

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

«Рассмотрено»
Протокол №1 от 30.08.2016 г.
заседания методического совета



«Утверждено»
Приказ № 212-о от 01.09.2016 г.

Директор МБУ ДО «ЦВР»
Ильин А.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИСТЯТА»**

Возраст воспитанников -7-10 лет

Срок реализации программы – 2 года

Направленность – туристско-краеведческая

Составитель:

педагог дополнительного образования

Абдрахманова Зульфия Минекановна

Салехард

2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

История обучения детей азам спортивного туризма уходит корнями в дореволюционную эпоху, когда, примерно 100 лет назад, стали создаваться первые альпинистские клубы (название не должно смущать: тогда даже путешествие по Крыму сравнивали с альпинистским восхождением). В советскую эпоху работали координационные органы типа Станций детского туризма (ныне СЮТур), призванные улучшать физическую подготовку детей и развивать их представление о родной стране. Программа относится к туристско-краеведческой направленности, модифицированная, составлена на основе программ туристско-краеведческого кружка для дошколят "Туристыта Салатавии", автор Тилакаева Гулишат Каримулаевна и образовательной программы дополнительного образования детей дошкольного возраста спортивно-туристической направленности «Туристыта», автор Лейтан Татьяна Николаевна.

Актуальность программы является то, что **туристско–краеведческой деятельностью**, которая позволяет ребёнку, совершая тематические прогулки, экскурсии, походы, познакомиться со своим краем, изучить свою страну с “малой Родины”, познать патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. А это и есть истоки и основа патриотического воспитания.

Будучи по природе коллективистской, туристско-краеведческая деятельность способствует развитию у ребёнка науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, создаёт возможность для проявления патриотических чувств в добрых делах, прежде всего – в заботе о ветеранах, людях старшего поколения, а гражданственность в соблюдении чистоты в микрорайоне, лесопарке и т.д.

Практическая значимость. Процесс познания Родины реализуется в предметно-наглядной, активной форме, когда ребёнок непосредственно видит, слышит, осязает окружающий мир, воспринимает его в более ярких, эмоционально насыщенных, запоминающихся образах, чем те, которые предстают перед ним со страниц книг, учебных пособий и т.д. Так воспитываются любовь к Родине, её природе, истории, культуре, людям. В ходе туристско-краеведческой деятельности, в походах патриотические переживания и порывы осуществляются с особой силой, оставляют глубокий след в юной душе. Это и гордость за прошлые подвиги дедов, и любовь к родной природе, и желание приумножить своим трудом силы, богатство Родины, и уважение к культурным ценностям своего народа и стремление быть там, где труднее, и чувство ответственности за судьбу своей Отчизны, и готовность в любую минуту встать на её защиту. Такие сложные, сильные чувства зреют постепенно, их укрепляет и углубляет то, что окружает человека.

Туристические прогулки имеют ни с чем не сравнимый **оздоровительный эффект**, Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной защиты от сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку при отсутствии у него серьёзных патологий.

В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, а также природный материал (шишки, камешки, палки и др) стимулируют двигательную активность детей. Многократно, без усталости и снижения интереса выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях (парк, двор детского сада), малыш проявляет творчество, мышечную раскрепощённость. Во время движения у детей совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности. Исследования подтверждают **положительную динамику показателей основных видов движений и спортивных упражнений** в ходе походов. Значимые изменения происходят в совершенствовании не только выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей.

Опыт походной жизни **развивает** у дошкольников **первоначальные навыки выживания в природной среде**. Туризм является прекрасным **средством активного отдыха**. Он способствует развитию у детей в **умении интересно и содержательно организовать свой досуг**.

Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, **повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни**.

Так как дошкольный туризм включающий в себя физкультурно-оздоровительные, социально-коммуникативные, эмоционально-психологические и прикладные компоненты, являясь прекрасным средством всестороннего развития личности ребёнка, то программа «Туристы» направлена на развитие патриотизма и гражданственности у дошкольников средствами физической культуры.

Цель программы: Раскрытие способности дошкольника, формирование его как личность, социально адаптированного, нравственно и физически здорового через занятия туризмом и краеведением

Задачи:

Образовательные:

1. Дать детям доступные знания по краеведению.
2. Познакомить с флорой, фауной, традициями, известными людьми своего края.
3. Ориентироваться на незнакомой местности.
4. Проводить экологические проекты – акции.
5. Укреплять здоровье детей.
6. Привить навыки туриста (ориентирование, делать пешие походы, ставить палатку, развести костер, ведение наблюдения за погодой, уметь преодолевать препятствия, пользоваться страховкой).

Воспитывающие:

1. Воспитать у дошкольников чувства патриотизма к истории и культуре своего народа.
2. Воспитать заботливое отношение к природе, умение видеть, ценить и преумножить ее красоту и богатство.
3. Воспитывать в дошкольниках желание жить под девизом «В здоровом теле – здоровый дух».

Развивающие:

1. Развивать у детей познавательную активность.
2. Развивать чувство товарищества и коллективизма.

Особенности программы.

Когда приходит ребенок на занятия в объединение по туризму в 5 лет это, в первую очередь, желание родителей. Оно возникает по разным причинам. Но перед педагогом не всегда стоит причина или проблема, перед ним стоит реальный человек. Он (ребенок) не знает, что это такое и с чем это едят. И по этому, задача педагога, прежде всего, состоит в том, что бы увлечь, заинтересовать ребенка тренировочным процессом. В первый год обучения закладывается та самая база, которую в последствие, педагог, и будет развивать. Условно 1 год обучения можно разграничить на 3 не равных периода:

1 период – основная задача- увлечь.

Занятия в этот период должны быть наиболее разнообразны и интересны по своему содержанию. Нагрузка должна идти по нарастающей, и к концу второго месяца приблизиться не более 5-10 мин.

2 период «Часть необходимого объема»

Период, где ребенок занимается спортивным туризмом не потому – что это новый для него вид деятельности, а потому что это ему нравится. Задача педагога состоит в том, что бы получить от ребенка наибольшую отдачу при выполнении физических нагрузок. По продолжительности это самый большой период, занимает он около 5 месяцев. В нем ребенок нарабатывает необходимый объем.

3 период - является «окончательный».

Он занимает 2 – 2,5 месяца после, которого обычно ребенок может выдержать нагрузку до 20 минут.

Методическое обеспечение программы:

Программа «Туристыята» позволяет использовать такие *принципы педагогической деятельности*, как:

- взаимная ответственность воспитателя и воспитанников (по И.П. Иванову);
- учет возрастных и индивидуальных особенностей и потребностей ребенка;
- наличие перспективных линий (по А.С. Макаренко);
- единство требований, обеспечение определенного уровня туристско-краеведческой деятельности на протяжении обучения;
- цикличность (по методике Остапца-Свешникова А.А.).

Получение воспитанниками знаний проходит как в форме активного диалога, объяснения и обсуждения теоретического и наглядного материалов, так и в практической форме (практическая работа в помещении и в полевых условиях).

Обучающиеся смогут опробовать и закрепить полученные знания, умения и навыки на различных соревнованиях.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

Ставить целью: «Высокие достижения спортсменов в дошкольном возрасте» - просто не реально. В этом возрасте ребенок не способен нести высокие физические нагрузки на свой организм. Да и организм не готов к этому. В 5 лет и до 7 лет период интенсивного развития самого ребенка как физиологического, так и психического. По этому задача у педагога стоит такая: создание базы для последующего развития ребенка уже как спортсмена. Но создание базы должно идти как содействие физкультурному, всестороннему гармоническому развитию ребенка с учетом его индивидуальных способностей.

Само слово «содействие» говорит не о насильственном вмешательстве педагога в процесс развития ребенка, а о его помощи в развитии этого процесса. Ставить ребенка в жесткие рамки тоже не имеет смысла. На этом периоде 5-7 лет тренировочный процесс в основном должен проходить в форме игры, причем цель игр в конечном итоге соответствует цели конкретно поставленной одной тренировки. Лишь в таких условиях можно получить желаемого результата.

В рамках данной программы планируется обучение детей старшего дошкольного возраста 5 7 лет. Программа рассчитана на 1 года обучения Прием, в группу осуществляется исходя из физических возможностей детей, с согласия родителей, желания самих детей, отнесённые к основной медицинской группе и прошедших медицинский осмотр. Состав учебной группы– от 10 до 15 человек.

Режим занятий Программа рассчитана на 144 учебных часов (2 раза в неделю), включая теоретические и практические занятия, (в помещении и на местности) по 25-30 минут. На экскурсию, поход – по 3 часа. Режим работы в течение года не одинаков: зимой в пасмурные дни преобладают теоретические занятия, весной и осенью – практические. Часть работы выполняется детьми как домашнее задание (укладка рюкзаков, составление плана, печатание фотографии, закрепление способов крепежа, и т.д.).

Краткое описание основных способов и форм работы с детьми.

Индивидуальные - занятия необходимы для дополнительных занятий с одаренными детьми.

Групповые – необходимы для формирования таких личностных качеств как: коллективизм, чувство товарищества, ответственность

Практические - необходимы для применения теоретических знания на практике.

Теоретические – для развития общего кругозора.

Вся учебно-тренировочная работа в учебной группе строится с учетом теоретических занятий в помещении и практических занятий в спортивном зале или во дворе.

Особое внимание следует уделять безопасности проводимых занятий. Организация пунктов страховки осуществляется тренером.

Методы организации учебного процесса: В процессе усвоения программного материала используются различные методы работы, обеспечивающее сознательное и прочное усвоение детьми материала, воспитывающие навыки их творческой активности, такие как:

1. Словесные (занятие – беседа, рассказ).
2. Наглядные (демонстрация видеофильмов, слайдов, рассмотрение предметов туристического снаряжения, картинок, фотоснимков, макетов мини- исследования).
3. Поисковые (сбор легендарного и фольклорного материала).
4. Самостоятельные (работа с дидактическим материалом, создание макетов костров, рисование топографических знаков, туристические крепежные узлы).
5. Практические (установка палатки, разведение костра, укладки рюкзака, сбор материалов для музея, фотографирование экскурсионных объектов).
6. Мотивация (дидактические игры, поощрение, создание проблемной ситуации).
7. Методы контроля и управления образовательным процессом (тестирование, викторины, конкурсы, туристический слет).

Рефлексию ребенка помогут определить **следующие методики:**

“Радость и огорчение”,

“Светофор”,
“Секретный разговор”,
“Цветик-семицветик”,
“Волшебный букет”.

Так, например, в методике “Радость и огорчение”. Ребёнку предлагается рассказать, что больше всего его радует или огорчает в сложившейся ситуации, в происходящих событиях.

Или в методике “Светофор”. Ребёнку предлагается оценить действия, поступки, события. Красный цвет – вызывает тревогу, боль.

Жёлтый – требует внимания, следует задуматься.

Зелёный – вызывает радость, чувство гордости.

Прогнозируемые результаты и критерии их замера. Дети, прошедшие обучение по данной программе получают начальные знания по краеведению, начальной туристской подготовке (преодоление препятствий при помощи переправ, туристское снаряжение и др.)

Прямыми критериями оценки результатов обучения служат успешное усвоение комплексной программы за год обучения, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

После первого года обучения дети должны:

знать:

- технику безопасности на занятиях.
- оказание первой мед. помощи.
- основы гигиены спортивной тренировки.
- краткие сведения о строении организма.
- краткие сведения о спортивном туризме.

уметь:

- обращаться с туристским снаряжением.
- владеть техникой лазанья
- быть тактически подготовленными.

В результате занятий у детей могут быть развиты такие качества личности, как:

- ✓ чувство товарищества;
- ✓ ответственность
- ✓ организованность
- ✓ любовь к природе

В систему отслеживания и оценивания результатов входит тестирование.

Способы оценки результативности образовательной деятельности обучающихся будут являться результаты соревнований с элементами

туризма.

Работа с родителями включает в себя родительские собрания, беседы с родителями о безопасности занятий и преимущества по сравнению с другими видами спорта. При правильно построенной работе родители могут стать хорошими помощниками тренера в воспитании и гармоничном развитии ребенка.

Учебно – методическое обеспечение.

Процесс получения результата, зависит не только от настроения или физических способностей самого ребенка. В большей степени он зависит от способности тренера преподать необходимый материал т.е. рассказать – показать – научить. И от того в какой форме это будет сделано напрямую зависит результат работы. Наиболее распространенная и эффективная форма проведения занятий для детей дошкольного возраста- игра. Она наиболее подходящая для тренировочного процесса. Игра – есть процесс соревновательный, познавательный и обучающий. В игре сохраняется сам принцип спорта – принцип соревнования.

Т.е. в дошкольном возрасте ребенок не всегда принимает условия, в которые его ставит тренировочный процесс, но условия игры для него более понятны. Он не работает на результат, а в основном на процесс. Ему интересен именно процесс игры и задача педагога создать такие условия, чтобы процесс игры и был желаемым результатом. Именно эта форма занятия сохраняет равновесие между факторами развития ребенка и желаемым результатом для тренера. Но при всем при этом цель тренера должна возводиться в определенный состав тематики занятий.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Организационное занятие. Знакомство с техникой безопасности на занятиях.	2	1	1
2	Правила личной гигиены на спортивно-туристической тренировке Оказание первой медицинской помощи.	4	2	2
3	Краткие сведения о строении организма.	8	2	6
4	Краткие сведения о туризме.	6	2	4
5	Обращение с туристским снаряжением.	8	2	6
6	Туристические возможности знатоков	2	1	1
7	Знакомство с топографическими знаками	6	2	4

8	Учимся ориентироваться	6	2	4
9	Краеведение	6	4	2
10	Отработка техники лазания	10	0	10
11	Общая физическая подготовка со специальной направленностью.	6	2	4
12	Соревнования. Туристический слет.	4	0	4
	ИТОГО:	68	24	44

Содержание программы

1. Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях.(2 часа)

Теоретическое занятие.

Правила пользования специальным снаряжением. Правила безопасности во время тренировки. Снаряжение, применяемое туристами на тренировках.

Практическое занятие.

Отработка техники безопасности.

Игра «Ты попал в беду», «Помоги другу».

2. Правила личной гигиены на спортивно-туристической тренировке (4 часов).

Теоретическое занятие.

Беседы на тему:

Кто такие санитары?

Зачем в походе моют руки мылом?

Режим труда, отдыха и занятий спортом.

Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.

Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Показания и противопоказания к занятиям туризмом.

Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о спортивной форме, утомление, перетренировка.

Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Оказание первой помощи. Содержание походной аптечки. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнее время года.

Практические занятия.

Игра «Проверь самочувствие товарища по данным: вес, рост, пульс и кровяное давление»

Игра «На приеме у доктора» (узнаем самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние)

Игра «Транспортировка пострадавшего. Оказание первой помощи»

3. Краткие сведения о строении организма (8 часов).

Теоретическое занятие.

Краткие сведения о строении человеческого организма (кости, мышцы)

Взаимодействие мышц при выполнении движений, роль мышц в укреплении суставов.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практические занятия.

Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

4. Краткие сведения о туризме (6 часов).

Теоретическое занятие.

Туризм, как вид спорта. История возникновения спортивного туризма, как вида спорта в нашей стране. Краткий исторический обзор развития туризма в нашей стране, городе и т.д.

Беседы на тему:

- Кто такие туристы?
- Туризм и его разновидности.
- Правила поведения туристов на привале.
- Правила поведения на прогулке.
- Основные правила поведения на дороге и шоссе.

Практические занятия.

Игра «Правила поведения туристов в лесу, вблизи водоёма»

Игра «Правила поведения на дороге и шоссе».

Игра путешествие «Мы собираемся в поход» (Игра проводится в комнате или на участке.)

Просмотр слайдов о походах.

Игра «Угадай и расскажи». Цель игры: закрепления знаний о разновидностях туризма.

5. Обращение с туристским снаряжением (8 часа).

Теоретическое занятие.

Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением туриста.

Использование снаряжения по назначению. Изучение узлов, применяемых в туризме.

Беседы на тему:

1. Знакомство с туристическим снаряжением.
2. Личное снаряжение туриста.
3. Групповое снаряжение туриста.
4. Специальное снаряжение туриста.

Практические занятия.

Рассматривание предметов туристического снаряжения.

Игра «Узнай снаряжение для занятий туризмом».

Игра «Вязка узлов». «Уход за снаряжением». «Укладка рюкзака».

Проведение эстафеты с элементами соревнований.

1. «Пора в поход»
2. «Трудное препятствие»
3. «Найти конверт»

Игра КВН «Мы собираемся в поход»

Практическое занятие по использованию туристического снаряжения.

Цель занятия: научить детей самостоятельно пользоваться предметами личного, группового, специального туристического снаряжения.

6. Туристические возможности знатоков (2 часов)

Теоретическое занятие.

Беседы на тему:

1. Кто такие знатоки?
2. Кем ты будешь на походе? Почему?
3. Обязанности знатоков.

Практические занятия.

Игры соревновательного характера:

Кто быстрее подготовит костер?

Вкусный обед.

Поставь палатку.

7. Знакомство с топографическими знаками (6 часов)

Теоретическое занятие.

Беседы на тему:

1. Первоначальное понятие о топографических знаках.
2. Знакомство с туристическими знаками.
3. Различие топонимов на рисунке и плане.

Практическое занятие

Эстафеты соревновательного характера:

Пора в поход.

Разберись сам.

Что ты заметил?

8. Учимся ориентироваться (6 часов).

Теоретические занятия

Беседы на тему: «Моя семья».

Моя семья (мини-исследование)

1. С кем я живу (устный рассказ, рисунок).
2. Я, мое имя, его назначение (рисунок).
3. В этом доме я живу.
4. Место работы моих родителей.
5. Игры бабушек, дедушек.

Наш детский сад (мини-исследование)

1. Адрес детского сада.

2. Мой детский сад.
3. Участок детского сада.
4. Забота детского сада о нас.

Практическое занятие

В этих домах живут наши друзья (рисунки, творческие работы).
Улицы, магазины, библиотеки (экскурсия, творческие работы).

Дидактическая игра «Найди место игрушек».

Цель: учить правильно определять углы, стороны и центр листа.

Дидактическая игра «Нарисуй игрушки на листе бумаги» (с опорой на рисунок-образец).

Цель: уметь составлять план.

Дидактическая игра «Нарисуй игрушки на листе бумаги» (с опорой на предметы на столе).

Цель: знакомство с планом.

Дидактическая игра «Где план, а где рисунок».

Цель: научиться отличить план от рисунка.

Практическое занятие по составлению планов:

«Составь план спальни комнаты», «Составь план раздевальной комнаты» и т.д.

Дидактическая игра «Нарисуй предметы в комнате».

Цель: уметь составлять план групповых помещений на листе бумаги.

Практическое занятие – экскурсия по групповой комнате с опорой на план.

Дидактическая игра «Что есть в групповой комнате».

Цель: зарисовка мебели групповой комнаты с помощью специальных знаков.

Прогулка на территории детского сада.

Обследование участков всех групп.

Цель: научить детей обследовать участок своей группы и наносить расположение оборудования на план.

Туристическая прогулка с элементами ориентирования (ноябрь).

Цель: познакомить с элементами ориентирования.

Ход прогулки: настроить на поиск клада; дать физическую нагрузку, используя различные задания на выполнение физических упражнений; закрепить умение «читать» карту, вспомнить условные обозначения.

9. Краеведение (6 часов)

Теоретические занятия.

Знакомство со своим городом; Приметы осени. Признаки плохой и хорошей погоды. Изменения в природе. Растения и животные края.

Практические занятия.

Изготовление кормушек. Повесить на деревья кормушки, скворечники;
Творческие работы, закрепляющие знания детей о растениях и животных края;

10. Отработка техники лазания (10 часа).

Практические занятия.

Проведение эстафеты с элементами соревнований Отработка элементов лазания, многообразии хватов и перехватов, прохождение трасс и их вариации.

11. Общая физическая подготовка со специальной направленностью(6 часов)

Теоретическое занятие.

Содержание общей физической подготовки юного туриста. Средства подготовки. Роль физической подготовки в спортивной тренировке туриста. Направленность физической подготовки. Ведущие качества туристов: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др.

Практические занятия.

Упражнения с предметами и без предметов. Игры с элементами обще-развивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты.

Эстафеты и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов.

12. Соревнования. Туристический слет. (4 часа)

Практические занятия.

Подготовка и участие.

Учебно-тематический план второго года обучения «Перспектива»

Цель: сформировать знания, умения и навыки, необходимые для участия в пешеходных походах 1-й категории сложности, участие в соревнованиях 1 класса дистанции.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</i>			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма			
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение			
1.3.	Организация туристского похода. Привалы и ночлеги			
1.4.	Питание в туристском походе			
1.5.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях			
1.6.	Туристские слеты и соревнования			
2.	<i>Топография и ориентирование</i>			
2.1.	Топографическая и спортивная карта			

2.2.	Компас. Работа с компасом			
2.3.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки			
2.4.	Соревнования по ориентированию			
3.	<i>Основы медицинских знаний</i>			
4.1.	Первая медицинская помощь при травмах			
4.2.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях			
4.3.	Первая медицинская помощь при отравлениях			
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений			
5.2.	Общая физическая подготовка			
5.3.	Специальная физическая подготовка			
5.4.	Скалолазание			
	ИТОГО			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

второго года обучения

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Влияние государства и различны: общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами - земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

1.2. Личное и групповое снаряжение.

Теория. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного

снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров; безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров: работа с пилой и топором.

1.4. Питание в туристском походе.

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа: составление меню на 3-5 дней.

1.5. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Теория. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение); переоценка сил группы: и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково - спасательной службы.

Практика. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.6. Туристские слеты и соревнования.

Теория. Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Практика. Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований, подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в соревнованиях.

2.Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом.

Теория. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практика. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам, до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.4. Соревнования по ориентированию.

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в

заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

3. Основы медицинских знаний.

4.1. Первая медицинская помощь при травмах.

Теория. Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации при черепно-мозговой травме и повреждениях костей черепа, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практика. Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности.

4.2. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.

Теория. Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей. Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи. Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией. Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов. Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи. Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи. Причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи. Характеристика

причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца). Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке. Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Практика. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

4.3. Первая медицинская помощь при отравлениях.

Теория. Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи. Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правил оказания помощи. Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическим препаратами, правила оказания помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система — центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Общая физическая подготовка.

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжке многоскоки. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжне. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Практика.

Упражнения на развитие выносливости Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, с крытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезка на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте воде.

Упражнения на развитие быстроты Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Элементы скалолазания Игры: баскетбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной

и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения рук; и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.

5.5. Скалолазание.

Теория. Основные правила передвижения по искусственному и естественному рельефу. Способы использования точек опоры; акцент на работу ног, правильное положение корпуса на наклонном, вертикальном и нависающем рельефе; техника работы рук и ног на карнизах и потолках, распределение нагрузки при лазании на сложном рельефе.

Практика. На скальном и искусственном рельефе занятия направлены на развитие технических навыков лазания; отработка способов передвижения по скале (лазание в откидку, на подвкатах, на трении, упоры, распоры, подтягивания, траверсы и др.). Спуск свободным лазанием, на страховочной веревке.

Отработка силовых качеств: Лазание сложных трасс с нижней страховкой, отработка отдельных силовых движений на карнизах, потолках, нависаниях, работа на выносливость (работа в «анаэробном режиме» в течении 20-30 минут, максимальное количество подъемов по сложной трассе), лазание по нависающему рельефу.

Методическое обеспечение программы

Примерное содержание и модели организации туристических походов

Раздел 1. Наш район.

План-схема Д/с.

Улица, где находится Д/с.

Улица, где я живу.

План-схема улиц.

Описать улицу, вспомнить социальные объекты, расположенные на этих улицах.

Экскурсии и прогулки по улицам района.

Форма отчёта: устный рассказ, рисунки, чертежи-схемы.

Раздел 2. Природа.

Понятие о природе.

Прогулки в лесопарки.

Походы к водоему.

Значение зелени в городе.

Сезонные изменения в природе.

Форма отчёта: устный рассказ, мини-сочинение, рисунки, поделки, гербарии.

Раздел 3. Человек и творчество.

Выездная поездка в парк .

Центральная библиотека.

Экскурсия в музей.

Раздел 5. Туристические навыки.

Правила прогулок и экскурсий.

Что надевают на прогулки и экскурсии.

В чём и как носят необходимые продукты и вещи.

Как правильно расположиться на привале.

Как ориентироваться на рядом расположенных улицах.

Движение по дорогам и улицам.

Составление плана Д/с, улицы, маршрута движения.

Сведения о 2-3 «природных» лекарствах. Правила пользования ими.

Экскурсии и прогулки продолжительностью от 1 до 3 часов.

Разучивание туристской песни.

МЫ-ТУРИСТЫ.

(слет туристов).

Длительность-1,5 часа.

Ходьба до места- до 20 минут.

Мотивация- нахождение клада по карте.

Ходьба до места назначения по карте.

Привал на поляне. Отдых. Сбор красивых листьев.

Выполнение заданий по карточкам.

1. Нахождение письма от Лешего.

2. Рисование листьев.
3. Ходьба между деревьев, куда покажут стрелы.
4. Ходьба крадучись под деревьями.
5. Ходьба по следам.
6. Прыгуны.
7. Загадки об осени.
8. Нахождение клада.
9. Разожги костёр.

Трапеза. Отдых. Возвращение в детский сад.

Средства необходимые для реализации программы

Для проведения занятий имеются:

- Палатка 1 шт;
- Веревка основная(10м) – 1 шт.
- Бинокли – 5 шт.
- Медицинская аптечка – 1 комплект.
- Ремонтный набор – 1 комплект.
- Физическая карта .
- Топографическая карта
- Карточки «Типы туристических костров».
- Фотоматериал о проведенных мероприятиях.
- Линейки, транспортиры, ручки, карандаши.
- Фотоаппарат.
- Аудиокассеты с записями лесных голосов – 4 шт.
- Видеоматериалы (встреч, экскурсий, природы, памятников).
- Рюкзак – 2 шт.
- Компасы – 2 шт.
- Котелки – 1 шт.
- Лопата – 1 шт.
- Коврики - 10 шт.
- Фонари – 1 шт.
- Канистры – 1 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Мячи – 2шт.
- Альбомы.
- Мыльницы – 2шт.
- Веревка 10мм (5м) — 2шт.
- Веревка 6мм (1м) — 15шт.
- Спальный мешок — 2шт.
- Гимнастические скамейки — 2шт.

Список используемой литературы:

Литература для педагога

1. Войцеховский С.М. Книга тренера. – м., 1971.
2. Гулнов В.М. Первая медицинская помощь. – м., 1981.
3. Федотенкова Т.П. Программа подготовки юных туристов. Московский Городской дворец пионеров и школьников, 2001.

Литература для ребенка

1. Пиратинский А.Е. Подготовка туриста – м., Фис. 1987.

Литература для родителей.

1. Куколевский Г.М. Гигиена физкультурника. – м., 1971.
2. Фомин НА., Вавилов ю.н. Физиологические основы двигательной активности. М., Фис, 1991.
3. Хартманн Ю. , Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. Берлин "шпортферлаг". 1998.