

Комитет администрации Усть-Калманского района по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новобурановская средняя общеобразовательная школа»
Усть-Калманского района Алтайского края

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
методического Совета
Протокол № 27
от 24.08.2022

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «Новобурановская СОШ»
Н.П. Сорокина
Приказ № 133 от 26.08.2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа**

«Основы туризма»

Участники программы: учащиеся 11-14 лет
Срок реализации: 1 год
Составила учитель физической культуры : Гордяскина Г.А.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы туризма» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

Туризм – массовый и доступный вид спорта. На плановые и самостоятельные туристские маршруты ежегодно выходят миллионы людей.

Занятие туризмом дает возможность любителям путешествий сбросить с себя психологическое напряжение, что немаловажно в наше время. Многие из тех, кто занимались туризмом в школьные годы, считают, что они не зря тратили время. Туристические навыки могут пригодиться и при преодолении чрезвычайных ситуаций, в которые современный человек попадает, к сожалению, очень часто. Да и в повседневной жизни могут пригодиться такие навыки, как преодоление естественных преград, оказание первой доврачебной помощи, приготовление пищи в полевых условиях. Туристский поход сочетает активный, здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Актуальность программы

Необходимость передать накопленный опыт и научить молодое поколение правильным действиям в полевых природных условиях определила актуальность данной Программы.

Путешествие может стать чем-то большим, чем просто занятием или увлечением. Оно может стать работой, сферой знаний и интересов, философией, образом и стилем жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, открывает для себя красоту родного края, получает возможность увидеть и почувствовать свою роль и свою причастность к происходящему вокруг нас. В путешествии у обучающегося формируются навыки поведения в окружающей среде, навыки социального поведения в коллективе и в обществе.

Педагогическая целесообразность Программы

Современные дети часто не видят и не замечают мира, существующего за границами «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья. Активизировать их познавательную деятельность, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот важнейшие задачи современного образования. Педагогическая целесообразность заключается в том, что туристско-краеведческая деятельность позволяет решить все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с географией, культурой, историей, природой родной страны.

Программа адаптирована к условиям возрастных требований и возможностям обучающихся младшего школьного возраста.

Новизна Программы

Данная Программа представляет разнообразные виды туризма, раскрывает особенности поведения человека в разных природных и погодных ситуациях, что позволяет обучающимся приобрести знания и навыки, необходимые для работы в сложных полевых условиях. Это и определяет новизну Программы.

Цель программы: формирование у обучающихся навыков поведения в разнообразной природной среде, их духовное и физическое развитие средствами туристско-краеведческой деятельности с элементами спортивного и экстремального туризма.

Задачи Программы

Обучающие:

освоение основных навыков начальной туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности;

Развивающие:

- развитие познавательного интереса обучающихся к курсу туристско-краеведческой подготовки через широкий выбор знаний и направлений изучения предмета;
- развитие у обучающихся ответственности и самостоятельности, повышая сложность решаемых ими в ходе занятий задач.

Воспитательные:

- воспитание общечеловеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, отзывчивости через участие в коллективных действиях;
- формирование нравственных качеств, воспитание гражданственности и патриотизма;
- формирование у обучающихся потребности к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию.

Возрастная категория обучающихся по программе от 11-13 лет.

Срок реализации Программы составляет 1 год. Общее количество часов по Программе составляет 68 часов.

Формы и режим занятий

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая, фронтальная.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Наполняемость группы до 15 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты освоения Программы

Программный материал распределен следующим образом: преподаются основы начальной туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности;

Обучающиеся, начинающие обучение по данной Программе, в рамках первого года обучения должны пройти курс начальной туристской подготовки, включающий изучение основных понятий, знаний и навыков в области туризма и краеведения. Большое количество практических занятий должно содействовать поддержанию интереса к изучению предмета и готовить обучающихся к активному участию в туристско-краеведческих и спортивных мероприятиях.

Занятия в течение года должны обеспечить уровень функциональной и психологической подготовки, необходимой для участия в летнем степенном туристском походе (не ниже второй степени сложности по любому виду туризма).

В результате реализации Программы, обучающиеся будут знать:

- основные этапы подготовки к походу;
- перечень снаряжения к походу;
- правила организации питания в походе;
- элементы топографии и ориентирования на местности;
- порядок движения группы на маршруте;
- правила организации привала и ночлега;
- гигиену туриста.

В результате реализации Программы, обучающиеся будут уметь:

- разрабатывать основные этапы подготовки к походу;
- подготавливать снаряжение к походу;
- организовывать питание в походе;
- ориентироваться на местности;
- двигаться в группе по маршруту;
- организовывать привал и ночлег;
- соблюдать гигиену туриста.

Способы определения результативности реализации Программы

Педагогическое наблюдение, результаты участия в конкурсах и соревнованиях различных уровней.

Виды контроля: входной, текущий, итоговый.

Формы подведения итогов реализации Программы

Для оценки качества знаний, умений и навыков технического мастерства обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме

теоретических и практических зачетов по пройденным темам, на профильных соревнованиях разного уровня, по результатам участия в окружных, городских первенствах и фестивалях. В конце каждого года обучения проходит итоговый зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (итоговый контроль) и защита проекта.

Практической проверкой результатов освоения Программы (знаний, навыков, умений) является участие обучающихся в спортивных походах: участие в зимних и летних соревнованиях, смотрах готовности; подготовка и защита летнего туристско-краеведческого похода, его проведение, составление технического и краеведческого отчетов, выступление на фестивалях и, как результат, получение удостоверений о присвоении спортивных разрядов.

Показателем спортивно-технического роста подготовки обучающихся является повышение уровня сложности соревнований и улучшение результатов участия в соревнованиях. Это позволяет вести статистику уровня освоения Программы по каждому обучающемуся индивидуально в течение всего срока обучения. Статистика находит отражение в текущих рейтингах по каждому году обучения.

Определение результативности работы педагога по программе

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

1. постоянный рост спортивно-технического мастерства
2. обучающихся (от участия в степенных походах до участия в походах 2-й категории сложности);
3. рост уровня спортивных достижений объединения (выступление на соревнованиях, слетах);
4. привлечение старших обучающихся к судейству на школьных, окружных и городских соревнованиях;
5. сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;
6. привлечение старших подростков в качестве помощников педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной Программы

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Вводное занятие		1	1	0
Раздел 1. Цели и задачи похода, последовательность подготовки		5	1	4
1.1.	Определение целей и района похода	1	1	1
1.2.	Комплектование группы и распределение обязанностей. Работа по должностям	1	1	1
1.3.	Краеведческое задание	1	1	1
1.4.	Разработка маршрута	1	1	1
1.5.	Подведение итогов похода	1	1	1
Раздел 2. Снаряжение		5	2	3
2.1.	Групповое и личное снаряжение для степенных походов	2	1	1
2.2.	Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения	1	0	1
2.3.	Назначение и применение различных видов походного снаряжения	2	1	1
Раздел 3. Питание		5	2	3
3.1.	Подбор продуктов питания для походов выходного дня	1	1	0
3.2.	Приготовление пищи на костре	2	0	2
3.3.	Режим питания	1	1	0
3.4.	Костровые принадлежности для приготовления пищи	1	0	1

Раздел 4. Элементы топографии и ориентирования на местности		15	7	8
4.1.	Значение топографии и ориентирования	2	1	1
4.2.	Карты, используемые в походах выходного дня	2	1	1
4.3.	План, схема, кроки местности	2	1	1
4.4.	Основные условные обозначения	2	1	1
4.5.	Чтение карты и составление схемы маршрута	2	1	1
4.6.	Компас. Азимут Движение по азимуту	1	0	1
4.7.	Ориентирование на местности	2	1	1
4.8.	Определение сторон горизонта	2	1	1
Раздел 5. Движение группы на маршруте		7	3	4
5.1.	Порядок движения группы на маршруте	2	1	1
5.2.	Нормы нагрузок в походе. Режим дня	2	1	1
5.3.	Возможные естественные препятствия и способы их преодоления	1	0	1
5.4.	Обеспечение безопасности в походах выходного дня	2	1	1
Раздел 6. Привалы и ночлеги		6	3	3
6.1.	Организация бивака	2	1	1
6.2.	Виды костров и их назначение	2	1	1
6.3.	Снятие бивака	1	0	1
6.4.	Требования противопожарной безопасности	1	1	0
Раздел 7. Гигиена туриста		4	2	2
7.1.	Личная гигиена туриста	1	1	0
7.2.	Самоконтроль в походе	1	0	1
7.3.	Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений	2	1	1

Раздел 8. Первая доврачебная помощь		9	5	4
8.1.	Первая доврачебная помощь в походе	4	2	2
8.2.	Наложение повязок. Искусственное дыхание	2	1	1
8.3.	Транспортировка заболевшего	2	1	1
8.4.	Состав медицинской аптечки похода выходного дня	1	1	0
Раздел 9. Общефизическая подготовка, полевые выходы и соревнования		11	3	8
9.1.	Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп	3	1	2
9.2.	Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости	3	1	2
9.3.	Бег и спортивные игры	1	0	1
9.4.	Полевые учебно- тренировочные занятия и выходы	4	1	3
Итого		68	29	39

Содержание учебного (тематического) плана.

1. Вводное занятие

Раскрывается содержание, цели, задачи и особенности курса. Понятие о туризме, краеведении и экологии; их взаимосвязь и взаимодействие. Факторы привлекательности туризма. Потребность человека в путешествиях. Возможности туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Инструктаж по технике безопасности. Изучаются правила безопасности при проведении учебных занятий, тренировок, полевых выходов и спортивных походов.

Раздел 1. Цели и задачи похода, последовательность подготовки

1.1. Определение целей и района похода

Теория. Спортивные, оздоровительные и познавательные цели. Местоположение, климат, рельеф, транспортная доступность, населенность - факторы, влияющие на выбор района похода. Источники информации о походе. Определение сложности основных препятствий. Составление плана маршрута. Запасные и аварийные варианты маршрута.

Практика. Составление плана маршрута похода выходного дня.
Нанесение маршрута на топографическую карту.

1.2. Комплектование группы и распределение обязанностей.

Работа по

должностям

Теория. Основные требования к участникам при комплектовании группы. Организация работы в походе. Задачи, решаемые командиром, завхозом, снаряжением, медиком, ремонтником, фотографом, метеорологом, хронометристом. Три этапа работы по туристским должностям: до похода, в походе, после похода. Отчет о проделанной работе.

Практика. Составление меню похода выходного дня. Составление списка личного и группового снаряжения.

Краеведческое задание

Теория. Цель и задачи при выполнении краеведческого задания. Методика организации и проведения работ. Работа участников похода по краеведческим должностям при подготовке, проведении похода и при написании отчета. Задачи, решаемые историком, географом, биологом, экологом, этнографом. Изучение источников информации. Исследовательская работа. Оформление результатов.

Практика. Составление экологической карты маршрута похода выходного дня.

Разработка маршрута

Теория. Последовательность разработки маршрута. Пути подъезда и отъезда. Подборка картографического материала, составление схемы и плана-графика движения. Особенности подготовки маршрутов в зависимости от вида туризма, от района путешествия.

Практика. Подготовка пешеходного маршрута похода выходного дня.

Подведение итогов похода

Теория. Что мы видели в походе. Знания, навыки, впечатления. Как об этом рассказать? Составление письменного отчета. Подготовка устного отчета.

Практика. Проведение одного учебно-тренировочного полевого выхода с отработкой навыков работы по туристским и краеведческим должностям. Практическая отработка тем 1.1 — 1.5.

Раздел 2. Снаряжение

2.1. Групповое и личное снаряжение для степенных походов

Теория. Подготовка и подбор личного снаряжения. Особенности подбора личного снаряжения в зависимости от погодных условий, вида туризма и продолжительности похода. Групповое снаряжение для походов с ночевкой.

Практика. Составление списка личного снаряжения для весеннего похода с ночевкой.

Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения

Теория. Особенности хранения личного и группового снаряжения. Использование, уход и хранение специального снаряжения: веревок, байдарок и т.п.

Назначение и применение различных видов походного снаряжения

Теория. Палатки: бескаркасные, двухслойные, каркасные, ветроустойчивые, зимний шатер. Тенты: групповые, костровые, палаточные. Топор, колун, пила двуручная. Ремонтный набор. Назначение и особенности использования.

Практика. Установка каркасной палатки. Комплектование ремонтного набора. Проведение двух учебно-тренировочных походов в лесной зоне с организацией бивачных работ: установка тента и палаток, заготовка дров, приготовление пищи на костре. Практическая отработка тем 3.1-3.3.

Раздел 3. Питание

3.1. Подбор продуктов питания для походов выходного дня

Теория. Составление меню и раскладки похода выходного дня. Нормы потребления в походе в зависимости от физических нагрузок и природных условий. Содержание белков, жиров, углеводов. Особенности использования сублимированных продуктов.

Практика. Расчет калорийности базового меню.

Приготовление пищи на костре

Теория. Заготовка дров, разжигание и поддержание огня. Использование кострового снаряжения для приготовления пищи. Особенности приготовления на костре супов, молочных и мясных каш. Приготовление макаронных изделий. Заваривание чая в кане.

Практика. Проведение учебно-тренировочного полевого выхода в лесную зону с приготовлением пищи на костре.

Режим питания

Теория. Особенности режима питания в зависимости от графика движения на маршруте похода. Условия для организации горячего питания. Необходимость обеспечения дополнительного питания в походе.

Практика. Расчет калорийности дополнительного питания.

Костровые принадлежности для приготовления пищи

Теория. Виды и выбор костровых принадлежностей в зависимости от характеристик маршрута похода. Особенности использования в походе: кострового тросика, таганка, канов, половника, скатерти, разделочной доски, щетки для мытья посуды. Уход, хранение и переноска костровых принадлежностей в походе.

Практика. Подготовка костровых принадлежностей перед походом.

Раздел 4. Элементы топографии и ориентирования на местности

4.1. Значение топографии и ориентирования

Теория. Необходимость изучения и прикладное значение топографии для туристов. Основные знания и навыки. Особенности ориентирования в походе.

Практика. Работа с картами материков и полушарий земли по определению местоположения стран и территорий.

Карты, используемые в походах выходного дня

Теория. Топографические карты различных масштабов. Обзорные карты районов.

Маршрутные карты похода. Особенности использования топографических атласов. «Стыковка» листов маршрутных карт, карта- бланковка.

Практика. Работа с топографическим атласом по нахождению опорных точек маршрута похода.

План, схема, кроки местности

Теория. Практика создания и использования при подготовке и прохождении маршрутов планов, схем и кроков местности. Основные отличия от топографических карт. Область применения в туризме.

Практика. Тренинг по зарисовке схем движения и записи кроков местности.

4.2 Основные условные обозначения

Теория. Условные обозначения объектов гидрографии, рельефа, растительного покрова и грунта, населенных пунктов и строений, дорожной сети, прочих искусственных объектов. Масштабные и внесматштабные объекты. Условные обозначения на схемах, на картах ориентирования и на маршрутных топографических картах.

Практика. Чтение условных знаков. Игры и тренинги на запоминание условных знаков.

4.3. Чтение карты и составление схемы маршрута

Теория. Определение основных ориентиров на маршрутной карте. Особенности прокладывания маршрута по населенной и ненаселенной местности. Детальная разработка схемы прохождения маршрута в лесной зоне.

Практика. Чтение топографической карты: назначение условных знаков, рельеф местности, измерение направлений и расстояний на карте.

4.4. Компас. Азимут. Движение по азимуту

Теория. Виды и особенности применения компасов. Определение азимутальных направлений по карте и на местности. Привязка карты к сторонам света. Техника движения по азимуту в условиях похода. Прямые и обратные засечки. Приемы работы с компасом. Правила движения группы по «азимутальным ходам».

Практика. Отработка приемов работы с компасом в полевых условиях. «Привязка» карты к местности. Определение опорных ориентиров. Определение азимутальных направлений.

4.5. Ориентирование на местности

Теория. Техника ориентирования с помощью карты, компаса и местных предметов. «Привязка» карты к местности. Опорные линейные и точечные ориентиры. Движение по пересеченной местности «в заданном направлении» и «по выбору».

Практика. Отработка приемов работы с картой и компасом в полевых условиях (парковая зона).

4.6. Определение сторон горизонта

Теория. Приемы использования местных предметов, часов и солнца для определения сторон горизонта и ориентирования на маршруте похода.

Практика. Проведение двух учебно-тренировочных занятий и двух полевых выходов в лесную зону с задачей обучения навыкам ориентирования на местности. Практическая отработка тем 5.1 - 5.8. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Раздел 5. Движение группы на маршруте

5.1. Порядок движения группы на маршруте

Теория. Обязанности направляющего и замыкающего. Порядок движения, обеспечивающий подстраховку и безопасность участников. Скорость движения группы в условиях спортивного похода. Необходимая дистанция при движении в лесной зоне. Правила движения по дорогам и пересечения проезжих дорог.

Практика. Практическая отработка порядка движения в лесной зоне (парковая зона).

Нормы нагрузок в походе. Режим дня

Теория. Распределение нагрузок в туристском походе, рекомендуемые нормы нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовки участников. Установление правильного режима дня в соответствии с тактикой прохождения маршрута и рекомендациями медиков. Особенности организации и проведения походов с детьми. Нормативные документы.

Практика. Взвешивание элементов личного и группового снаряжения для составления базовых таблиц, оптимизации весовых характеристик и пропорционального распределения нагрузок в походе.

Возможные естественные препятствия и способы их преодоления

Теория. Препятствия, связанные с преодолением сложного рельефа. Порядок действия группы при преодолении препятствий. Препятствия, связанные с преодолением водных преград. Препятствия в виде различных форм растительности. Преодоление завалов, склонов, переправ.

Практика. Отработка техники движения по склону с альпенштоком. Учебно-тренировочное занятие по преодолению навесной переправы.

Обеспечение безопасности в походах выходного дня

Теория. Основные требования к действиям участников, направленные на обеспечение безопасности в походах выходного дня (в условиях данного района). Правила поведения в общественных местах, автомобильном и железнодорожном транспорте, в полевых условиях.

Практика. Поход выходного дня с отработкой вопросов обеспечения безопасности. Семинар по «разбору» ошибочных действий участников на маршруте.

Раздел 6. Привалы и ночлеги

6.1. Организация бивака

Теория. Порядок постановки бивака: выбор места, планировка лагеря, установка палаток, распределение работ. Бивачные работы, порядок выполнения. Выполнение правил природопользования. Территории с особым режимом природопользования.

Практика. Изучение нормативных документов по природопользованию.

Виды костров и их назначение

Теория. Техника применения и особенности использования костров различных видов. Основные, наиболее часто применяемые виды костров: шалаш, колодец, таежный, звездный, камин, нодья. Подготовка места для костра. Сушка одежды и обуви. Приготовление пищи. Костры для обогрева.

Практика. Разведение костра в условиях учебно- тренировочных выходов и походов выходного дня.

Снятие бивака

Теория. Порядок выхода группы с места бивака. Обязательные действия: уборка территории, гашение костра, «проверка» территории при снятии с бивака. Особенности организации и проведения работ в зависимости от условий проведения похода.

Практика. Отработка приемов снятия с бивака в условиях проведения учебно- тренировочных выходов и походов выходного дня.

Требования противопожарной безопасности

Теория. Правила работы с открытым огнем на лесных территориях. Правила работы с открытым огнем в условиях парковой зоны, в заказниках и заповедниках. Приемы правильного расположения и оборудования кострища: окапывание, снятие дерна, обкладывание камнями.

Практика. Обустройство ранее существовавшего кострища в условиях проведения учебно- тренировочных выходов и походов выходного дня.

Раздел 7. Гигиена туристов

7.1. Личная гигиена туриста

Теория. Средства и правила личной гигиены в походе. Правила организации систематических процедур поддержания чистоты кожи. Технологии стирки белья в условиях похода. Особенности чистки зубов в походе. Требования к здоровью участников походов разного уровня. Значение систематического медицинского осмотра. Профилактика заболеваний, вызываемых невыполнением правил личной гигиены.

Практика. Составление списка личных средств гигиены для участника степенного похода.

Самоконтроль в походе

Теория. Основа безопасности похода заключена в первую очередь в сознательных (осознанных) действиях участников похода. Самоконтроль в походе, особенности в

зимних условиях. Подбор одежды и снаряжения для похода. Порядок ухода за одеждой в походе.

Практика. Измерение частоты биения сердца в условиях покоя, нагрузки и при восстановлении. Составление графиков в качестве формы самоконтроля.

Предупреждение потёртостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений

Теория. Профилактика травмирования кожных покровов в результате несоблюдения правил личной гигиены. Предупреждение потёртостей путем подготовки, «притирке» обуви и элементов снаряжения, своевременной защите кожных покровов в местах их повреждений. Предупреждение тепловых и солнечных ударов, путем правильного подбора и применения одежды, отражающей видимое и тепловое солнечное излучение, а также тактикой движения группы по маршруту. Предупреждение обморожений правильным подбором обуви и одежды, правильным применением этого снаряжения, взаимным контролем на маршруте.

Практика. Практическое исполнение требований к сезонной одежде и обуви, к ношению головных уборов в условиях полевых занятий, выходов и походов выходного дня. Подготовка обуви для зимних походов.

Раздел 8. Первая доврачебная помощь

8.1. Первая доврачебная помощь в походе

Теория. Оказание первой доврачебной помощи при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударах, обморожении.

Практика. Практические занятия по наложению «шины» на условный закрытый перелом костей голени ноги.

Наложение повязок. Искусственное дыхание

Теория. Искусственное дыхание. Порядок оказания первой доврачебной помощи при открытом кровотечении. Остановка крови. Техника наложения жгута. Техника наложения повязок. Порядок оказания первой доврачебной помощи при остановке дыхания. Техника выполнения искусственного дыхания

Практика. Учебное занятие по технике наложения повязок.

Транспортировка заболевшего

Теория. Изготовление, подготовка и применение мягких и жестких носилок в полевых условиях. Правила транспортировки условно пострадавшего на самодельных носилках по пересеченной местности.

Практика. Изготовление носилок и транспортировка условно пострадавшего на самодельных носилках в условиях соревнований Смотра готовности.

Состав медицинской аптечки для похода выходного дня

Теория. Состав медицинской аптечки для спортивного похода в условиях автономного маршрута. Правила применения медицинских средств в условиях похода.

Практика. Комплектация медицинской аптечки для соревнований Смотра готовности.

Раздел 9. Общефизическая подготовка, полевые выходы и соревнования

9.1. Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп

Теория. Порядок проведения тренировки по общефизической подготовке. Значение «разминки» и «заминки» в ходе тренировки. Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп. Продолжительность физических нагрузок.

Практика. Практическое выполнение «разминки» и «заминки» в ходе проведения тренировок.

Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости

Теория. Нормы силовых нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической готовности подростка. Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости.

Практика. Практическое выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости в ходе проведения тренировок.

Бег и спортивные игры

Практика. Практическое участие в беговых упражнениях и спортивных играх в ходе проведения тренировок в течение года.

Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы

Теория. Необходимость практического освоения и закрепления туристских навыков в полевых условиях, приближенных к реальным условиям похода. Полевые учебно-тренировочные выходы.

Участие в спортивных соревнованиях, как проверка и тренировка навыков, полученных в процессе обучения.

Практика. Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы проводятся в соответствии с изучаемыми темами и направлены на практическое освоение теоретического материала. Участие в спортивных соревнованиях по туризму, ориентированию, лыжам и др.

Организационно-педагогические условия реализации программы Приемы и методы реализации Программы

Для осуществления учебно-познавательной деятельности используются следующие методы: перцептивный (словесный, наглядный, практический); гностический (иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, эвристический, исследовательский); логический (индуктивный, дедуктивный, продуктивный, конкретный, абстрактный и т.д.); управленческий (разной степени самостоятельности). Основным является метод практического закрепления получаемых знаний и навыков в условиях полевых выходов и учебно-тренировочных занятий, спортивных походов, экспедиций и путешествий.

В качестве методов стимулирования и мотивации образовательной деятельности применяется убеждение, требование, приучение, упражнение, игры, дискуссии, занимательность и т.д.

Дидактические материалы, используемые при реализации Программы

Наглядные пособия: плакаты по топографии и медицине, видео- и фотоматериалы по пройденным маршрутам или районам предполагаемых походов, спортивные и топографические карты, компьютерные обучающие программы.

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации Программы достаточно иметь класс для занятий с группой, комплект группового снаряжения для непродолжительных походов, рассчитанный на количество занимающихся в группе, и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения: рюкзаки, спальные мешки, штормовки и др.

Технические средства обучения

Фотоаппарат, видеокамера, видеомэгаффон, персональный компьютер с доступом в Интернет.

Оправляясь в поход, туристские группы обычно берут фотоаппарат и видеокамеру. Поэтому полезно время от времени устраивать на занятиях групповые просмотры походных фото- и видеодневников. Для этой цели необходимо иметь видеомэгаффон или видеоплеер с телевизором или видеопроектор. Очень полезным может оказаться персональный компьютер, с помощью которого подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других городов.

Список литературы для педагогов

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
4. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
5. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
6. Варганов А. С., Луговьер Д. А. Учись фотографировать. /Под общ. Ред. А. А. Фомина. — М.: Искусство, 1998.
7. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
8. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
9. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004.

10. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2006.
13. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2008.
14. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996