

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом художественного творчества детей»
Александрo-Невского муниципального района Рязанской области**

Согласовано на
Педагогическом совете 29.08.2019г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ДХТД»
_____ Вековищева О. И.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Юный турист»

**срок реализации - 2 года
возраст детей – 10 - 15 лет**

Модифицированная

р. п. Александрo-Невский

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Юный турист» имеет туристско - краеведческую направленность. Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. 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. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие 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.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а так же сейчас в наше время возрастает отчуждённость, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки

Цель: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

1. Образовательные:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.

5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

2. Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

3. Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Содержание программы первого года обучения 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 первый год занятий особенно важно воспитать у воспитанников 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.

Цель: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Формировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддерживать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.

5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Содержание программы второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, а также накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому путешественнику.

Во втором учебном году идёт знакомство с правилами паркового ориентирования, даются основные понятия и отрабатываются навыки продвижения по заданному маршруту. Практические занятия и учебно – тренировочные походы выстраиваются таким образом, чтобы воспитанники могли самостоятельно выполнять работу, предложенную руководителем. Увеличивается количество часов, отведенных на физическое совершенствование. А также больше изучается и отрабатывается на практических занятиях техника прохождения различных этапов соревнований по различным видам туризма.

Цель: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Формировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).

3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Актуальность.

На сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Общеобразовательная программа «Юный турист» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно юный турист способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе. А занятия в группах данного вида деятельности, помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия в объединении «Юный турист» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки

асоциального характера. Пешеходный туризм позволяет решить и проблему профориентации. Воспитанники туристских объединений, как правило, в дальнейшем поступают на факультеты туризма. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, профессиональным спортсменом, служить в МЧС и бригадах спецназа горных стрелков, работать учителем физкультуры и тренером в спорт школах.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Новизна данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

Адресат программы.

Возраст обучающихся детей по программе составляет 10 – 15 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Особенности организации образовательного процесса

Данная программа разноуровневая, рассчитана на подготовку обучающихся 4-9 классов.

Настоящая программа рассчитана на 2 года в объёме 144 часа в год. Базовый уровень усвоения.

Программы каждого года занятий рассчитаны на 144 учебных часов, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

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.

Руководителем объединения могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, вечеров, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии.

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

Прямыми критериями оценки результатов служат:

- освоение учащимися программы по годам обучения;
- рост спортивных достижений;
- участие в походах;
- участие в Районных и городских туристических соревнованиях, слётах:

К разделам, усвоение которых предполагает проведение занятий в форме тренировок или иной практической, подготовительной или отчетной, деятельности, количество учебных часов не называется, поскольку определение периодичности, числа и общей продолжительности занятий по каждому из планируемых спортивных мероприятий определяется педагогом самостоятельно, исходя из определенной на группу нагрузки, значимости соревнования и учета возрастных особенностей спортсменов.

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности обучающихся в объединений, на сплочение единого коллектива.

В коллектив принимаются ребята, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Форма организации детей на занятиях. Индивидуальная, групповая, фронтальная, коллективная.

Формы проведения занятий.

Фронтальное, групповое, практическое занятие, беседы, дискуссии, соревнования, семинары, занятие-экскурсия, поход.

Режим занятий

Срок реализации программы: 2года.

1-й год обучения – 4 часа в неделю, всего 144 часа в год.

2-й год обучения – 4 часа в неделю, всего 144 часа в год.

Наглядные и дидактические пособия:

- учебно-топографические карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Материально-техническое обеспечение

- Веревки альпинистские
- Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками

(крюки 11кН)

- Системы страховочные
- Карабины и другое альпинистское снаряжение
- Палатки
- Спальники
- Компасы
- Навигатор
- Велосипед
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
- Маты гимнастические

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

К концу первого года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Юный турист» является:

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.

- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,

Личностными результатами изучения программы «Юный турист» является

формирование следующих умений:

- Формирование чувства гордости за свою родину.
- Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях.

- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения программы «Юный турист» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

К концу второго года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Юный турист» является:

- После обучения на втором году дети совершают многодневный поход,
- Уметь различать лекарственные и ядовитые растения,
- Уметь выполнять различные вязки узлов,
- Уметь наводить самостоятельно переправы,
- Уметь организовать однодневный поход,
- Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах,
- Самостоятельно участвовать в ориентировании.

Личностными результатами изучения программы «Юный турист» является формирование следующих умений:

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.
- Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта.
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания.

Метапредметными результатами изучения программы «Юный турист» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.

- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.

- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.

- Овладение основами самоконтроля, самооценки.

-Использование знаково-символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.

- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Способы оценки результатов.

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так в конце обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

В связи с этим целесообразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить воспитанникам самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки.

Формы предъявления и оценки результатов

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

**Учебный план.
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	17	19	36	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	10	11	21	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	2	7	9	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	6	5	11	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	2	53	55	Ролевые игры, написание работ Презентации
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		12	12	Зачет
	Итого	37	107	144	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	11	22	33	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	12	14	26	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	2	4	6	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	6	4	10	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	1	52	53	Ролевые игры, написание работ Презентации
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		16	16	Зачет
	Итого	56	88	144	

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.2019	25.05.2018	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	2.09.2020	25.05.2019	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Понятие «Юный турист», история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Участие в походе выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

Раздел 2

Топография и ориентирование.

Теория: Знакомство с понятием «ориентирование», «карта»; изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу.

Раздел 3

Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Рязанской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Рязанской области,

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.

Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований.

Практика: Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

	Содержание занятия	Кол-во часов		Дата занятия (с учетом государственных выходных и праздничных дней, а также с учетом реализации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной социально-педагогической программы в каникулярное время)
		Теория	Практика	
Раздел 1. Туристская подготовка				
Тема 1	Организация работы в кружке			
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1		сентябрь
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1		сентябрь
	Составление плана работы кружка на год.	1		сентябрь
Тема 2	Снаряжение туриста.			
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	4		сентябрь
	<i>Практические работы в помещении:</i>			
	установка палатки.		1	сентябрь
	установка палатки.		1	сентябрь
Тема 3	Организация туристского быта.			
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1		сентябрь
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1		сентябрь
	Различные типы костров, их назначение.	1		сентябрь
	Различные типы костров, их назначение.	1		сентябрь
	<i>Практические работы на местности:</i>			
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		2	сентябрь
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		2	Сентябрь, октябрь
Тема 4.	Питание в туристском походе.			
	Организация питания в 2-3 – дневном походе.	1		октябрь

	<i>Практические работы в помещении:</i> составление меню и списка продуктов для однодневного похода.		1	октябрь
	<i>Практические работы на местности:</i> приготовление пищи в походных условиях.		2	октябрь
Тема 5.	Туристские должности в группе.			
	Должности постоянные и временные.	1		октябрь
	Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода.	1		октябрь
	<i>Практические работы на местности:</i> выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		2	октябрь
Тема 6.	Техника и тактика туристских походов.			
	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1		октябрь
	Характеристика естественных препятствий.	1		октябрь
	<i>Практические работы на местности:</i>			
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	октябрь
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	октябрь
	Движение группы по пересеченной местности		2	октябрь
Тема 7.	Подготовка к путешествию.			
	Определение цели и района путешествия.	1		октябрь
	Определение цели и района путешествия.	1		ноябрь
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1	ноябрь
Раздел 2.	Топография и ориентирование.			
Тема 1.	Топографическая карта.			
	Понятие и значение топографии.	1		ноябрь
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1		ноябрь
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1		ноябрь
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1		ноябрь
	<i>Практические работы на местности:</i> распознавание топографических знаков на местности.		2	ноябрь

Тема 2.	Спортивная карта.			
	<i>Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.</i>	1		ноябрь
	<i>Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.</i>	1		ноябрь
	<i>Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.</i>		1	ноябрь
	<i>Практические работы на местности:</i>			
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2	ноябрь
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		2	ноябрь
Тема 3.	Компас, работа с ним.			
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1		ноябрь
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1		ноябрь
	<i>Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.</i>		1	ноябрь
	<i>Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.</i>		1	декабрь
Тема 4.	Способы ориентирования.			
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1		декабрь
	<i>Практические работы в помещении: упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.</i>		1	декабрь
	<i>Практические работы на местности: определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.</i>		2	декабрь
Раздел 3.	Краеведение.			
Тема 1.	Родной край, его географическое положение.			
	Положение Рязанской области на географической карте.	1		декабрь
	<i>Практические работы в помещении: 1-2: нанесение на контурную карту крупных рек и озер Рязанской области.</i>		1	декабрь
	<i>Практические работы в помещении: 1-2: нанесение на контурную карту крупных рек и озер Рязанской области.</i>		1	декабрь
	<i>Практические работы на местности: ознакомление с географическими объектами Рязанской области.</i>		2	декабрь

Тема 2	Растительный и животный мир родного края.			
	Особенности растительного и животного мира Рязанской области.	1		декабрь
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение охраняемых животных и растений Рязанской области (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам).		1	декабрь
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с природой (крупными реками) Рязанской области.		2	декабрь
Раздел 4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.			
Тема 1.	Личная гигиена.			
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1		декабрь
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1		декабрь
Тема 2.	Походная медицинская аптечка.			
	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	1		декабрь
	<i>Практические работы в помещении:</i> комплектация аптечки выходного дня.		1	январь
Тема 3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.			
	Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотока.	1		январь
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		1	январь
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		1	январь
Тема 4.	Приемы транспортировки пострадавшего.			
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		январь
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		январь
	<i>Практические работы на местности:</i> изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.		2	январь
Раздел 5.	Общая и специальная физическая подготовка.			
Тема	Врачебный самоконтроль.			

	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	март
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
Тема 3.	Контрольное тестирование.			
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1	апрель
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1	апрель
Тема 4.	Специальная физическая подготовка.			
	<i>Практические работы на местности:</i>			
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	апрель
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	апрель
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	апрель
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	май
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	май
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	май
Раздел 6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований			
Тема 1	Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма			
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	май

Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	май
Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	май
Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	май
Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	май
Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	май
Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	май
Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1	май
Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1	май
Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1	май
Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1	май
Всего	37	107	144

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Составление плана работы кружка; Техника безопасности в походе, история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Подготовка и участие в походах выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

Раздел 2

Топография и ориентирование.

Теория: Изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу, Участие в соревнованиях по ориентированию

Раздел 3

Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Животной области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Рязанской области,

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований.

Практика: Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма

Календарно - тематическое планирование 2 год обучения

	Содержание занятия	Количество часов		Дата занятия (с учетом государственных выходных и праздничных дней, а также с учетом реализации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной социально-педагогической программы в каникулярное время)
		теория	практика	
Раздел 1	Туристская подготовка	11		сентябрь
Тема 1	Организация работы в кружке			
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1		сентябрь
	Составление плана работы кружка на год.	1		сентябрь
Тема 2	Снаряжение туриста.			
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	1		сентябрь
	<i>Практические работы в помещении:</i>			
	установка палатки.		1	сентябрь
	Ремонт снаряжения		1	сентябрь
Тема 3	Организация туристского быта.			
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1		октябрь
	Различные типы костров, их назначение.	1		октябрь
	<i>Практические работы на местности:</i>			
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		2	октябрь
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		2	октябрь
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		2	октябрь
Тема 4.	Питание в туристском походе.			
	Организация питания в 2-3 – дневном походе.	1		октябрь
	<i>Практические работы в помещении:</i> составление меню и списка продуктов для однодневного похода.		1	октябрь
	<i>Практические работы на местности:</i> приготовление пищи в походных условиях.		2	октябрь

Тема 5.	Туристские должности в группе.			
	Должности постоянные и временные.	1		октябрь
	Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода.	1		октябрь
	<i>Практические работы на местности:</i> выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		2	октябрь
Тема 6.	Техника и тактика туристских походов.			
	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1		октябрь
	Характеристика естественных препятствий.	1		октябрь
	<i>Практические работы на местности:</i>			
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	октябрь
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	ноябрь
	Движение группы по пересеченной местности		2	ноябрь
Тема 7.	Подготовка к путешествию.			
	Определение цели и района путешествия.	1		ноябрь
	Определение цели и района путешествия.	1		ноябрь
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1	ноябрь
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1	ноябрь
Раздел 2.	Топография и ориентирование.			
Тема 1.	Топографическая карта.			
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1		ноябрь
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1		ноябрь
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1		ноябрь
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1		ноябрь
	<i>Практические работы на местности:</i> распознавание топографических знаков на местности.		2	ноябрь
	<i>Практические работы на местности:</i> распознавание топографических знаков на местности.		2	ноябрь
Тема	Спортивная карта.			

а 2.	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		декабрь
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		декабрь
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		декабрь
	<i>Практические работы на местности:</i>			
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2	декабрь
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		2	декабрь
Тем а 3.	Компас, работа с ним.			
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1		декабрь
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	декабрь
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	декабрь
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	декабрь
Тем а 4.	Способы ориентирования.			
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1		декабрь
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1		декабрь
	Виды соревнований по ориентированию	1		декабрь
	Виды соревнований по ориентированию	1		декабрь
	<i>Практические работы в помещении:</i> упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		1	декабрь
	<i>Практические работы на местности:</i> определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		2	
Разд ел 3.	Краеведение.			
Тем а 1.	Родной край, его географическое положение.			
	Положение Рязанской области на географической карте.	1		январь
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с географическими объектами Рязанской области.		2	январь
Тем а 2	Растительный и животный мир родного края.			
	Особенности растительного и животного мира Рязанской области.	1		январь

	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с природой (крупными реками) Рязанской области.		2	январь
Раздел 4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.			
Тема 1.	Личная гигиена.			
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1		январь
Тема 2.	Походная медицинская аптечка.			
	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	1		январь
	<i>Практические работы в помещении:</i> комплектация аптечки выходного дня.		1	январь
Тема 3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.			
	Первая доврачебная помощь	1		январь
	Общее понятие травмы и виды травм	1		январь
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		1	январь
Тема 4.	Приемы транспортировки пострадавшего.			
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		февраль
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		февраль
	<i>Практические работы на местности:</i> изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.		2	февраль
Раздел 5.	Общая и специальная физическая подготовка.			
Тема 1.	Врачебный самоконтроль.			
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	1		февраль
Тема 2.	. Общая физическая подготовка			
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	февраль
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	февраль

	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	март
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	март
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	март
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	март
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	март
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	март
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	март
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	март
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	апрель
Тем а 3.	Контрольное тестирование.			
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1	апрель
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1	апрель
Тем а 4.	Специальная физическая подготовка.			
	<i>Практические работы на местности:</i>			
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	апрель
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	апрель

	тренировочные кросс-походы на местности.		2	май
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	май
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	май
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	май
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	май
Раздел 6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований			
Тема 1	Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма			
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1	май
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1	май
	Всего	56	88	144

Оценочные и методические материалы.

Оценочные материалы.

Входная диагностика проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

Формы:

- Прохождение медицинского осмотра
- Устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся».

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- Выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории журналистике
- Выполнение практических заданий
- Устный и письменный опрос

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

Формы

- Устный и письменный опрос
- выполнение тестовых заданий
- игровые формы
- Сдача нормативов

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Форма

- Участие в контрольном выезде туристских групп
- Представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика)

Наглядные и дидактические пособия:

- учебно-топографические карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Материально-техническое обеспечение

- Веревки альпинистские
- Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками (крюки 11кН)
- Системы страховочные
- Карабины и другое альпинистское снаряжение
- Палатки
- Спальники
- Компасы
- Навигатор
- Велосипед
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
- Маты гимнастические.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М., 1986.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС. 1986.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.
8. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.:ЦРИБ "Турист", 1980.
9. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.
11. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
12. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
15. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
16. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. - Таллинн, 1978.
17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
18. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.

19. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.
20. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
22. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - м.:ЦДЮТур МО РФ, 1999.
23. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.
24. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - м.: ФиС, 1980
25. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
26. Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989.
27. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М.: ФиС, 1972.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
4. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
5. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
9. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.

11. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
12. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
13. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
14. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 1980
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
16. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М.: ФиС, 1972.