1) учащиеся будут знать:

- меры безопасности в пути до места проведения, во время практических занятий и соревнований;
- основные этапы начальной туристской подготовки;
- основные приёмы и меры безопасности при прохождении препятствий: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну и т.д.;
- состав личного и группового снаряжения;
- условные топографические знаки;
- правила личной гигиены;
- растения и животные своего края.

2) учащиеся научатся:

- вязать туристские узлы и грамотно их применять на практике;
- работать с компасом и топографической картой;
- пользоваться туристским снаряжением, ставить палатки,

укладывать рюкзак, составлять меню.

После окончания второго года обучения:

1) учащиеся будут знать:

- меры безопасности во время проведения туристских мероприятий;
- основы первой доврачебной помощи;
- легенды и предания о родной земле;
- способы приготовления пищи в природных условиях.

2) учащиеся научатся:

- организовывать туристский бивак;
- подбирать личное и групповое снаряжение для похода, пользоваться туристским снаряжением;
- понимать необходимость здорового образа жизни;
- соблюдать правила гигиены в походе;
- выполнять правила безопасного поведения в окружающей среде;
- тактике и технике прохождения ТКМ (туристско-краеведческий маршрут);
- ориентироваться на местности
- оказывать первую доврачебную помощь;
- правильно упаковывать и транспортировать продукты для похода.

Эффективным способом проверки ожидаемых результатов усвоения программы являются: опросы, тесты, анкеты, викторины, составление схем и рисунков, письменное оформление результатов наблюдений в походах, игровые программы, зачетные занятия, туристские соревнования, форумы, слеты, походы выходного дня и многодневные походы.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Юные туристы»

№ п/п	Разделы	Годы, обучения, часы	
		I	II
1.	Вводное занятие.	2	2
2.	Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.	14	12
3.	Туристско-бытовые навыки юного туриста.	34	30
4.	Топографическая подготовка.	18	22
5.	Спортивное ориентирование.	42	44
6.	Краеведение.	18	18
7.	Спортивный туризм.	52	50
8.	Туристско-спортивная подготовка.	36	38
	Итого часов:	216	216

Промежуточная аттестация проводится в форме тестовых заданий и сдачи нормативов 1 раз в год.

4. Рабочая программа (учебно-тематический план)
 Учебно-тематический план
 дополнительной общеобразовательной программы «Юные туристы»
 1 год обучения

№ п/п	Название темы	Название раздела	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.		2	1	1
2.	Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.	2.1. Законы, правила и традиции юных туристов.	2	1	1
		2.2. Охрана природной среды.	4	1	3
		2.3. Подготовка и участие в туристских мероприятиях.	8	2	6
3.	Туристско-бытовые навыки юного туриста.	3.1. Основы безопасности в природной среде.	6	2	4
		3.2. Причины аварийности в походах и их профилактика.	4	1	3
		3.3. Личное и командное снаряжение.	6	2	4
		3.4. Личная гигиена туриста.	2	1	1
		3.5. Питьевой режим в походе.	2	1	1
		3.6. Снаряжение и уход за ним.	4	2	2
		3.7. Организация биваков и охрана природы.	6	2	4
		3.8. Строй туристской группы.	4	-	4
4.	Топографическая подготовка.	4.1. Основы ориентирования.	4	1	3
		4.2. Виды и свойства карт.	4	2	2
		4.3. Условные топографические знаки.	6	2	4
		4.4. Ориентирование по сторонам горизонта.	4	1	3
5.	Спортивное ориентирование.	5.1. Ориентирование на местности.	22	2	20
		5.2. Виды спортивного ориентирования.	16	4	12
		5.3. Оборудование дистанции по спортивному ориентированию.	4	2	2
6.	Краеведение.	6.1. Мой край.	10	4	6
		6.2. Наши земляки.	2	0	2
		6.3. Природное наследие.	6	2	4
7.	Спортивный туризм.	7.1. Пешеходный туризм.	10	2	8
		7.2. Правила безопасного прохождения препятствий.	8	2	6
		7.3. Узлы, применяемые в туризме.	8	2	6
		7.4. Технические этапы дистанции.	14	2	12
		7.5. Правила прохождения технических этапов.	12	2	10
8.	Туристско-спортивная подготовка.	8.1. Понятие здорового образа жизни. Навыки первой помощи.	14	2	12
		8.2. Развитие физических навыков	18	2	16
		8.3. Развитие волевых качеств.	4	2	2
Итого часов:			216	50	166

1. Введение

Анкетирование учащихся. История туризма и его роль во всестороннем развитии подрастающего поколения. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для развития физических навыков и познания окружающего мира. История населенного пункта, когда и кем основан, исторические места. Зеленые зоны населенного пункта.

Практические занятия. Знакомство детей с помещениями ЦДЮТиЭ (учебными кабинетами, спортивным залом, детской туристской базой), посещение краеведческого музея Центра.

2. Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.

2.1. Законы, правила и традиции юных туристов. Правила поведения на экскурсиях, туристских прогулках, в походах выходов дня. Правила поведения в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке.

2.2. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома, на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению.

Практические занятия. Зарисовки на тему «Береги природу родного края».

2.3. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Участие в подготовке, организации и проведении порученного объединению (группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки. Оформление впечатлений о них под руководством педагога (родителей) в рисунках, фотографиях.

Правила поведения, права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Практические занятия. Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и навыков наблюдательности. Прогулка по близлежащей зеленой зоне в своем микрорайоне (населенном пункте).

Обсуждение выполненных заданий. Просмотр видеосюжетов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи пожилым людям, птицам, животным и пр.

3. Туристско-бытовые навыки юного туриста

3.1. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения во время туристской прогулки, экскурсии. Взаимопомощь в туристской группе. Действия юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана). Действия при обнаружении задымления или очага возгорания. Меры безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

3.2. Основы безопасности дома и в различных организациях. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, библиотеках, музеях. Меры безопасности при обращении с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практические занятия. Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов)?», «Правила поведения на дороге», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке».

3.3. Личное снаряжение и уход за ним. Личное снаряжение для туристской прогулки: рюкзак и требования к нему; обувь, одежда в соответствии с погодными условиями (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов.

Правила укладки рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Веселые старты «Собери рюкзак в поход».

Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Сбор группы и поход в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

3.4. Личная гигиена юного туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации привалов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и спортивным туризмом. Ежедневная зарядка. Утренний и вечерний туалет. Виды закаливания организма. Необходимость соблюдения гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для организации привала на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале. Игровая программа о правилах личной гигиены.

3.5. Питьевой режим на туристской прогулке. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии в разное время года. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды.

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии). Устный опрос «Целебные свойства воды».

3.6. Групповое снаряжение и уход за ним. Групповое снаряжение: палатка, саперная лопатка, топор, ножовка, рукавицы, оборудование для кухни (котелки, половники, ножи, костровые и т.д.). Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Требования к уходу за снаряжением, его хранение и эксплуатация. Техника безопасности при работе с опасными предметами.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке.

3.7. Организация биваков и охрана природы. Бивак на туристской прогулке (походе выходного дня). Соблюдение экологических правил при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану (карте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

3.8. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии). Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Практические занятия. Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

4. Топографическая подготовка.

4.1. Основы ориентирования. Мой дом, моя школа, школьный двор. Формирование представлений занимающихся об ориентирах в школьном дворе, в своем микрорайоне.

Практические занятия. Экскурсии по городу. Игра-ориентирование «Исторические объекты города». Рисунки памятных объектов.

4.2. План местности. Простейший план местности парка. Способы изображения земной поверхности и их значение для человечества. Виды карт и их значение.

Практические занятия. Рисовка учащимися плана пришкольного участка, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы, школьного двора или парка.

4.3. Условные топографические знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе.

Практические занятия. Рисовка условных знаков. Игровая программа на закрепление знаний по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

4.4. Ориентирование по сторонам горизонта. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка. Викторина «Веселые вопросы для туристов».

5. Спортивное ориентирование.

5.1. Ориентирование на местности. Ориентирование в парке. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.). Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу.

Практические занятия. Ориентирование с использованием плана в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

5.2. Виды спортивного ориентирования. Виды ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия. Движение по плану (схеме). Способы маркировки дистанции. Прохождение дистанции «Спортивный лабиринт». Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

5.3. Оборудование контрольных пунктов (КП). Оборудование КП: призма, компостер, маркер. Способы отметки на КП: компостерные, маркерные.

Практические занятия. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Туристскими тропами».

6. Краеведение.

6.1. Моя родословная. Семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия. Рассказ учащихся о традициях своей семьи.

6.2. Земляки. Интересные люди в семьях учащихся: профессии, достижения, хобби. Краеведческие должности: юный краевед, юный летописец, юный фотограф.

Практические занятия. Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о себе; встреча с ветеранами труда и войны.

6.3. Природное наследие. Растения, животные, насекомые, рыбы и птицы родного края. Следы животных. Фауна и флора леса, луга, реки.

Изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц. Правила поведения на природе. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии.

Краеведческие должности на туристской прогулке: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог.

Практические занятия. Ведение дневников наблюдений. Узнавание растений, животных (и их следов), насекомых, рыб и птиц по карточкам. Рассказ занимающихся о наиболее интересных повадках животных в зимнее время.

7. Спортивный туризм.

7.1. Пешеходный туризм. Способы преодоления естественных препятствий (без туристского специального снаряжения и с ним); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), подъем на крутых склонах; преодоление спусков. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну с помощью горизонтального маятника.

Практические занятия. Просмотр видеофильмов о способах преодоления естественных препятствий. Игры-соревнования «Переправа», «Бег по кочкам», «Вверх по откосу».

7.2. Правила безопасного преодоления препятствий.

Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие участников в спортивной туристской команде.

Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях. Понятия: личная и командная страховка участника соревнований.

Практические занятия. Техника безопасности при спуске, подъеме, траверсе, движении по пересеченной местности.

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.

7.3. Узлы, применяемые в туризме.

Туристские узлы для страховки и самостраховки: прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, схватывающий. Для крепления веревки к опоре: удавка, штык, булинь, стремя, восьмерка через карабин. Их свойства, назначение и применение в туристских походах, соревнованиях.

Практические занятия. Вязка узлов по названию, определение их по карточкам.

7.4. Технические этапы дистанции.

Полоса препятствий: параллельные перила, спуск по склону по периле на схватывающем судейском узле, подъем по склону по периле на схватывающем судейском узле, траверс склона с перестежкой, бревно с перилой, переправа по бревну с помощью горизонтального маятника.

Практические занятия. Переправа по параллельным перилам; переправа по бревну с помощью горизонтального маятника, по бревну с перилой, спуск по склону по периле на схватывающем судейском узле, подъем по склону по периле на схватывающем судейском узле, траверс склона с перестежкой, вязание туристских узлов и определение топографических знаков.

7.5. Правила прохождения технических этапов.

Разметка и маркировка этапов дистанции, опасных зон. Старт и финиш. Понятие системы оценки нарушений.

Правила поведения во время практических занятий, тренировочных сборов, соревнований (между участниками и с судьями).

Практические занятия. Отработка правильного прохождения технических этапов по разметке и маркировке.

8. Туристско-спортивная подготовка.

8.1. Понятие здорового образа жизни.

Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Техника дыхания при физической подготовке. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Формирование навыков здорового питания.

Практические занятия. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Игры на сплочение коллектива. Меню здорового питания. Техника закаливания.

8.2. Развитие физических навыков детей.

Практические занятия. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры с элементами туризма. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, челночный бег.

8.3. Развитие волевых качеств.

Выявление психолого-педагогического портрета учащихся. Соблюдение режима дня, самоконтроль учащихся.

Практические занятия. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Учебно-тематический план
дополнительной общеобразовательной программы «Юные туристы»
2 год обучения

№ п/п	Название темы	Название раздела	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.		2	1	1
2.	Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.	2.1. Законы, правила и традиции юных туристов.	2	1	1
		2.2. Охрана природной среды.	4	1	3
		2.3. Подготовка и участие в туристских мероприятиях.	6	2	4
3.	Туристско-бытовые навыки юного туриста.	3.1. Основы безопасности в природной среде.	6	2	4
		3.2. Причины аварийности в походах и их профилактика.	4	1	3
		3.3. Личное и командное снаряжение.	4	2	2
		3.4. Личная гигиена туриста.	2	1	1
		3.5. Питьевой режим в походе.	2	1	1
		3.6. Снаряжение и уход за ним.	4	2	2
		3.7. Организация биваков и охрана природы.	4	2	2
		3.8. Строй туристской группы.	4	-	4
4.	Топографическая подготовка.	4.1. Основы ориентирования.	4	1	3
		4.2. Виды и свойства карт.	4	2	2
		4.3. Условные топографические знаки.	10	2	8
		4.4. Ориентирование по сторонам горизонта.	4	2	2
5.	Спортивное ориентирование.	5.1. Ориентирование на местности.	24	4	20
		5.2. Виды спортивного ориентирования.	16	4	12
		5.3. Оборудование дистанции по спортивному ориентированию.	4	2	2
6.	Краеведение.	6.1. Мой край.	12	4	8
		6.2. Наши земляки.	2	0	2
		6.3. Природное наследие.	4	2	2
7.	Спортивный туризм.	7.1. Пешеходный туризм.	10	2	18
		7.2. Правила безопасного прохождения препятствий.	8	2	6
		7.3. Узлы, применяемые в туризме.	8	2	6
		7.4. Технические этапы дистанции.	12	2	10
		7.5. Правила прохождения технических этапов.	12	2	10
8.	Туристско-спортивная подготовка.	8.1. Понятие здорового образа жизни. Навыки первой помощи.	16	2	14
		8.2. Развитие физических навыков	18	2	16
		8.3. Развитие волевых качеств.	4	2	2
Итого часов:			216	55	161

1. Введение.

Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Стратегия развития туризма в России (познавательный, въездной - выездной туризм, детско-юношеский туризм). Значение туризма в организации отдыха, в воспитании, образовательное значение туризма, роль туризма в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Практические занятия. Входные анкеты, беседы с учащимися о развитии туризма в России.

2. Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.

2.1. Законы, правила и традиции туристов. Техника безопасности на экскурсиях, туристских прогулках, в походах выходов дня и многодневных походах. Техника безопасности в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу).

2.2. Охрана природной среды. Правила безопасного поведения в окружающей среде. Памятники природы Городецкого района.

Практические занятия. Выставка рисунков учащихся на тему «Охраняй природу родного края».

2.3. Подготовка и участие в туристских мероприятиях. Подготовка учащимися простейших спортивно-оздоровительных состязаний, игр и соревнований (под руководством педагога, родителей).

Правила поведения, права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Практические занятия. Проведение простейших спортивно-оздоровительных состязаний, игр и соревнований. Обсуждение проведенных мероприятий. Подведение итогов.

3. Туристско-бытовые навыки юного туриста.

3.1. Основы безопасности в окружающей среде. Правила безопасности во время походов.

Взаимопомощь в туристской группе. Действия во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Действия при обнаружении задымления или очага возгорания в природе.

Меры безопасности на воде, при переправе по тонкому льду. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

3.2. Причины аварийности в походах и их профилактика. Роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Значение дисциплины в походе. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практические занятия. Закрепление обобщающего повторения.

3.3. Личное и командное снаряжение. Понятие – личное, командное снаряжение для туристских походов, участия в соревнованиях. Правила

укладки рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Уход за личным и командным снаряжением. Простейший ремонт снаряжения.

Практические занятия. Хозяйственная и техническая подготовка походов.

3.4. Личная гигиена туриста. Повторение гигиенических правил, изученных ранее.

Практические занятия. Самостоятельная работа.

3.5. Питьевой режим в походе. Питьевой режим во время похода в разное время года. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристского похода. Способы обеззараживания воды.

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристского похода. Закрепление навыков.

3.6. Снаряжение и уход за ним. Групповое снаряжение: палатка, саперная лопатка, топор, ножовка, рукавицы, оборудование для кухни (котелки, половники, ножи, костровые и т.д.). Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Личное снаряжение: одежда и обувь туриста в походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша).

Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, "подушка", чехол для спального мешка).

Требования к уходу за снаряжением, его хранение и эксплуатация. Техника безопасности при работе с опасными предметами.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для похода между участниками. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристского похода. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности в походе.

3.7. Организация биваков и охрана природы. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака.

Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях: использование полиэтиленовых пленок, поролон; оборудование походной постели, место для вещей и обуви. Выбор места для костра, техника безопасности.

Типы костров и их назначение. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов.

Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях).

Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану (карте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала в ПВД. Беседа про ответственность дежурного по биваку

3.8. Строй туристской группы. Построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения. Допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек. Режим движения в походе, что такое ходовой час. Привалы промежуточный, обеденный. Режим дня в походе.

Практические занятия. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристский поход выходного дня (ПВД).

4. Топографическая подготовка.

4.1. Основы ориентирования. Определение термина "ориентирование". Обзор материала, пройденного ранее.

Практические занятия. Городское ориентирование, спортивный лабиринт.

4.2. Виды и свойства карт, их значение. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Обязанности топографа группы.

Практические занятия. Закрепление навыков чтения и движения по карте.

4.3. Условные топографические знаки. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа. Символьные легенды контрольных пунктов.

Практические занятия. Рисовка условных знаков, определение условных знаков по карточкам. Комбинированная программа на закрепление знаний по условным знакам.

4.4. Ориентирование по сторонам горизонта. Стороны горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Компас, типы компасов, правила обращения с компасом.

Практические занятия. Закрепление навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Определения сторон горизонта по квартальному столбу.

5. Спортивное ориентирование.

5.1. Ориентирование на местности. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.). Измерение расстояний на местности. Измерение расстояния до недоступного объекта.

Практические занятия. Ориентирование по карте в парке, лесополосе.

5.2. Виды спортивного ориентирования. Виды ориентирования (дневные, ночные; индивидуальные, групповые, эстафетные; личные, лично-командные, командные).

Знакомство с правилами соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование в заданном направлении, маркированная трасса, ориентирование по выбору, комбинированная дистанция.

Практические занятия. Игра-путешествие «Туристская тропа», мини соревнования «Комбинированная эстафета».

5.3. Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Старт, пункт выдачи карт, точка начала ориентирования, КП, финиш, другие необходимые для каждого вида ориентирования объекты.

Практические занятия. Отметка КП в карточке участника. Игра-соревнование учащихся на местности «Лабиринт».

6. Краеведение.

6.1. Мой край. Население и культура, знатные люди, история, места боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи Городца. Памятники природы Городецкого района.

Практические занятия. Чтение легенд и преданий земли Городецкой. Посещение музеев. Краеведческие игры (викторины, КВН, конкурсы знатоков, другие конкурсы), закрепляющие и обогащающие знания о своем районе, ближайшей зеленой зоне по темам: «Основные достопримечательности своего района», «Природа родного края», «Промыслы и ремесла Городецкого района»

6.2. Земляки. Известные люди Городецкого района и Нижегородской области.

Практические занятия. Беседа с известными людьми; встреча с почетными жителями города.

6.3. Природное наследие. Традиции неразрушающего природопользования.

Растения, ягоды, грибы, животные, насекомые, рыбы и птицы родного края. Следы животных. Правила поведения на природе. Сохранение многообразия растений и животных Нижегородской области. Краеведческие задания туристов и их выполнение в походе. Краеведческие должности в походе (туристской прогулке): метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т.д.

Практические занятия. Узнавание растений, ягод, грибов, животных (и их следов), насекомых, рыб и птиц по карточкам.

7. Спортивный туризм.

7.1. Пешеходный туризм. Виды соревнований по спортивному туризму (в залах и на местности). Способы преодоления естественных препятствий; преодоление оврагов и водных преград, подъем на крутых склонах; преодоление спусков. Переправа через условное болото по кочкам (жердям). Переправа по бревну с помощью горизонтального маятника.

Практические занятия. Отработка техники передвижения: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности.

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну с помощью горизонтального маятника.

7.2. Правила безопасного преодоления препятствий.

Соответствие технической и физической подготовки участников классу дистанции. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий.

Взаимодействие участников в спортивной туристской команде. Права и обязанности участников на соревнованиях.

Понятия: личная и командная страховка участника соревнований. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Практические занятия. Техника безопасности при спуске, подъеме, траверсе, движении по пересеченной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.

7.3. Узлы, применяемые в туризме.

Туристские узлы: прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, штык, стремя, симметричный схватывающий, двойной проводник, схватывающий Бахмана. Их свойства, назначение и применение в туристских походах, соревнованиях.

Практические занятия. Вязка узлов по названию, определение их по карточкам. Конкурс на лучшее вязание и определение узлов.

7.4. Технические этапы дистанции.

Полоса препятствий: параллельные перила, спуск по склону по периле на схватывающем судейском узле, подъем по склону по периле на схватывающем

судейском узле, траверс склона с перестежкой, бревно с перилой, переправа по бревну с помощью горизонтального маятника.

Практические занятия. Переправа по параллельным перилам; переправа по бревну с помощью горизонтального маятника, по бревну с перилой, спуск по склону по периле на схватывающем судейском узле, подъем по склону по периле на схватывающем судейском узле, траверс склона с перестежкой, вязание туристских узлов и определение топографических знаков.

7.5. Правила прохождения этапов.

Разметка и маркировка этапов дистанции, опасных зон. Старт и финиш. Понятие системы оценки нарушений. Контрольное время. Правила поведения во время практических занятий, соревнований (между участниками и с судьями). Форма одежды и требования к снаряжению.

Практические занятия. Отработка правильного прохождения технических этапов по разметке и маркировке.

8. Туристско-спортивная физическая подготовка.

8.1. Понятие здорового образа жизни. Общая физическая подготовка и оздоровления организма. Формирование навыков здорового питания. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Навыки первой помощи. Оказание первой доврачебной помощи:

- при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;
- при ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений.
- при тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;
- при солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Приемы транспортировки пострадавшего.

Понятия: индивидуальная и групповая медицинские аптечки. Состав медицинской аптечки. Обязанности санитаря (медика) группы.

Практические занятия. Тестирование.

8.2. Развитие физических навыков детей.

Практические занятия. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры с элементами туризма. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином». Тестирование физического развития учащихся (проводится весной).

8.3. Развитие волевых качеств.

Выявление психолого-педагогического портрета учащихся. Соблюдение режима дня, самоконтроль учащихся.

Практические занятия. Ведение педагогом дневника наблюдений за параметрами физического развития и выносливости организма воспитанников в течение года.

5. Методические материалы

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации за освоением дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юные туристы» учащимися регламентируется Положением МБОУ ДО «Центр внешкольной работы «Радуга».

Освоение программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом. Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной образовательной программы, их практических умений и навыков. При этом применяется безоценочная система. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся проводятся по мере их готовности в пределах одного года обучения в формах, определенных программой «Юные туристы».

Для определения эффективности образовательной деятельности применяются следующие формы контроля:

- теоретическая подготовка: устный и письменный опрос, индивидуальная беседа, анкетирование, тестирование, викторина, составление схем и рисунков;
- общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов, тестирование уровня физического развития;
- специальная подготовка: комбинированная проверка, контрольные упражнения по ориентированию, наблюдение, достижения в соревнованиях, форумах, слетах, походах, экспедициях.

Периодичность проведения промежуточной аттестации - не реже одного раза в год. Для проведения аттестации в конце учебного года организуется зачетное занятие. При этом проверяется соответствие знаний учащихся требованиям программы по годам обучения, глубина и прочность полученных теоретических знаний, практических умений и навыков. Результаты промежуточной аттестации вносятся в протокол. Результаты промежуточной аттестации рассматриваются на Педагогическом совете МБОУ ДО ЦВР «Радуга» и являются основанием для перевода учащегося на последующий год обучения.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень - 4-5 баллов – обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень - 3 балла – у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень - 1-2 балла – обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – 4-5 баллов – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – 3 балла - у обучающегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень – 1-2 балла - ребенок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое Оснащение	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие.	беседа	Рассказ педагога, диалог уч-ся с педагогом	Мультимедиапроектор, ноутбук, Экран	Беседа
2.	Законы, правила и традиции ТКД учащихся.	беседа комбинированное	Рассказ педагога, диалог уч-ся с педагогом	Мультимедиапроектор, ноутбук, Экран	Беседа и практическое занятие
3.	Туристско-бытовые навыки юного туриста.	беседа комбинированное	Практические занятия в спортивном зале, на полосе препятствий	Мультимедиапроектор, ноутбук, Экран	Беседа и практическое занятие
4.	Топографическая подготовка.	беседа комбинированное	Практические занятия в спортивном зале, на местности	Карта местности, компас, условные топографические знаки	Беседа и практическое занятие
5.	Спортивное ориентирование.	беседа комбинированное	Рассказ руководителя, диалог уч-ся с педагогом, практические занятия в спортзале, на местности	Мультимедиапроектор, ноутбук, экран, карты для СО, компас, оборудование КП	Беседа и практическое занятие
6.	Краеведение.	беседа комбинированное	Рассказ руководителя, диалог уч-ся с педагогом. Встреча с ветеранами труда и ВОВ, экскурсии	Мультимедиапроектор, ноутбук, экран, видео фильмы	Беседа и практическое занятие
7.	Спортивный туризм.	беседа комбинированное	Рассказ руководителя, диалог уч-ся с педагогом, практические занятия в спортзале, на местности, проведение соревнований	Мультимедиапроектор, ноутбук, экран, карты для СО, компас, оборудование КП	Беседа и практическое занятие.
	Туристско-	беседа	Практические		Беседа

8.	спортивная подготовка.	комбинированное	занятия в спортзале, проведение соревнований	Карты для СО, компас, оборудование КП	и практическое занятие.
----	------------------------	-----------------	--	---------------------------------------	-------------------------

Педагогу необходимо вести в объединении обязательный учет спортивных, туристских и краеведческих достижений каждого обучающегося.

Полезно завести на каждого обучающегося «Туристский паспорт», куда будут записываться результаты в соревнованиях, упражнениях, конкурсах, участие в походах.

Для привития устойчивого интереса к занятиям по спортивному туризму, руководитель должен ставить на каждом занятии перед обучающимися цели. Краткосрочные – на конец месяца, квартала, долгосрочные – на конец года, обучения.

6. Оценочные материалы

1. Тестирование учащихся после завершения каждого раздела программы.
2. Контрольное прохождение этапов по НТП.
3. Контрольное прохождение спортивного ориентирования на местности, спортивного ориентирования «Лабиринт».
4. Участие в массовых мероприятиях, проводимых, согласно плану учебно-массовых мероприятий Центра или других, интересующих объединение учреждений и организаций.

Формы и виды контроля:

Виды и формы контроля.	Какие, знания, умения и навыки контролируются
Текущий контроль	Умение адекватно обобщать и анализировать, воспринимать устную информацию, самостоятельно выполнять практическую часть в виде выполнения заданий
Тематический контроль	Знание теоретической и практической части программы, умение безопасно работать в команде
Итоговый контроль: Мероприятия	Умение показывать творческий потенциал, применить свои знания в соревновательных моментах, сдать итоговый зачет в виде тестов по всем дисциплинам.

Задачами для первого года обучения является научить детей:

- мерам безопасности в пути до места проведения и обратно, во время практических занятий и соревнований;
- спортивным играм с элементами туризма;
- методике преодоления естественных и искусственных препятствий (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну и т.д.);
- вязать узлы, различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные топографические знаки, работать

с компасом;

- пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, составлять меню;
- основам гигиены туриста;
- выполнению краеведческих заданий, составлению рассказов о людях – героях войны и труда, которые живут рядом с нами, простейшим краеведческим играм;
- бережному отношению к природе, наблюдению за животным, растительным миром и неживой природой нашего края.

На этом этапе необходимо продолжение развития туристских навыков детей, дисциплины, организованности, добросовестности в выполнении порученного дела, закрепление потребности в регулярных занятиях физической культурой и избранным видом спорта.

Задачами для второго года обучения является научить детей:

- мерам безопасности во время проведения экскурсий, походов, экспедиций, практических занятий и на технических этапах дистанций соревнований;
- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходных дистанций (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа маятником, заболоченный участок - кочки, жерди);
- совместно с педагогом планировать маршруты однодневных походов, организовывать туристский бивак, подбирать личное и групповое снаряжение для похода, пользоваться туристским снаряжением, составлять отчеты по итогам походов;
- разжигать костры, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню, комплектовать походную аптечку;
- правилам гигиены туриста, основам первой доврачебной помощи;
- простым краеведческим играм (викторины, КВН, конкурсы знатоков, другие конкурсы), закрепляющим знания о своем районе, ближайшей зеленой зоне; коллективному обсуждению легенд и преданий о родной земле;
- основам прохождения этапов туристско-краеведческого маршрута (флора, фауна родного края).

На этом году обучения формируется адекватная самооценка личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм.

Диагностика физической подготовки учащихся по годам обучения

№	Возраст	Оценки	Основные тесты									
			1-4 года обучения									
			Челночный бег 3х9м. (сек.)		Бег 5 мин (м.)		Гибкость (см.)		Бег 30 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)	
			Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
1	7-9 лет	5	8.6-	8.4	1080	1150	16 -	11 -	6.5 -	6.2-	140 -	155-
		4	8,7 – 9.1	8.5 -8.9	980 - 1080	1050 - 1150	5.5- 15,5	0,5- 10,5	6,6 – 7,0	6.3-6.7	130 - 140	140 - 154
		3	9.2 –	9.0-	880 -	900 -	0т -5,5	0 - -	7,1 -7,5	6.8-7.2	120 -	125-140

			9.6	9.4	980	1050		10,0			130	
		2	9.7 – 10,1	9.5- 10.1	780 - 880	780 - 900	от -5,5 - -15	-10,5- 20	7,6 -8,0	7.3-7.7	110 – 120	110-125
		1	10.2 -	10.2 -	775 -	775 -	от -16 -	-21	8,1 -	7.8-	109 -	109 -
2	10- 11 лет	5	8.4 -	8,2-	1120 -	1220-	16 -	11 -	6,2 -	6,0-	150 -	170-
		4	8.5 – 8.9	8,3- 8,7	1020 -1120	1100- 1215	5,5 – 15,5	0.5- 10,5	6.3 -6,7	6,1-6,5	140 - 149	155-170
		3	9,0 – 9.4	8,8- 9.2	920 - 1020	940- 1100	От – 5- 5	0 - - 10,0	6,8 -7.2	6,6-7,0	130 - 140	140-155
		2	9,5 - 9,9	9,3- 9,7	820 - 920	820- 930	От -5,5 – -15	-10,5- 20	7.3 -7.7	7,1-7,5	120 - 130	125-140
		1	10,0 -	9,8-	815 -	815-	От - 16 -	-21	7.8 -	7,6-	119 -	124-

7. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение: помещения для теоретических и практических занятий (кабинет, спортивный зал, пришкольная территория); парты, стулья; ноутбук; мультимедиапроектор, экран, пособия по безопасности жизнедеятельности.

Топографические карты, схемы, компасы; канцелярские товары; дидактический материал; разработки мероприятий, игр; диагностические материалы.

Личное и командное туристское снаряжение: личное специальное снаряжение (системы страховочные, карабины, жумары, каски, перчатки), медицинская аптечка, ремонтный набор.

Групповое специальное снаряжение (веревки основные и вспомогательные, спусковые устройства).

Групповое снаряжение для бивака (палатки, ведра, топорик в чехле, туристическая лопата в чехле, тент, костровое хозяйство).

В данной программе используются методические и дидактические материалы по разделам: инструкции по безопасности; карты спортивные, туристские атласы, схемы; вопросы и задания для устного и письменного опроса; раздаточный материал по разделам; комплексы упражнений на развитие равновесия, координации, силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, прыгучести.

8. Список литературы

Список нормативно-правовых источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года.
7. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород // <http://www.niro.nnov.ru/?id=28013>.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...").
9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Радуга».
10. Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

Список литературы, используемой педагогом в работе

1. Агеевец В.У., Власова Т.И. Теория и методика спортивного туризма. - М.: Советский спорт, 2017. – 236 с.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур России, 2006. - 75 с.
3. Алиева Т.И., Арнаутова Е.П., Протасова Е.Ю. Безопасность на улице: Программно-методическое пособие.- М.: Карануз, 2018. - 57 с.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе - М.: ЦДЮТур России, 2017. - 112 с.
5. Балабанов И.В. Узлы: справочное пособие.- М.:, 2018.- 35 с.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 2016. - 163 с.
7. Барышева Ю.Л. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М.:, 2017. - 203 с.
8. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: пособие для руководителя. - М.: ТЦ Сфера, 2014. - 224 с.
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ФЦДЮТиК, 2020. - 208 с.
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур России, 2019. - 223 с.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм.- М.: ЦДЮТур России, 2019. - 198 с.
12. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М.: ЦДЮТур России, 2016. - 167 с.
13. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей. Оздоровительно-познавательный туризм. - М.: Советский спорт, 2013.-199с.
14. Феоктистова В.Ф. К здоровью через движение. - Волгоград: Учитель, 2020. - 211 с.
15. Шibaев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени.- М.: ЦДЮТур России, 2018. - 126 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Бардин, К. Азбука туризма / К.Бардин. – М.: 2006. – 205 с.
2. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов . – М.: 2016. – 42
3. Берман А.Е. Юный турист. - М.: «Физкультура и спорт», 2017. - 159 с.
4. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования - М.: ФЦДЮТиК, 2017. - 120 с.
6. Крайнева И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», 2011. - 240 с.
7. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. - М.: Просвещение,

2018.

8. Гостюшин, А.В. Человек в экстремальной ситуации / А.В. Гостюшин. М.: Арманд-пресс, 2020.

9. Кругов, А.И. Задачник по краеведению / А.И. Кругов. – М.: Русское слово, 2019. – 191 с.

Интернет источники

1. Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1989 г. // Справочная правовая система «Гарант». – Режим доступа: <http://www.garant.ru>.
2. Правительство Российской Федерации. Официальный сайт. – Режим доступа: <http://government.ru>
3. Российская газета. Официальный сайт. – Режим доступа: <https://rg.ru>
4. Российская государственная библиотека. Официальный сайт. – Режим доступа: <https://search.rsl.ru>
5. Фонд Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения. – Режим доступа: <http://turcentrrf.ru/fond-fcdyutik>

