

Администрация Армизонского муниципального района
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом творчества»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 3
« 19 » 08 2024 г.
Председатель П.В.
Секретарь М.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Дом творчества»
А.А. Чермякова
« 19 » 08 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»

Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации программы: 2 года
Объем программы: 432 часа (216 ч. в год)

Автор-составитель программы:
Чурица Ольга Петровна,
педагог дополнительного
образования

с. Армизонское, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

№	Название раздела	№ страниц
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Планируемые результаты	5
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Учебный план	6
2.2	Содержание программы	9
2.3	Календарный учебный график	20
2.4	Условия реализации программы	20
2.5	Формы аттестации и контроля	22
2.6	Оценочные материалы	24
2.7	Методические материалы	24
2.8	Рабочая программа	27
2.9	Рабочая программа воспитания	39
2.10	Календарный план воспитательной работы	41
Список литературы		42
Приложения		44

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» относится к программам **туристско-краеведческой направленности** (далее – программа).

Программа знакомит с основами туризма, ориентирования и краеведения, способствует развитию у обучающихся познавательных, исследовательских навыков по изучению природы, истории, культуры родного края, обучению взаимодействия в коллективе и социализации в обществе, способствует формированию знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной среды.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона о Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в российской федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письма Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письма Минпросвещения РФ от 16.06.2022 г. № 06-836 «О направлении информации» (Методические рекомендации по организации экскурсий для обучающихся, включая экскурсии по историко-культурной, научно-образовательной и патриотической тематике);
- Распоряжения Правительства Тюменской области от 01.07.2022 №656-рп «О разработке и реализации региональной модели приема (зачисления) детей на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методического конструктора по проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой

направленности /сост. О.В. Баянова, О.Н. Казанцева. – Тюмень: ИПЦ «Экспресс», 2023. – (Вып. №6). – 222 с.;

- Устава МАОУ ДО «Дом творчества», а также других федеральных, региональных, муниципальных законодательных актов, документов МАОУ ДО «Дом творчества».

Актуальность данной программы заключается в *создании условий для вовлечения детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения малой родины.*

Экскурсии и походы по родному краю помогут ребятам лучше узнать природу, полюбить родной край, научиться разумно использовать её богатства, ценить их и беречь.

Краеведческая работа воспитывает любовь к своему краю, прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки. А занятия туризмом предусматривают обучение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления обучающихся, разумного использования их свободного времени. Занятия туризмом способствуют созданию базы общей физической подготовки, необходимой в любом виде активной деятельности. Также занятия туризмом сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что обучающиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

Практическая значимость. Программа «Юный турист» *способствует ранней профориентации обучающихся, позволяет освоить такие знания, умения и навыки будущего специалиста по туризму, спасателя, инженера по технике безопасности и т.п., что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.* Формирование профессиональных компетенций осуществляется в рамках учебного и календарного плана воспитательной работы.

Для обучающихся организуются:

- ознакомительные экскурсии, встречи с интересными людьми;
- беседы со специалистами различных ведомств: МЧС, лесничество, здравоохранение.

Адресат программы. Программа рассчитана на возраст обучающихся 9-15 лет, возраст, который включает в себя часть периода младшего школьного возраста, среднего и старшего подросткового возраста.

Характеристика программы.

Объем и сроки освоения программы: Программа рассчитана на 2 год обучения. Объем программы 432 часа (216 ч. в год).

Режим занятий: Занятия проводятся три раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа. Продолжительность академического часа 45 минут.

Форма обучения: очная.

Форма реализации программы: с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни обучающегося, при необходимости создания особых образовательных условий, разработке индивидуального образовательного маршрута.

Основная форма организации образовательной деятельности – учебное занятие.

В процессе занятия используются *коллективные, индивидуальные, групповые формы работы* с обучающимися.

Программа предполагает использование *аудиторных занятий* (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются *внеаудиторные занятия*: тренировки, экскурсии, наблюдение за природой, походы, соревнования.

Наполняемость групп составляет 15-20 человек. Программа реализуется в группах обучающихся разного возраста.

Предусматривается проведение:

1. Учебных занятий в специальном помещении.
2. Учебно-тренировочных походов для выполнения практических работ по образовательной программе.
3. Практические занятия на местности по карте спортивного ориентирования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Формирование начальных знаний, умений и навыков туристско-краеведческой деятельности, самоорганизации и безопасности в природной среде.

Задачи:

Обучающие:

- развивать познавательный интерес к процессу обучения в объединении и мотивацию к туристской и оздоровительной деятельности;
- сформировать определенный объем знаний, умений, навыков по туризму, медицине, спасательным работам, краеведению;
- создать условия, способствующие развитию профессионального самоопределения личности;

Воспитательные:

- формировать чувство патриотизма, любовь к природе, историческому наследию Родины, воспитывать бережное отношение к природе.

Развивающие:

- развивать чувство коллективизма и взаимовыручки, волевые качества личности.
- способствовать укреплению физического здоровья посредством подвижных игр на природе, занятий бегом, техникой туризма, участием в походах, спортивным ориентированием.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

Сформированы начальные знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности, самоорганизации и безопасности в природной среде.

Обучающиеся знают: основные виды туризма, туристское снаряжение, виды веревок, узлы, должности членов туристской группы и их обязанности, основные требования к месту стоянки, порядок работы на стоянках, меры безопасности и, основы режима для путешествия, порядок преодоления препятствий, лекарственные и ядовитые растения, способы ориентирования, технику передвижения на различных участках местности.

Обучающиеся умеют: составлять перечень и подбирать индивидуально личное и групповое снаряжение, подгонять и укладывать рюкзак, готовить пищу на костре, разводить

костер в сухую и дождливую погоду, выбирать дрова для костра, правильно подбирать под рост лыжи и лыжные палки, определяют азимут.

Метапредметные:

Обучающиеся знают основные задачи и способы охраны природы, основы личной гигиены и основы оказания доврачебной помощи, природные условия и достопримечательности родного края.

Обучающиеся умеют применять компас, оказывать доврачебную помощь и транспортировать пострадавшего, ориентироваться по карте и компасу, правильно выполнять и подбирать упражнения для развития отдельных групп мышц.

Личностные:

Развиваются волевые качества личности, формируется чувство коллективизма и взаимовыручки.

Происходит укрепление физического здоровья посредством подвижных игр на природе, занятий бегом, техникой туризма, участием в походах, спортивным ориентированием.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план

Учебный план для 1 года обучения

№ п/п	Названия раздела, темы занятия	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел. Туризм	62	36	26	
1.1	Туристские путешествия, виды туризма, история туризма	4	4	0	Педагогическое наблюдение
1.2.	Подготовка к походу	6	4	2	Опрос.
1.3.	Техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности	6	3	3	Тест
1.4.	Должности в туристской группе	4	3	1	Опрос
1.5.	Питание в туристском походе	4	3	1	Опрос
1.6	Личное и групповое снаряжение.	4	3	1	Опрос
1.7	Санитария и гигиена. Первая помощь пострадавшему.	10	4	6	Опрос. Практическая работа
1.8	Правила движения в походе. Преодоление препятствий.	4	3	1	Опрос
1.9	Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка.	8	4	4	Опрос. Практическая работа
1.10	Туристские слеты и соревнования.	4	1	3	Опрос
1.11	Подведение итогов туристского похода	2	2	0	Опрос
1.12	Организация туристского быта.	6	2	4	Опрос. Практическая работа
2.	Раздел. Краеведение	36	11	25	
2.1	Родной край, его природные особенности, история, природа	6	3	3	Опрос
2.2	Туристские возможности родного края	6	2	4	Опрос
2.3	Экскурсионные объекты, памятники природы.	6	1	5	Опрос. Практическая работа
2.4	Изучение районов путешествия	8	4	4	Опрос
2.5	Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры.	10	1	9	Практическая работа
3.	Раздел. Топография и ориентирование	88	30	58	
3.1	Понятие о топографической и	4	3	1	Опрос.

	спортивной карте				Практическая работа
3.2	Условные знаки	12	4	8	Практическая работа
3.3	Ориентирование без компаса.	10	3	7	Практическая работа
3.4	Компас, и работа с ним.	20	6	14	Практическая работа
3.5	Работа с картой.	16	4	12	Опрос. Практическая работа
3.6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	16	4	12	Опрос. Практическая работа
3.7	Понятие о рельефе. Рельеф на карте.	10	6	4	Опрос
4.	Раздел. Коллективные и творческие дела	18	3	15	
4.1	Оформительская деятельность в туристской группе	6	2	4	Участие в деятельности
4.2	Культмассовые мероприятия	8	0	8	Участие в деятельности
4.3	Самодетельная песня	4	1	3	Участие в деятельности
5.	Раздел. Профориентация. Основные понятия категории, относящиеся к профессиональной деятельности будущего специалиста по туризму, спасателя, инженера по технике безопасности.	12	4	8	Опрос. Экскурсии.
Всего:		216	84	132	

Учебный план для 2 года обучения

№ п/п	Названия раздела, темы занятия	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел. Туризм	79	25	54	
1.1	Спортивный туризм. История туризма	2	2	0	Опрос
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	Опрос.Тест
1.3.	Организация туристского быта	5	1	4	Опрос. Практическая работа
1.4.	Подготовка к путешествию	10	2	8	Опрос. Практическая работа
1.5	Туристские должности в группе	6	2	4	Опрос
1.6	Питание в туристском походе	6	2	4	Опрос
1.7	Техника и тактика в туристском походе	5	1	4	Опрос. Практическая работа
1.8	Доврачебная помощь в туристском походе	10	4	6	Опрос. Практическая работа
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе при проведении занятий и тренировок	8	2	6	Опрос. Практическая работа
1.10	Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	8	4	4	Опрос
1.11	Действия группы в аварийной ситуации	2	2	0	Опрос
1.12	Итоги путешествия	3	1	2	Опрос
1.13	Туристские слеты и соревнования	6	0	6	Практическая работа

2.	Раздел. Краеведение	46	18	28	
2.1	Туристские возможности родного края	14	6	8	Творческая работа по написанию проекта по выбранной теме
2.2.	Методика сбора краеведческого материала. Обработка материала	16	8	8	Практическая работа
2.3	Изучение района путешествия	6	2	4	Практическая работа
2.4	Общественно-полезная работа. Охрана природы	10	2	8	Практическая работа
3.	Раздел. Топография и ориентирование	49	13	36	
3.1	Топографическая и спортивная карта	13	3	10	Опрос. Практическая работа
3.2.	Компас, работа с компасом	10	2	8	Практическая работа
3.3	Работа с картой	12	6	6	Практическая работа
3.4	Способы ориентирования	8	2	6	Опрос. Практическая работа
3.5	Соревнования ориентировщиков	6	0	6	Практическая работа
4.	Раздел. Коллективные и творческие дела	30	10	20	
5.1	Оформительская деятельность в туристской группе	13	3	10	Участие в деятельности
5.2	Культмассовые мероприятия	12	6	6	Участие в деятельности
5.3	Самодельная песня.	5	1	4	Участие в деятельности
5.	Профорентация. Основные понятия и категории, относящиеся к профессиональной деятельности будущего специалиста по туризму, спасателя, инженера по технике безопасности.	12	4	8	Выезд на экскурсию в Пожарная часть № 149 ФГКУ "26 ОФПС по Тюменской области"/ Подстанция Скорая медицинская помощь
Всего:		216	70	146	

2.2. Содержание учебного плана

Содержание программы 1 года обучения

1. Туризм

1.1. Туристские путешествия, виды туризма, история туризма.

Туризм, как средство познания родного края. Великие географические открытия. Знаменитые путешественники. История туризма, связь с альпинизмом, первые альпийские клубы. История туризма в России. Детско- юношеский туризм, роль органов образования в развитии ДЮТ. Виды туризма. Понятие о спортивном, плановом, экскурсионном и зарубежном туризме. Начальные сведения о туристских нормативах. Спортивный туризм и туристское многоборье. Связь туризма и краеведения.

1.2. Подготовка к походу.

Определение цели и района путешествия. Планирование похода и составление плана подготовки к походу. Инструкция по проведению походов. Распределение обязанностей. Изучение района путешествия, подбор карт, заполнение маршрутной документации, изучение отчетов путешествий. Составление графика путешествия, подготовка снаряжения. Составление сметы и т.д.

Практика: составление плана похода и плана подготовки, распределение обязанностей, получение и подгонка снаряжения, работа с картой района и т.д.

1.3. Техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности.

Знакомство с инструкциями по технике безопасности при проведении походов, экскурсий, тренировок на местности, занятий в помещении. Дисциплина в туристской группе. Уважение местных традиций, поведение с местным населением. Меры безопасности при различных климатических условиях. Правила поведения на дороге и на транспорте. Опасности в походе мнимые и действительные. Характеристика естественных препятствий.

Практика: отработка способов преодоления естественных препятствий: травянистых склонов, крутых участков, оврагов и ручьев, спусков и подъемов.

1.4. Должности в туристской группе.

Должности постоянные и временные. Должностные обязанности командира, начпррода, завснара, врача, казначея, реммастера, штурмана, краеведа, фотографа и т.д.

Практика: выполнение должностных обязанностей в период подготовки к походу, проведение похода и подведения его итогов.

1.5. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Нормативы закладки продуктов. Продукты для похода, их развеска и фасовка, способы хранения. Составления меню для 1- дневного похода. Распределение продуктов между участниками похода. Переноска продуктов в рюкзаках. Безопасность при приготовлении пищи на костре. Питание на бутербродах в однодневном походе.

Практика: составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Личное и группового снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода в различных условиях, требования к нему. Одежда и обувь для летних и зимних условий. Снаряжение для летних и зимних походов. Типы лыж, рюкзаков, спальников, палаток и т.д. Походная посуда, топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора.

Практика: укладка рюкзаков, подгонка и ремонт снаряжения. Распределение снаряжения между участниками, определение веса снаряжения. Установка палатки, подгонка тентов, установка печки и т.д.

1.7. Санитария и гигиена. Первая помощь пострадавшему.

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела и ног. Меры для предупреждения потертостей и мозолей. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Травмы возможные в небольшом походе, воздействие климатических условий. Список аптечки.

Практика: приемы оказания первой помощи при различных травмах. Способы транспортировки пострадавшего. Комплектование походной аптечки.

1.8. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня. Движение на лыжах. Преодоление препятствий в лыжном походе. Характеристика препятствий пешего и лыжного похода.

Практика: преодоление рек с помощью навесной переправы и по бревну. Подъем и спуск спортивным. Отработка техники движения в походе.

1.9. Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка.

Понятие о командной страховке и само страховке. Виды веревок, их прочность, надежность. Личная страховочная система, виды, надежность. Карабины. Основные узлы, нормативы по узлам, петля само страховки.

Практика: освоение 6 основных узлов. Сдача нормативов по узлам. Изготовление индивидуальной страховочной системы. Освоение приемов работы с веревкой: маркировка, наведение перилл, транспортировочная веревка, петля само страховки.

1.10. Туристские слеты и соревнования.

Виды туристских соревнований. Этапы соревнований. Личное и командное снаряжение участников. Дистанции соревнований. Разряды по туристскому многоборью.

Практика: участие в соревнованиях по пешеходному туризму на полосе препятствий и ориентированию.

1.11. Подведение итогов туристского похода.

Обсуждение итогов похода, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Разделы отчета о походе. Отчет перед родителями. Выполнение творческих заданий. Фото и видеоотчет.

Практика: написание и оформление отчета об 1 дневном походе.

1.12. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места привала и ночлега. Основные требования к месту бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря, выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов и складирования мусора. Сушка и ремонт одежды в походе. Типы костров, разведение костра в различную погоду. Заготовка дров. Меры безопасности при заготовке дров и приготовлении пищи на костре. Установка палаток, размещение в них вещей и участников. Предохранение палаток от намокания. Правила поведения в палатке.

Практика: определение мест бивуака. Развешивание и свертывание лагеря. Работа с костром, способы заготовления растопки и разжигания костра. Работа с бивуачным снаряжением.

2. Краеведение.

2.1. Родной край, его природные особенности.

Географическое положение Тюменской области (Армизонского МР) на карте России. Климат, рельеф, растительность, живой мир Тюменской области (Армизонского МР). Древняя история Тюменской области (Армизонского МР). Полезные ископаемые. История Тюменской области (Армизонского МР).

Практика: знакомство с картой Тюменской области (Армизонского МР).

Краеведческие викторины.

2.2. Туристские возможности родного края.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Промышленная история Тюменской области (Армизонского МР). Легенды и были родного края.

Практика: работа над краеведческим заданием. Знакомство с легендами о районе.

2.3. Экскурсионные объекты, памятники природы.

Музеи, исторические памятники, памятники природы, музеи истории культуры и искусства. Описание памятников природы и истории.

2.4. Изучение района путешествия.

Методика изучения района путешествия. Выбор цели путешествия. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка, посещение музеев. Подготовка докладов по району путешествия.

Практика: заслушивание докладов по району путешествия.

2.5. Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры.

Смысл и назначение краеведческой работы, как одного из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Метеонаблюдения, гидрологические наблюдения, геологический поиск. Обязанности участника похода (согласно инструкции по проведению походов). Охрана памятников истории и культуры. Защита природы.

Практика: проведение различных краеведческих наблюдений.

Знакомство с краеведческой литературой и краеведческими объектами.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение топографии и топографических карт. Различие топографических и спортивных карт. Масштаб, виды масштабов. Способы копирования карт. Работа с картой в походе. Понятие о плане.

Практика: работа с различными картами. Измерение расстояний на карте. Выполнение контрольных заданий по работе с картой. Определение сторон горизонта по карте. Копирование участка карты.

3.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изучение знаков спортивных карт.

Практика: нахождение на картах знаков. Работа с карточками. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, мини соревнования и игры.

3.3. Ориентирование без компаса.

Определение сторон горизонта по местным приметам. Ориентирование при различных погодных условиях, в разное время года, дня и ночи. Градусное значение основных направлений.

Практика: выполнение заданий по определению сторон горизонта, работа с карточками.

3.4. Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов, их устройство. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Действие с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка, движение по азимуту.

Практика: ориентирование карты по компасу, определение азимута на предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков и других упражнений.

3.5. Работа с картой.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр и его использование при работе с картой. Нанесение нитки маршрута на карте. Виды ориентиров. Ориентиры линейные и точечные. Необходимость непрерывного чтения карты. Оценка скорости движения в зависимости от рельефа и других условий. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Разведка в походе.

Практика: упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини маршрутов. Разработка маршрутов похода, составление графика движения.

3.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Аварийные ситуации. Запасные варианты маршрута.

Практика: выполнение практических заданий на местности по определению азимута без компаса в разное время дня. Определение точки стояния при имитационной потере ориентировки, ориентиров для аварийного выхода из ситуации.

3.7. Понятие о рельефе. Рельеф на карте.

Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Подписи горизонталей. Отметки высот, уреза воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: выполнение контрольных заданий по определению форм рельефа на карте, перенос заданных форм на бумагу.

4. Коллективные и творческие дела

4.1. Оформительская деятельность в туристской группе.

Виды оформительской деятельности в туристской группе, значение. Изготовление газеты группы, литературного журнала, летописи. Распределение обязанностей между членами группы, компоновка, подбор цвета, улучшение восприятия, литературное творчество.

Практика: участие в конкурсе газет учебной группы. Изготовление газеты с впечатлениями о походе.

4.2. Культмассовые мероприятия

4.3. Самодеятельная песня.

Знакомство с самодеятельной песней, разучивание 5 песен.

5. Профорентация. Основные понятия и категории, относящиеся к профессиональной деятельности в сфере туризма.

Знакомство с профессиями спасателя, пожарного, фельдшера и т.д. предполагает взаимодействие с представителями МЧС и районной больницы.

Содержание программы 2 года обучения

1. Туризм.

1.1. Спортивный туризм. История туризма.

Краткая история туризма в России. Туризм в Тюменской области. Роль туристских путешествий и экскурсий в физическом и нравственном развитии человека, формирование характера, воспитание патриотизма, углубление знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста, уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: тросики, пилы, топоры, чехлы к ним, котлы, бытовые мелочи и их сохранность. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Самодельное туристское снаряжение личное и групповое. Специальное снаряжение: веревки и их виды, страховочные системы, карабины, вспомогательные устройства для работы на скалах.

Практика: комплектование личного и общественного снаряжения, его подгонка и ремонт, распределение группового снаряжения между участниками походов. Изготовление, усовершенствование снаряжения. Работа со специальным снаряжением: маркировка и хранение веревки, репшнура, контроль за сохранностью и качеством веревки.

1.3. Организация туристского быта. Требования к месту бивуака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды и дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие рядом сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность или затененность в жаркое время, красивая панорама.

Организация бивуака зимой, особенности использования зимнего бивуачного снаряжения, его хранение и сохранность.

Установка палатки в различных условиях: зима, лето, погодные условия, ночные условия.

Заготовка дров, разведение костра, разведение костра на снегу. Защита дров от намокания.

Растопка.

Хранение кухонных и групповых принадлежностей.

Оборудование места приема пищи, места мытья и хранения посуды.

Дежурство на кухне.

Практика: выбор места бивуака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка лагеря в различных условиях, разжигание костра. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Практика в дежурстве по кухне в походе. Установка палатки "Зима", палаточной печки.

Игровые занятия по организации бивуака:

- установка 4-х местной палатки четырьмя человеками - 1 мин
- установка палатки "Зима" 8 человек - 3 мин
- разжигание костра из заранее заготовленных дров 3 человека до пережигания нитки - 3 мин

Установка бивуака в полевых условиях (наличие достаточного количества дров и воды) с приготовлением пищи - 1,5 часа.

1.4. Подготовка к путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов в МКК. Определение цели похода. Выбор маршрута похода. Подготовка снаряжения, составление сметы и плана подготовки к походу. Составление плана-графика похода.

Практика: изучение маршрутов в библиотеке МКК и по литературе.

Составление планов и план-графиков. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Работа должностных лиц по подготовке похода.

1.5. Туристские должности в группе.

Командир. Работа командира как заместителя руководителя похода. Составление плана похода, заполнение маршрутной документации, распределение дежурных по кухне. Составление сметы похода. Контроль за работой должностных лиц при подготовке к походу. Распределение участников во время похода по направлениям бивуачных работ, смена участников ежедневно для приобретения необходимых практических навыков. Контроль за выполнением намеченного маршрута, отметки в пути, организация при необходимости контактов с местным населением и музейными работниками. Контроль за физическим и моральным состоянием группы. Ежедневные вечерние разборы прошедшего дня и работы должностных лиц. Координация усилий во время работы над отчетом.

Завснар. Составление списка снаряжения, подготовка снаряжения к походу: определение его веса, починка, подгонка, приобретение необходимого, замена недостающего. Распределение снаряжения по участникам с учетом физических данных, объема рюкзаков и т.д. Контроль за сохранностью и исправностью.

Начпрод. Составление меню и списка продуктов. Фасовка продуктов после их приобретения, распределение продуктов между участниками: работа совместно с завснаром для учета необходимого для выдачи участникам количество продуктов и их наименований. Выдача продуктов дежурным. Контроль за расходом продуктов в походе, за постепенным убыванием веса продуктов у каждого участника, за перераспределением продуктов при необходимости.

Врач. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за физическим состоянием участников и выполнением ими гигиенических требований. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим.

Штурман. Подбор и хранение в походе необходимого картографического материала. Изучение района похода, разработка маршрута и нанесение его на карту. Составление графика движения. Ведение в походе хронометража во время прохождения маршрута, ведение штурманского дневника для составления технического описания. Ориентирование в походе, нанесение на карту дополнительной информации. Составление таблицы дневных переходов и технического описания маршрута.

Реммастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Контроль за сохранностью снаряжения. Проведение профилактических осмотров личного снаряжения участников.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений во время похода, ведение дневника краеведческих наблюдений. Контроль за работой других вспомогательных краеведческих должностей: метеоролога, ботаника, геолога, эколога и т.д.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек. Работа над отчетом.

Летописец. Ведение летописи в походе. Работа с дежурными летописцами. Оформление летописи группы.

1.6. Питание в туристском походе.

Значение режима и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса продуктов. Использование даров

природы. Изменение режима питания с учетом местности, дневных переходов. Норма закладки продуктов. Правила составления меню, списка продуктов. Фасовка продуктов.

Практика: составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршрутные линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Запасные и аварийные варианты маршрута. Дневки.

Движение группы при различных условиях. Подведение итогов дневных переходов и планирование следующего дня.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Разведка маршрута.

Передвижение по различным формам рельефа и преодоление естественных препятствий.

Использование специального снаряжения. Преодоление естественных препятствий с помощью снаряжения: переправы через реки и овраги, подъемы и спуски по склонам.

Практика: отработка техники движения и преодоления препятствий в походе. Отработка техники преодоления препятствий во время тренировочных занятий:

- преодоление препятствий с использованием специального снаряжения: подъемов и спусков по крутому склону с помощью самостраховки схватывающим узлом, спуск дюльфером и с использованием спускового устройства, подъем на жумаре, преодоление водных преград с помощью навесной переправы, переправы по бревну, переправы по тонкому льду, по параллельным перилам.

1.8. Доврачебная помощь в туристском походе.

Виды возможных травм при занятиях различными видами туризма. Общие травмы, травмы в пеших и лыжных походах, травмы в горах. Особенности климата и погодных условий Тюменской области (Армизонского МР), травмы связанные с погодными условиями. Реакция нервной системы на длительные неблагоприятные погодные условия (быстрая утомляемость, понижение внимания и т.д.). Перечень аптечки для категорийного похода. Правила оказания первой помощи при травмах. Предупреждение травматизма. Простейшие способы транспортировки пострадавшего. Обработка ран, способы наложения жгута, способы бинтования различных ран. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание пострадавшим помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, укусах насекомых.

Практика: оказание помощи условно пострадавшим при различных травмах. Освоение способов бинтования и наложения жгута. Транспортировка пострадавших.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе при проведении занятий и тренировок.

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

Опасности в туризме объективные и субъективные.

Субъективные: недостаточная физическая, техническая, моральная и волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, переоценка сил группы, недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при неблагоприятных погодных условиях, неумение оказать правильную доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые животные, стихийные бедствия, гипоксия, солнечные ожоги в горах и на снегу.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль МКК в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и ПСС.

Практика: разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций. Применение мер безопасности во время проведения походов и тренировок. Разбор возможных опасностей в походах и на тренировках.

1.10. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристской группы перед походом. Проверка слаженности группы. Знание маршрута участниками, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов реальной сложности маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Правила поведения в случае аварийной ситуации: группы, отдельного участника.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Особенности поведения группы и участника в экстремальных ситуациях. Факторы устойчивости группы.

Практика: разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательности и дисциплины, активная подготовка всех участников к походу. Психологический тренинг. Игры и тесты на действия группы в конкретных ситуациях. Анкетирование для выявления лидеров малых групп. Игровые ситуации на выход из заданной аварийной ситуации для группы в походе или при проведении тренировочного занятия.

1.11. Действия группы в аварийной ситуации.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, пользование запасным и аварийным маршрутом).

Организация бивуака в экстремальных условиях. Применение страховки и коллективных действий. Организация и тактика поиска группы или участника в аварийной ситуации.

Практика: отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации, создание и выход из аварийной ситуации. Практическое освоение средств страховки и само страховки в различных условиях. Отработка навыков транспортировки пострадавшего при различных травмах в пешем, лыжном и горном туризме.

1.12. Итоги путешествия.

Разбор действий каждого участника. Отчеты ответственных за направления работы. Обработка собранных материалов. Выбор фотоматериалов для отчетов и газет. Ремонт, сдача снаряжения. Работа над отчетом. Подготовка отчета перед родителями.

Практика: подготовка и составление отчета о путешествии. Выпуск газеты. Подготовка отчетного вечера перед родителями, ремонт снаряжения.

1.13. Туристские слеты и соревнования.

Значение туристских слетов и соревнований для подготовки туристов к походам. Туристское многоборье, разрядные требования. Виды туристских соревнований, ранг соревнований. Этапы туристских соревнований. Длинная и короткая дистанция. Отличия соревнований по видам туризма. Организация проводящая соревнования. Положение о соревнованиях. Допуск к участию в соревнованиях.

Практика: разбор положение о соревнованиях. Подведение итогов соревнований, оформление разрядов, разбор действий команды и отдельных участников. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2. Краеведение.

2.1. Туристские возможности родного края.

Территория и границы Тюменской области (Армизонского МР). Путешествия по карте области. Климат и его влияние на возможности занятий туризмом. Растительность. Города и населенные пункты Тюменской области (Армизонского МР). Промышленная история Тюменской области (Армизонского МР). Экскурсионные объекты Тюменской области. Памятники природы Тюменской области (Армизонского МР).

Обзор краеведческого раздела в библиотеке Армизонского района.

Практика: экскурсии в музеи, посещение краеведческих объектов. Работа с литературой и справочниками. Встреча с интересными людьми. Работа над краеведческими заданиями, по их предварительной подготовке.

2.2. Методика сбора краеведческого материала. Обработка материала.

Ведение краеведческого дневника. Необходимость фиксации наблюдений. Работа со справочной литературой, с местными жителями, с музеями. Направления краеведческой работы. Выбор заданий для маршрутов туристского похода. Понятие о топонимике. Сбор и хранение материалов. Ведение метеодневника.

Практика: сбор и обработка материалов в туристских походах.

Выполнение заданий.

2.3. Изучение района путешествия.

Методика работы с отчетами МКК о проведенных путешествиях.

Знакомство с разделами библиотеки для подготовки к путешествию.

Практика: выбор и изучение района путешествия. Знакомство с отчетами других групп. Знакомство по литературе с географическими, историческими, природными особенностями района путешествия. Выявления наличия экскурсионных объектов на маршруте, сбор материалов о них. Планирование посещения экскурсионных объектов и сбора краеведческого материала.

2.4. Общественно-полезная работа. Охрана природы.

Охрана природы. Вред, наносимый человеком природе. Необходимость природоохранных мероприятий. Природоохранные мероприятия в походе. Связь с лесничеством, получение заданий лесничества по охране и восстановлению природы. Участие в экологических акциях.

Практика: посещение лесничества на маршруте, знакомство с природоохранными мероприятиями в районе проведения похода.

Проведение экологических акций в парковой зоне, особенно в местах проведения тренировочных занятий: очистка берегов озера Армизонское. Посещение экологических выставок.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Какие карты лучше использовать в туристском походе. Карты ориентировщиков, их отличие от топографических. Топографические знаки и знаки ориентировщиков по разделам. Изображение рельефа на отдельных картах, типы рельефа. Влияние рельефа на путь движения.

Практика: упражнения по запоминанию условных знаков. Изучение рельефа и его элементов по макетам и карточкам-заданиям. Игры на определение формы рельефа. Выбор путей движения с учетом определенных форм рельефа. Топографические диктанты и задания.

3.2. Компас, работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Азимутальный ход.

Практика: упражнения по определению азимута, снятию азимута с карты. Тренировка на прохождении азимутальных отрезков. Упражнения на прохождении азимутальных дистанций.

3.3. Работа с картой.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра, нитки. Планирование участков маршрута по карте с учетом данных заданий. Определение относительной высоты, превышения высот. Магнитный азимут, учет его на карте и местности. Необходимость доработки туристской карты. Работа с картой в походе. Выход на линейные и точечные ориентиры.

Практика: выполнение заданий по карте: измерение расстояний, превышения высот, работа с различными масштабами, определение формы рельефа, прокладка маршрутов. Нанесение нитки маршрута для похода.

3.4. Способы ориентирования.

Ориентирование по местным предметам, по памяти, по описанию. Определение сторон горизонта без компаса. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Линейные и площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Практика: упражнения по определению местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам и т.д.

3.5. Соревнования ориентировщиков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, соревнования по выбору и по маркированной трассе. Виды ориентирования в программе туристских слетов.

Практика: участие в соревнованиях по ориентированию.

4. Коллективные и творческие дела.

5.1. Оформительская деятельность в туристской группе.

Практика: выпуск газеты о походе группы и участие в конкурсе газет.

Выпуск отчета о походе. Оформление краеведческой работы.

5.2. Культмассовые мероприятия.

Подготовка и участие в туристских мероприятиях: вечерах, выставках, концертах, Днях открытых дверей.

5.3. Самодеятельная песня.

Тесная связь самодеятельной песни и туризма. Известные барды: Визбор, Никитин, Митяев, Окуджава и т.д.

Практика: разучивание и репетиции для выступления на мероприятиях.

6. Профориентация. Основные понятия и категории, относящиеся к профессиональной деятельности в сфере туризма.

Знакомство с профессиями спасателя, пожарного, фельдшера и т.д. предполагает взаимодействие с представителями МЧС и районной больницы.

2.3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	31.08.2025	36	216	2 ч. 3 раза в неделю (продолжительность ак.ч. – 45 мин.)
2 год	01.09.2025	31.08.2026	36	216	2 ч. 3 раза в неделю (продолжительность ак.ч. – 45 мин.)

2.4. Условия реализации общеразвивающей программы.

Кадровое обеспечение программы

Занятия по данной программе проводит педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование и наличие знаний и умений по туризму и краеведению.

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические ресурсы: игровой спортивный зал, площадка для организации подвижных спортивных игр на открытом воздухе, кабинет для проведения аудиторных занятий.

Оборудование и снаряжение: палатка туристская, костровое оборудование, рюкзаки, ремонтный набор, компас для ориентирования, аптечка медицинская, верёвка основная, карандаши цветные, карты топографические учебные, учебные плакаты «Туристские узлы», рюкзак для туристских прогулок, блокнот и ручка, коврик туристский.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы. В процессе реализации программы используется оборудование, которое удовлетворяет основным требованиям техники безопасности и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Общий *инструктаж по технике безопасности* обучающихся проводит ответственный за группу педагог не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Данный инструктаж также проводится для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года, – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правила поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т.д.

Кроме этого в процессе реализации программы проводятся *целевые инструктажи* непосредственно перед каждым видом деятельности:

Инструкция по пожарной безопасности для обучающихся.

Инструкция по правилам дорожного движения.

Инструкция по правилам дорожного движения «Особенности дорожного движения и поведения детей в зимний период».

Инструкция по охране труда и техники безопасности при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций.

Инструкция по пожарной безопасности при проведении новогодних вечеров

Дидактические материалы

Презентации:

- «Мы идем в поход»;
- «Приготовление обеда в походных условиях»;
- «Вязание туристических узлов»;
- «Ориентирование на месте»;
- «Масштаб»;
- «План местности»;
- «Раны, виды ран»;
- «Туризм»;
- «Ориентирование по компасу»;
- «Виды туризма»;
- «Первая медицинская помощь»;
- «Первая медицинская помощь при ранениях»;
- «Туризм одно из направлений»;
- «Приготовление пищи в походе».

Кинофрагменты

- «Как пользоваться компасом»;
- «Ориентирование с компасом и картой»;
- «Работа с компасом. Ориентирование по азимуту»;
- «Нижняя страховочная система из веревок»;
- «Типы костров-шалаш, звездный и т.д.»;
- «Встречная восьмерка»;
- «Простой и прямой узел»;
- «Схватывающий узел прусика»;
- «Как научиться подтягиваться на турнике»;
- «Подготовка спринтера в годичном цикле»;
- «Развитие мышц стопы и голени»;
- «Силовая бегуна-укрепление колена»;
- «Друг ли ты лесу?»;

-«Упражнение для повышения стартового разгона.

Таблицы

- «Топографические знаки»;
- «Кроссворды»;
- «Топографические кроссворды».

Карты

- «Село Армизонское»;
- «План школьного двора МАОУ Армизонская СОШ ;
- «План парка «Юбилейный» (левая сторона, правая сторона)
- «Интернет-карты»;

Объекты натуральные:

- «Гербарии культурных растений»;
- «Гербарии дикорастущих растений (для начальной школы)»;
- «Коллекции плодов и семян, шишек, грибов, древесины разных пород деревьев» и т.д.

Модели:

- «Глобус Земли физический» М 1 : 30 000 000;
- «Комплекты макетов форм поверхности суши».

Таблицы:

- «Календарь наблюдений над погодой»;
- «Охрана и преобразование природы»;
- «План и карта»;
- «Таблица по охране природы».

2.5. Формы аттестации/контроля

Результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения аттестации обучающихся. Аттестационный материал составлен в соответствии с целями и задачами и планируемыми результатами программы «Юный турист».

Виды аттестации и сроки проведения:

- **Входной контроль:** проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.

- **Текущий контроль:** проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

- **Промежуточный контроль:** проводится в конце I полугодия (в декабре) и II полугодия (май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.

- **Итоговый контроль:** проводится в конце курса обучения по программе «Юный турист» Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого обучающегося.

Периодичность, формы проведения, оценивания и фиксации результатов приведены в таблицах «Результаты работы по программе», «Аттестация по итогам реализации программы «Юный турист» в соответствии с содержанием программы.

Результаты работы по программе:

1 год обучения	2 год обучения
----------------	----------------

<p>Теоретические знания проверяются по тестам на темы программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды туризма - безопасность при проведении путешествий - техника безопасности в помещении - масштаб карты - топографические знаки <ul style="list-style-type: none"> -способы ориентирования без компаса -вопросы по организации похода - оказание 1-й доврачебной помощи <ul style="list-style-type: none"> -несколько географических понятий Тюменской области/ Армизонского района 	<p>Теоретические знания проверяются по вопросам по следующим разделам:</p> <ul style="list-style-type: none"> -маршрутные документы и знание инструкции о проведении походов с учащимися -работа с компасом и без него -материальное обеспечение похода -препятствия походов и способы их преодоления -знание рельефа и задания по карте связанные с ним - техника безопасности и оказание первой помощи
<p>Коллективная, творческая деятельность и социальная активность (оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы):</p> <p>Участие в культмассовых мероприятиях группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – не менее 80% учащихся</p> <p>Выпуск газеты группы с помощью педагога (не менее 50% учащихся).</p>	<p>Коллективная, творческая деятельность и социальная активность (оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы):</p> <p>Участие в культмассовых мероприятиях группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – 100% учащихся группы.</p> <p>Выпустить газету группы (не менее 75% учащихся)</p>
<p>Практическая работа группы в течение года</p> <p>Отчет об однодневном походе группы (педагог с помощью учащихся)</p>	<p>Практическая работа группы в течение года Отчет об итоговом походе выпускают учащиеся с помощью педагога</p>
<p>Практика во время аттестационных испытаний</p> <ul style="list-style-type: none"> - взятие азимута - знание 3-х узлов, 	<p>Практика во время аттестационных испытаний</p> <p>взятие азимута, вязка 3-х узлов</p>
<p>Поход – совершение похода некатегорийного в течение года и летом</p> <p>В течение года не менее 2-х походов выходного дня</p>	<p>Поход- совершение зачетного похода некатегорийного /летом, вне сетки часов/, возможно в туристском лагере</p> <p>В течение года не менее одного похода на 1 день</p>
<p>Соревнования</p> <p>Участие в соревнованиях не менее 50% группы.</p>	<p>Соревнования – участие в соревнованиях муниципального уровня /районных или областных/ 2-х видов: спортивного туризма и ориентирования в течение года 1-2 раза</p>
<p>Сохранение контингента</p> <p>Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 30% с начала учебного года</p>	<p>Сохранение контингента</p> <p>Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 60% с начала учебного года</p>
<p>Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей):</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в родительских собраниях (не менее 50% родителей) - участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 75% родителей) 	<p>Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы: (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей):</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в родительских собраниях (не менее 75% родителей) - участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 90% родителей)

2.6. Оценочные материалы

В качестве оценочных процедур используются следующие методы оценки образовательных результатов по программе: наблюдение, тестирование, проверочные практические работы, анализ достижений

Система оценки образовательных и личностных результатов:

- наблюдение (на каждом занятии)
- тестирование и практические работы (промежуточная и итоговая аттестация)
- организация и участие в конкурсах разного уровня.

Критерии оценки образовательной деятельности обучающихся

- оценивание педагогом деятельности детей;
- оценивание родителями, педагогом работ детей через просмотры;
- самооценка деятельности обучающихся объединения.

Педагогическое наблюдение (осуществляется на каждом занятии, при ДОТ дополняется сведениями от родителей, под чьим наблюдением занимаются дети). В процессе педагогического наблюдения педагог отслеживает вовлеченность обучающихся в процесс, их активность, восприимчивость к объяснению материала, осознанность выполняемых заданий, рефлексию по окончанию занятия. С помощью педагогического наблюдения педагог оценивает степень освоения полученных навыков.

Практическая работа на занятии предполагает закрепление пройденного материала, обеспечение связи процесса обучения с практикой и развитие практических умений и навыков.

При **опросе** за короткое время проверяется состояние знаний обучающихся всего объединения. Он направлен на закрепление пройденного материала. Главным здесь является определение проблемных мест в усвоении материала и фиксирование внимания обучающихся на сложных понятиях, явлениях, процессах.

При **анализе выполненной работы** обучающиеся отправляют через мессенджеры и в социальной сети ВКонтакте фото- и видео выполненных заданий.

При проведении **тестирования** обучающиеся должны выбрать ответ из предложенных вариантов. При выполнении тестовой работы результат оценивается:

Количество правильных ответов	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	1-4	5-9	10-14

2.7. Методические материалы.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» строится на следующих **основополагающих принципах**:

– *принцип научности* осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней; программа интегрирует школьные дисциплины основы безопасности жизнедеятельности, физической культуры, математики, географии, биологии и др. в разделы программы.

принцип связи теории с практикой: обучение применению теории и практической деятельности;

– *принцип сознательности и активности*: воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности;

– *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

– *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей занимающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

– *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Методы обучения.

Словесные: объяснение, беседа, постановка задачи, комментарии, вопросы и др.

Наглядные: использование туристского оборудования, просмотр видеофильмов, презентаций, карт.

Практические: игры, упражнения.

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в каждом конкретном случае зависит от содержания занятия, возраста обучающихся и их подготовленности.

Использование наглядных пособий (плакатов, видеороликов) помогает детям познакомиться с техникой в изучаемом виде спорта, что способствует успешному освоению модуля.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

1. *Технология дифференцированного обучения* механизмами реализации, которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого обучающегося.

2. *Технология игровой деятельности*. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность (работа с карточками, тематические игры).

3. *Здоровьесберегающие технологии*, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим занимающихся (с учетом их возрастной динамики).

Формы занятий: практические задания, беседы, игры, конкурсы, тесты, эстафеты.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы. В процессе реализации программы используется личное, групповое, специальное снаряжение (веревки, рюкзаки, оборудование для организации бивака и прочее), которое может явиться причиной травмирования обучающихся в процессе занятий. Во избежание несчастных случаев снаряжение и оборудование должны быть в исправном состоянии. Визуальный осмотр на предмет видимых нарушений, очевидных неисправностей проводит педагогом перед каждым занятием.

Вводный инструктаж проводится в сентябре, повторный – в январе. Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине – в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, техника безопасности на автобусной и пешеходной экскурсии, техника безопасности на соревнованиях.

2.8. Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Юный турист»

Цель программы: создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, психического и физического оздоровления организма в процессе туристской деятельности.

Программа направлена на решения следующих задач:

Задачи первого года обучения:

1. Систематизировать знания и умения обучающихся, необходимые для совершения туристических мероприятий;
2. Развивать стремление вести здоровый образ жизни, через систематические тренировки организма на свежем воздухе, через спортивные подвижные игры.
3. Формировать положительный эмоциональный заряд, психологическую уравновешенность для успешного осуществления поставленных целей.

Задачи второго года обучения:

1. Продолжить привитие туристических приемов и навыков через приобщение к исследовательской работе;
2. Продолжить формирование заинтересованного, осознанного отношения к укреплению и коррекции своего здоровья.
3. Развивать понимание и способности к жизнеобеспечению в природных условиях.
4. Обучать детей творчески выражать свои чувства и переживания, связанные с путешествиями, ценить и уважать творчество своих друзей.

Планируемые результаты

Первый год обучения

Учащиеся должны знать:

- типичные представители растений и животных природной зоны края;
- факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека (на примере своей природной зоны).
- заболевания, связанные с загрязнением окружающей среды;
- понятийный аппарат: план села и его окрестностей, масштаб, карта, виды карт, условные знаки, спортивное ориентирование, местные признаки ориентирования, устройство компаса и приемы работы с ним.
- назначение плана местности и различных карт для туриста, роль плана, карты в деле охраны природы;
- влияние занятий по спортивному ориентированию на оздоровление, развитие наблюдательности и кругозора.

Учащиеся должны уметь:

- определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков;

Второй год обучения

Учащиеся должны знать:

- правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе;
- заболевания, характерные для природных условий своей местности и меры их профилактики;
- что такое поход, снаряжение туриста (пеший поход выходного дня); состав медицинской аптечки;
- экологически “чистый” бивак, правила его оборудования;
- самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды.

Учащиеся должны уметь:

- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду;
- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и т.д.);
- обеззараживать и очищать питьевую воду в полевых условиях;

- выполнять комплекс физических упражнений утренней гимнастики, укрепляющей здоровье юного туриста.
- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий;
- правильно оборудовать кострище.
- выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования;
- работать с компасом: определять стороны горизонта, ориентировать план местности С-Ю и находить “точку” стояния;
- читать туристские карты своей местности.

Содержание программы 1 года обучения

1. Туризм

1.1. Туристские путешествия, виды туризма, история туризма.

Туризм, как средство познания родного края. Великие географические открытия. Знаменитые путешественники. История туризма, связь с альпинизмом, первые альпийские клубы. История туризма в России. Детско- юношеский туризм, роль органов образования в развитии ДЮТ. Виды туризма. Понятие о спортивном, плановом, экскурсионном и зарубежном туризме. Начальные сведения о туристских нормативах. Спортивный туризм и туристское многоборье. Связь туризма и краеведения.

1.2. Подготовка к походу.

Определение цели и района путешествия. Планирование похода и составление плана подготовки к походу. Инструкция по проведению походов. Распределение обязанностей. Изучение района путешествия, подбор карт, заполнение маршрутной документации, изучение отчетов путешествий. Составление графика путешествия, подготовка снаряжения. Составление сметы и т.д.

Практика: составление плана похода и плана подготовки, распределение обязанностей, получение и подгонка снаряжения, работа с картой района и т.д.

1.3. Техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности.

Знакомство с инструкциями по технике безопасности при проведении походов, экскурсий, тренировок на местности, занятий в помещении. Дисциплина в туристской группе. Уважение местных традиций, поведение с местным населением. Меры безопасности при различных климатических условиях. Правила поведения на дороге и на транспорте. Опасности в походе мнимые и действительные. Характеристика естественных препятствий.

Практика: отработка способов преодоления естественных препятствий: травянистых склонов, крутых участков, оврагов и ручьев, спусков и подъемов.

1.4. Должности в туристской группе.

Должности постоянные и временные. Должностные обязанности командира, начпрода, завснара, врача, казначея, реммастера, штурмана, краеведа, фотографа и т.д.

Практика: выполнение должностных обязанностей в период подготовки к походу, проведение похода и подведения его итогов.

1.5. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Нормативы закладки продуктов. Продукты для похода, их развеска и фасовка, способы хранения. Составления меню для 1- дневного похода. Распределение продуктов между участниками похода. Переноска продуктов в рюкзаках. Безопасность при приготовлении пищи на костре. Питание на бутербродах в однодневном походе.

Практика: составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Личное и групповое снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода в различных условиях, требования к нему. Одежда и обувь для летних и

зимних условий. Снаряжение для летних и зимних походов. Типы лыж, рюкзаков, спальников, палаток и т.д. Походная посуда, топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора.

Практика: укладка рюкзаков, подгонка и ремонт снаряжения. Распределение снаряжения между участниками, определение веса снаряжения. Установка палатки, подгонка тентов, установка печки и т.д.

1.7. Санитария и гигиена. Первая помощь пострадавшему.

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела и ног. Меры для предупреждения потертостей и мозолей. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Травмы возможные в небольшом походе, воздействие климатических условий. Список аптечки.

Практика: приемы оказания первой помощи при различных травмах. Способы транспортировки пострадавшего. Комплектование походной аптечки.

1.8. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня. Движение на лыжах. Преодоление препятствий в лыжном походе. Характеристика препятствий пешего и лыжного похода.

Практика: преодоление рек с помощью навесной переправы и по бревну. Подъем и спуск спортивным. Отработка техники движения в походе.

1.9. Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка.

Понятие о командной страховке и самостраховке. Виды веревок, их прочность, надежность. Личная страховочная система, виды, надежность. Карабины. Основные узлы, нормативы по узлам, петля самостраховки.

Практика: освоение 6 основных узлов. Сдача нормативов по узлам. Изготовление индивидуальной страховочной системы. Освоение приемов работы с веревкой: маркировка, наведение перилл, транспортировочная веревка, петля самостраховки.

1.10. Туристские слеты и соревнования.

Виды туристских соревнований. Этапы соревнований. Личное и командное снаряжение участников. Дистанции соревнований. Разряды по туристскому многоборью.

Практика: участие в соревнованиях по пешеходному туризму на полосе препятствий и ориентированию.

1.11. Подведение итогов туристского похода.

Обсуждение итогов похода, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Разделы отчета о походе. Отчет перед родителями. Выполнение творческих заданий. Фото и видеоотчет.

Практика: написание и оформление отчета об 1 дневном походе.

1.12. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места привала и ночлега. Основные требования к месту бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря, выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов и складирования мусора. Сушка и ремонт одежды в походе. Типы костров, разведение костра в различную погоду. Заготовка дров. Меры безопасности при заготовке дров и приготовлении пищи на костре. Установка палаток, размещение в них вещей и участников. Предохранение палаток от намокания. Правила поведения в палатке.

Практика: определение мест бивуака. Развешивание и свертывание лагеря. Работа с костром, способы заготовления растопки и разжигания костра. Работа с бивуачным снаряжением.

2. Краеведение.

2.1. Родной край, его природные особенности.

Географическое положение Тюменской области (Армизонского МР) на карте России. Климат, рельеф, растительность, живой мир Тюменской области (Армизонского МР). Древняя история Тюменской области (Армизонского МР). Полезные ископаемые. История Тюменской области (Армизонского МР).

Практика: знакомство с картой Тюменской области (Армизонского МР).

Краеведческие викторины.

2.2. Туристские возможности родного края.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Промышленная история Тюменской области (Армизонского МР). Легенды и были родного края.

Практика: работа над краеведческим заданием. Знакомство с легендами о районе.

2.3. Экскурсионные объекты, памятники природы.

Музеи, исторические памятники, памятники природы, музеи истории культуры и искусства. Описание памятников природы и истории.

2.4. Изучение района путешествия.

Методика изучения района путешествия. Выбор цели путешествия. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка, посещение музеев. Подготовка докладов по району путешествия.

Практика: заслушивание докладов по району путешествия.

2.5. Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры.

Смысл и назначение краеведческой работы, как одного из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Метеонаблюдения, гидрологические наблюдения, геологический поиск. Обязанности участника похода (согласно инструкции по проведению походов). Охрана памятников истории и культуры. Защита природы.

Практика: проведение различных краеведческих наблюдений.

Знакомство с краеведческой литературой и краеведческими объектами.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение топографии и топографических карт. Различие топографических и спортивных карт. Масштаб, виды масштабов. Способы копирования карт. Работа с картой в походе. Понятие о плане.

Практика: работа с различными картами. Измерение расстояний на карте. Выполнение контрольных заданий по работе с картой. Определение сторон горизонта по карте. Копирование участка карты.

3.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изучение знаков спортивных карт.

Практика: нахождение на картах знаков. Работа с карточками. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, мини соревнования и игры.

3.3. Ориентирование без компаса.

Определение сторон горизонта по местным приметам. Ориентирование при различных погодных условиях, в разное время года, дня и ночи. Градусное значение основных направлений.

Практика: выполнение заданий по определению сторон горизонта, работа с карточками.

3.4. Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов, их устройство. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Действие с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка, движение по азимуту.

Практика: ориентирование карты по компасу, определение азимута на предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков и других упражнений.

3.5. Работа с картой.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр и его использование при работе с картой. Нанесение нитки маршрута на карте. Виды ориентиров. Ориентиры линейные и точечные. Необходимость непрерывного чтения карты. Оценка скорости движения в зависимости от рельефа и других условий. Движение по азимуту в походе, обход

препятствий, выдерживание заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Разведка в походе.

Практика: упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини маршрутов. Разработка маршрутов похода, составление графика движения.

3.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Аварийные ситуации. Запасные варианты маршрута.

Практика: выполнение практических заданий на местности по определению азимута без компаса в разное время дня. Определение точки стояния при имитационной потере ориентировки, ориентиров для аварийного выхода из ситуации.

3.7. Понятие о рельефе. Рельеф на карте.

Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Подписи горизонталей. Отметки высот, уреза воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: выполнение контрольных заданий по определению форм рельефа на карте, перенос заданных форм на бумагу.

4. Коллективные и творческие дела

4.1. Оформительская деятельность в туристской группе.

Виды оформительской деятельности в туристской группе, значение. Изготовление газеты группы, литературного журнала, летописи. Распределение обязанностей между членами группы, компоновка, подбор цвета, улучшение восприятия, литературное творчество.

Практика: участие в конкурсе газет учебной группы. Изготовление газеты с впечатлениями о походе.

4.2. Культмассовые мероприятия

4.3. Самодеятельная песня.

Знакомство с самодеятельной песней, разучивание 5 песен.

5. Профориентация. Основные понятия и категории, относящиеся к профессиональной деятельности в сфере туризма.

Знакомство с профессиями спасателя, пожарного, фельдшера и т.д. предполагает взаимодействие с представителями МЧС и районной больницы.

Содержание программы 2 года обучения

1. Туризм.

1.1. Спортивный туризм. История туризма.

Краткая история туризма в России. Туризм в Тюменской области. Роль туристских путешествий и экскурсий в физическом и нравственном развитии человека, формирование характера, воспитание патриотизма, углубление знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста, уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: тросики, пилы, топоры, чехлы к ним, котлы, бытовые мелочи и их сохранность. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Самодельное туристское снаряжение личное и групповое. Специальное снаряжение: веревки и их виды, страховочные системы, карабины, вспомогательные устройства для работы на скалах.

Практика: комплектование личного и общественного снаряжения, его подгонка и ремонт, распределение группового снаряжения между участниками походов. Изготовление, усовершенствование снаряжения. Работа со специальным снаряжением: маркировка и хранение веревки, репшура, контроль за сохранностью и качеством веревки.

1.3. Организация туристского быта. Требования к месту бивуака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды и дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие рядом сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность или затененность в жаркое время, красивая панорама.

Организация бивуака зимой, особенности использования зимнего бивуачного снаряжения, его хранение и сохранность.

Установка палатки в различных условиях: зима, лето, погодные условия, ночные условия.

Заготовка дров, разведение костра, разведение костра на снегу. Защита дров от намокания.

Растопка.

Хранение кухонных и групповых принадлежностей.

Оборудование места приема пищи, места мытья и хранения посуды.

Дежурство на кухне.

Практика: выбор места бивуака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка лагеря в различных условиях, разжигание костра. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Практика в дежурстве по кухне в походе. Установка палатки "Зима", палаточной печки.

Игровые занятия по организации бивуака:

- установка 4-х местной палатки четырьмя человеками - 1 мин
- установка палатки "Зима" 8 человек - 3 мин
- разжигание костра из заранее заготовленных дров 3 человека до пережигания нитки - 3 мин

Установка бивуака в полевых условиях (наличие достаточного количества дров и воды) с приготовлением пищи - 1,5 часа.

1.4. Подготовка к путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов в МКК. Определение цели похода. Выбор маршрута похода. Подготовка снаряжения, составление сметы и плана подготовки к походу. Составление плана-графика похода.

Практика: изучение маршрутов в библиотеке МКК и по литературе.

Составление планов и план-графиков. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Работа должностных лиц по подготовке похода.

1.5. Туристские должности в группе.

Командир. Работа командира как заместителя руководителя похода. Составление плана похода, заполнение маршрутной документации, распределение дежурных по кухне. Составление сметы похода. Контроль за работой должностных лиц при подготовке к походу. Распределение участников во время похода по направлениям бивуачных работ, смена участников ежедневно для приобретения необходимых практических навыков. Контроль за выполнением намеченного маршрута, отметки в пути, организация при необходимости контактов с местным населением и музейными работниками. Контроль за физическим и моральным состоянием группы. Ежедневные вечерние разборы прошедшего дня и работы должностных лиц. Координация усилий во время работы над отчетом.

Завснар. Составление списка снаряжения, подготовка снаряжения к походу: определение его веса, починка, подгонка, приобретение необходимого, замена недостающего. Распределение снаряжения по участникам с учетом физических данных, объема рюкзаков и т.д. Контроль за сохранностью и исправностью.

Начпрод. Составление меню и списка продуктов. Фасовка продуктов после их приобретения, распределение продуктов между участниками: работа совместно с завснаром для учета необходимого для выдачи участникам количества продуктов и их наименований.

Выдача продуктов дежурным. Контроль за расходом продуктов в походе, за постепенным убыванием веса продуктов у каждого участника, за перераспределением продуктов при необходимости.

Врач. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за физическим состоянием участников и выполнением ими гигиенических требований. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим.

Штурман. Подбор и хранение в походе необходимого картографического материала. Изучение района похода, разработка маршрута и нанесение его на карту. Составление графика движения. Ведение в походе хронометража во время прохождения маршрута, ведение штурманского дневника для составления технического описания. Ориентирование в походе, нанесение на карту дополнительной информации. Составление таблицы дневных переходов и технического описания маршрута.

Реммастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Контроль за сохранностью снаряжения. Проведение профилактических осмотров личного снаряжения участников.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений во время похода, ведение дневника краеведческих наблюдений. Контроль за работой других вспомогательных краеведческих должностей: метеоролога, ботаника, геолога, эколога и т.д.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек. Работа над отчетом.

Летописец. Ведение летописи в походе. Работа с дежурными летописцами. Оформление летописи группы.

1.6. Питание в туристском походе.

Значение режима и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса продуктов. Использование даров природы. Изменение режима питания с учетом местности, дневных переходов. Норма закладки продуктов. Правила составления меню, списка продуктов. Фасовка продуктов.

Практика: составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршрутные линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Запасные и аварийные варианты маршрута. Дневки.

Движение группы при различных условиях. Подведение итогов дневных переходов и планирование следующего дня.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Разведка маршрута.

Передвижение по различным формам рельефа и преодоление естественных препятствий.

Использование специального снаряжения. Преодоление естественных препятствий с помощью снаряжения: переправы через реки и овраги, подъемы и спуски по склонам.

Практика: отработка техники движения и преодоления препятствий в походе. Отработка техники преодоления препятствий во время тренировочных занятий:

- преодоление препятствий с использованием специального снаряжения: подъемов и спусков по крутому склону с помощью самостраховки схватывающим узлом, спуск дюльфером и с использованием спускового устройства, подъем на жумаре, преодоление водных преград с помощью навесной переправы, переправы по бревну, переправы по тонкому льду, по параллельным перилам.

1.8. Доврачебная помощь в туристском походе.

Виды возможных травм при занятиях различными видами туризма. Общие травмы, травмы в пеших и лыжных походах, травмы в горах. Особенности климата и погодных условий Тюменской области (Армизонского МР), травмы связанные с погодными условиями. Реакция нервной системы на длительные неблагоприятные погодные условия (быстрая утомляемость, понижение внимания и т.д.). Перечень аптечки для категорийного похода. Правила оказания первой помощи при травмах. Предупреждение травматизма. Простейшие способы

транспортировки пострадавшего. Обработка ран, способы наложения жгута, способы бинтования различных ран. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание пострадавшим помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, укусах насекомых.

Практика: оказание помощи условно пострадавшим при различных травмах. Освоение способов бинтования и наложения жгута. Транспортировка пострадавших.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе при проведении занятий и тренировок.

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

Опасности в туризме объективные и субъективные.

Субъективные: недостаточная физическая, техническая, моральная и волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, переоценка сил группы, недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при неблагоприятных погодных условиях, неумение оказать правильную доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые животные, стихийные бедствия, гипоксия, солнечные ожоги в горах и на снегу.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль МКК в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и ПСС.

Практика: разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций. Применение мер безопасности во время проведения походов и тренировок. Разбор возможных опасностей в походах и на тренировках.

1.10. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристской группы перед походом. Проверка слаженности группы. Знание маршрута участниками, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов реальной сложности маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Правила поведения в случае аварийной ситуации: группы, отдельного участника.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Особенности поведения группы и участника в экстремальных ситуациях. Факторы устойчивости группы.

Практика: разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательности и дисциплины, активная подготовка всех участников к походу. Психологический тренинг. Игры и тесты на действия группы в конкретных ситуациях. Анкетирование для выявления лидеров малых групп. Игровые ситуации на выход из заданной аварийной ситуации для группы в походе или при проведении тренировочного занятия.

1.11. Действия группы в аварийной ситуации.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, пользование запасным и аварийным маршрутом).

Организация бивуака в экстремальных условиях. Применение страховки и коллективных действий. Организация и тактика поиска группы или участника в аварийной ситуации.

Практика: отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации, создание и выход из

аварийной ситуации. Практическое освоение средств страховки и самостраховки в различных условиях. Отработка навыков транспортировки пострадавшего при различных травмах в пешем, лыжном и горном туризме.

1.12. Итоги путешествия.

Разбор действий каждого участника. Отчеты ответственных за направления работы. Обработка собранных материалов. Выбор фотоматериалов для отчетов и газет. Ремонт, сдача снаряжения. Работа над отчетом. Подготовка отчета перед родителями.

Практика: подготовка и составление отчета о путешествии. Выпуск газеты. Подготовка отчетного вечера перед родителями, ремонт снаряжения.

1.13. Туристские слеты и соревнования.

Значение туристских слетов и соревнований для подготовки туристов к походам. Туристское многоборье, разрядные требования. Виды туристских соревнований, ранг соревнований. Этапы туристских соревнований. Длинная и короткая дистанция. Отличия соревнований по видам туризма. Организация проводящая соревнования. Положение о соревнованиях. Допуск к участию в соревнованиях.

Практика: разбор положение о соревнованиях. Подведение итогов соревнований, оформление разрядов, разбор действий команды и отдельных участников. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2. Краеведение.

2.1. Туристские возможности родного края.

Территория и границы Тюменской области (Армизонского МР). Путешествия по карте области. Климат и его влияние на возможности занятий туризмом. Растительность. Города и населенные пункты Тюменской области (Армизонского МР). Промышленная история Тюменской области (Армизонского МР). Экскурсионные объекты Тюменской области. Памятники природы Тюменской области (Армизонского МР).

Обзор краеведческого раздела в библиотеке Армизонского района.

Практика: экскурсии в музеи, посещение краеведческих объектов. Работа с литературой и справочниками. Встреча с интересными людьми. Работа над краеведческими заданиями, по их предварительной подготовке.

2.2. Методика сбора краеведческого материала. Обработка материала.

Ведение краеведческого дневника. Необходимость фиксации наблюдений. Работа со справочной литературой, с местными жителями, с музеями. Направления краеведческой работы. Выбор заданий для маршрутов туристского похода. Понятие о топонимике. Сбор и хранение материалов. Ведение метеодневника.

Практика: сбор и обработка материалов в туристских походах.

Выполнение заданий.

2.3. Изучение района путешествия.

Методика работы с отчетами МКК о проведенных путешествиях.

Знакомство с разделами библиотеки для подготовки к путешествию.

Практика: выбор и изучение района путешествия. Знакомство с отчетами других групп. Знакомство по литературе с географическими, историческими, природными особенностями района путешествия. Выявления наличия экскурсионных объектов на маршруте, сбор материалов о них. Планирование посещения экскурсионных объектов и сбора краеведческого материала.

2.4. Общественно-полезная работа. Охрана природы.

Охрана природы. Вред, наносимый человеком природе. Необходимость природоохранных мероприятий. Природоохранные мероприятия в походе. Связь с лесничеством, получение заданий лесничества по охране и восстановлению природы. Участие в экологических акциях.

Практика: посещение лесничества на маршруте, знакомство с природоохранными мероприятиями в районе проведения похода.

Проведение экологических акций в парковой зоне, особенно в местах проведения тренировочных занятий: очистка берегов озера Армизонское. Посещение экологических выставок.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Какие карты лучше использовать в туристском походе. Карты ориентировщиков, их отличие от топографических. Топографические знаки и знаки ориентировщиков по разделам. Изображение рельефа на отдельных картах, типы рельефа. Влияние рельефа на путь движения.

Практика: упражнения по запоминанию условных знаков. Изучение рельефа и его элементов по макетам и карточкам-заданиям. Игры на определение формы рельефа. Выбор путей движения с учетом определенных форм рельефа. Топографические диктанты и задания.

3.2. Компас, работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Азимутальный ход.

Практика: упражнения по определению азимута, снятию азимута с карты. Тренировка на прохождении азимутальных отрезков. Упражнения на прохождении азимутальных дистанций.

3.3. Работа с картой.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра, нитки. Планирование участков маршрута по карте с учетом данных заданий. Определение относительной высоты, превышения высот. Магнитный азимут, учет его на карте и местности. Необходимость доработки туристской карты. Работа с картой в походе. Выход на линейные и точечные ориентиры.

Практика: выполнение заданий по карте: измерение расстояний, превышения высот, работа с различными масштабами, определение формы рельефа, прокладка маршрутов. Нанесение нитки маршрута для похода.

3.4. Способы ориентирования.

Ориентирование по местным предметам, по памяти, по описанию. Определение сторон горизонта без компаса. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Линейные и площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Практика: упражнения по определению местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам и т.д.

3.5. Соревнования ориентировщиков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, соревнования по выбору и по маркированной трассе. Виды ориентирования в программе туристских слетов.

Практика: участие в соревнованиях по ориентированию.

4. Коллективные и творческие дела.

5.1. Оформительская деятельность в туристской группе.

Практика: выпуск газеты о походе группы и участие в конкурсе газет.

Выпуск отчета о походе. Оформление краеведческой работы.

5.2. Культмассовые мероприятия.

Подготовка и участие в туристских мероприятиях: вечерах, выставках, концертах, Днях открытых дверей.

5.3. Самодеятельная песня.

Тесная связь самодеятельной песни и туризма. Известные барды: Визбор, Никитин, Митяев, Окуджава и т.д.

Практика: разучивание и репетиции для выступления на мероприятиях.

6. Профориентация. Основные понятия и категории, относящиеся к профессиональной деятельности в сфере туризма.

Знакомство с профессиями спасателя, пожарного, фельдшера и т.д. предполагает взаимодействие с представителями МЧС и районной больницы.

2.9. Рабочая программа воспитания

Анализ проблемного поля. Возраст обучающихся 9-15 лет. Хочется отметить, что не все дети интересуются историей и современной жизнью своего района, села. А также не все совершают прогулки с целью знакомства с достопримечательностями и историческими памятниками, не знают, как правильно собраться в поход или спланировать свой маршрут.

Целеполагание программы.

Цель: воспитание гармоничной, духовно развитой, социально-активной личности учащегося, способной к постоянному самообразованию и самосовершенствованию; привитие ему нравственных принципов на основе изучения культурно-исторических, патриотических традиций семьи, учреждения, России.

Задачи:

- способствовать приобретению опыта осуществления социально значимых дел;
- реализовывать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия;
- воспитывать чувства патриотизма, активной гражданской позиции, сопричастности к истории России;
- развивать навыки самоопределения и самореализации;
- организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями и или законными представителями, направленную на решение проблем личностного развития обучающихся;
- формировать и развивать духовно-нравственные ориентиры на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения; формирование и развитие творческих способностей;
- способствовать ранней профессиональной ориентации.

Ожидаемые результаты:

1. У обучающихся сформированы умения и навыки в сфере общения.
2. Активное участие детей в совместной деятельности.
3. Дисциплинированность, соблюдение нравственно-этических и социальных норм поведения, умение взаимодействовать в коллективе.
4. Увеличение уровня познавательной активности.

Формы и методы воспитания.

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на выбор таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Формы воспитательной работы, используемые при реализации воспитательного компонента в программе:

- Учебное занятие. Основная форма воспитания и обучения, в ходе которого, в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.
- Практические занятия. Тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и др. Способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.
- Проекты. Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

- Коллективные игры. В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.
- Итоговые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выставки выступления, презентации проектов и исследований, туристические слёты - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.
- Социальные проекты. Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности. Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России.

Технологии и методы организации воспитательной деятельности в рамках программы:

- методы формирования сознания (рассказ, беседа, лекция, дискуссия, метод примера);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций);
- методы стимулирования поведения (соревнование, поощрение);
- методы контроля, самоконтроля и самооценки (наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности).

Условия воспитания.

Условия воспитания – это внешняя объективная среда (обстановка, обстоятельства места, времени и действия, общественный строй и пр.), а также внешние субъективно сконструированные педагогом обстоятельства, которые существенно влияют на протекание организуемого педагогического процесса.

Условия для организации воспитательного процесса в программе создаются через работу с коллективом, индивидуальную работу с обучающимися и работу с родителями обучающихся или их законными представителями.

Работа с детским объединением:

- инициирование, мотивация и поддержка участия детского объединения в общеучрежденческих ключевых делах (портфолио обучающихся, награждение активных обучающихся по итогам мероприятий и учебного года и др.);
- осуществление педагогического сопровождения и оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе мероприятия (подбор необходимого материала, совместное составление инструкций, планов работы, проектов и др.);
- поддержка детских инициатив и их педагогическое сопровождение (обучающиеся являются инициаторами различных мероприятий, педагог направляет, корректирует и поддерживает);
- организация и проведение с обучающимися их родителями совместных дел различных направленностей (интеллектуально-познавательной, гражданско-патриотической, героико-патриотической, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной и др. направленности), позволяющих вовлечь в них детей с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них (семейные праздники, конкурсы, игры, соревнования, квесты и др.);
- установление и упрочение доверительных отношений с обучающимися детского объединения (поддержка, помощь, собственный пример, искренность, сочувствие и др.);
- сплочение детского коллектива посредством игр и тренингов на сплочение и командообразование;
- развитие организаторских, лидерских качеств, умений и навыков посредством профессиональных проб, социальных практик и мастер-классов;

- мотивация исполнения существующих и выработка совместно с обучающимися новых правил коллектива, помогающих детям освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать.

Индивидуальная работа с обучающимися:

- изучение особенностей личностного развития обучающихся детского объединения через наблюдение за их поведением в повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений, в организуемых педагогом беседах по тем или иным нравственным проблемам;

- поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений с ребятами, выбор профессии, и т.п.),

- мотивация ребенка на участие в жизни детского объединения, учреждения (посредством поощрения, доверительных бесед, отдельных поручений и др.);

- мотивация обучающихся на участие в конкурсных мероприятиях (методом поощрения, личным примером и др.);

- коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими обучающимися; через предложение взять на себя ответственность за то или иное поручение в детском объединении.

Работа с родителями обучающихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни детского объединения в целом;

- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией учреждения;

- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания;

- привлечение членов семей, обучающихся к организации и проведению дел детского объединения;

- организация на базе детского объединения семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и учреждения, как института обучения и воспитания.

2.10. Календарный план воспитательной работы

№	Месяц	Названия мероприятия
1	Сентябрь	- Организационное собрание в объединении. Знакомство детей с Правилами внутреннего распорядка для обучающихся. - Беседы с родителями по профилактике дорожно-транспортного травматизма, профилактике вирусных инфекций, правонарушений несовершеннолетних. Эстафета «Мы – туристы!»
2	Октябрь	Беседы по формированию здорового образа жизни, профилактике вирусных инфекций, курения, алкоголизма и употребления ПАВ. Беседа ко дню пожилого человека (профилактическое) Беседа о профессиях спасателя, пожарного, фельдшера и т.д. с приглашением представителей МЧС и районной больницы.
3	Ноябрь	Участие в мероприятии «День народного единства»; Участие в мероприятии «День Государственного герба Российской Федерации»; Беседа «Самый дорогой человек», посвящённая Дню матери
4	Декабрь	- Новогодние мероприятия. - Родительские собрания по профилактике пожароопасных ситуаций в новогодние праздники и дорожно-транспортного травматизма в зимний период.
5	Январь	Беседа «Первый шаг к профессии». Знакомство с профессиями. Акция «Блокадный хлеб»

6	Февраль	- Мероприятие «Все профессии нужны, все профессии важны». - Праздники февраля. 23 февраля – День защитников Отечества. Знакомство с профессиями спасателя, пожарного, фельдшера и т.д. с приглашением представителей МЧС и районной больницы.
7	Март	Конкурс рисунков «Мой край» Участие в мероприятии «Международный женский день»
8	Апрель	Конкурс рисунков «Рисуем Победу» Беседа «Природа родного края» Викторина «День космонавтики» Участие в акции «Георгиевская ленточка»;
9	Май	Экскурсия «Мы гордимся потомками» Участие в автофлешмобе «Вахта памяти. Сыны Великой победы».

Список литературы для педагога

1. Багдасарян В. Э. История туризма: учебное пособие / В. Э. Багдасарян. – М., ИНФРА–М, 2021. – 190 с.
2. Девон Фредериксен Путешествие с палаткой. Как обустроить походный быт / Фредериксен Девон. – М.: Спорт–Марафон, 2021. – 272 с.
3. Дитятев О. П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования [Электронный ресурс]: учебно–методическое пособие / О. П. Дитятев. – Барнаул: Алт ГПУ, 2018. – 90 с.
4. Константинов Ю.С. Детско–юношеский туризм / Ю.С. Константинов – М.: Юрайт, 2020. – 402 с.
5. Лонг Дениз Выживание на природе / Дениз Лонг. – АСТ, 2022. – 208 с.
6. Махов С. Ю. Безопасность в туризме: учебно–методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орёл: МАБИН, 2020. – 118 с.
7. Махов С. Ю. Практика активного туризма: учебно–методическое пособие. / С. Ю. Махов. – Орёл: МАБИН, 2020. – 149 с.

Список литературы для обучающихся

1. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе. / В. Г. Варламов. – М.: ЦРИБ Турист, 2018. – 131 с.
2. Иванов Е. Д. Знакомьтесь – ориентирование / Е. Д. Иванов. – М.: Профиздат, 2018. – 58 с.
3. Каледин С. В. Физическая подготовка юных спортсменов. / С. В. Каледин. – М., Физкультура и спорт, 2019. – 47 с.
4. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. / Э.Н. Кодыш. – М.: Профиздат, 2019. – 130 с.
5. Константинов Ю. С. Туристские соревнования обучающихся. / Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2022. – 312 с.
6. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. /А. А. Коструб. – М.: Профиздат, 2018. – 123 с.

Информационно-цифровые ресурсы:

- 1) Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся “Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению” (работа, приложение, презентация) http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm
- 2) Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) “Готовимся к турслету” http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm
- 3) Егорова Л.А. “Юные активисты школьных музеев” (учебные деловые игры) http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm
- 4) “Костры, их типы. Правила разведения костров” (ЭОР)

- 5) Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html
- 6) Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании” http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm
- 7) Статья “Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании” <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/>
- 8) Презентация “Ориентирование на местности” <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>
- 9) Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. “Основы техники пешеходного и горного туризма” http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm
- 10) Методическая разработка туристического слета http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-383
- 11) Турigrотека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
- 12) Основы туризма <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
- 13) Правила безопасности поведения на воде - ЭОР
- 14) Детская мультимедийная энциклопедия “Опасности в природе” - <http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146>
- 15) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. http://belvirtclub.narod.ru/det_tur/instr_01.htm
- 16) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. <http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruksiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicij-i-j>
- 17) Организация исследовательской деятельности внеурочное время <http://www.tiuu.ru/content/pages/46.htm>
- 18) Презентации по краеведению - <http://prezentacia.ucoz.ru/load/kraevedenie/27-1-2>
- 19) «МЁРТВЫЕ ГОРОДА» - <http://goroda-prizraki.narod.ru/goroda.html>
- 20) Видео Россия - <http://gorodarossii.blogspot.com/>

Протокол результатов аттестации обучающихся

20__/20__ учебный год

Вид аттестации _____
(предварительная, текущая, промежуточная, итоговая)

Творческое объединение: _____

Образовательная программа и срок ее реализации: _____

Год обучения: _____ Кол-во учащихся в группе: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения аттестации: _____

Форма проведения: _____

№	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1							
2							
3							
4							
5							

Всего аттестовано _____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____ чел. средний уровень _____ чел. низкий уровень _____ чел.

Подпись педагога _____

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ
для проверки знаний воспитанников после окончания
обучения по программе “Юный турист”

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 :
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?

41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
 42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
 43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
 44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
 45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
 46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
 47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
 48. Определение истинного азимута на местности.
 49. Определение магнитного азимута на местности.
 50. Компас. Типы компасов и их назначение.
 51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
 52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
 53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
 54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
 55. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
- Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

Тест по теме «Оказание первой доврачебной помощи».

1. Что нужно сразу же делать при порезе?
 - А) вокруг раны смазать йодом;
 - б) перевязать рану;
 - в) присыпать рану пеплом.

2. Что нужно сразу же делать, если что-то попало в глаз?
 - А) потереть глаз;
 - б) удалить соринку концом чистого платка;
 - в) промыть глаз.

3. Что нужно делать в первую очередь при солнечном ударе?
 - А) уложить в тень, облить и обрызгать водой;
 - б) дать питье;
 - в) положить вниз головой

4. Как остановить сильное кровотечение из носа?
 - А) слегка наклонить голову вперед, приложить холод к переносице
 - б) запрокинуть голову назад, стараться не дышать, приложить к переносице теплое полотенце

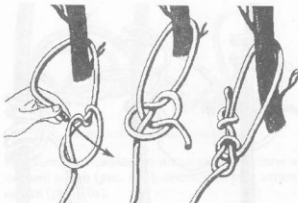
5. Что делать в случае появления ожоговой раны?
 - А) поддержать под холодной водой не менее 15 минут, после наложить сухую стерильную повязку
 - б) смазать рану маслом
 - в) смазать рану кефиром
 - г) смазать рану спиртом

6. Что следует делать при обморожении?
 - А) Доставить в теплое помещение, снять обувь и одежду, обеспечить сухое согревание (одеяло) и обильное теплое питье до медицинской помощи
 - б) Растереть снегом, доставить в теплое помещение, снять обувь и одежду, согреть в ванной с теплой водой
 - в) Доставить в теплое помещение, снять обувь и одежду, растереть место обморожения спиртовым раствором, смазать жиром

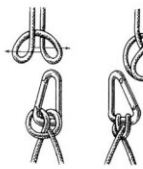
Устный опрос. Виды узлов.

1. Назовите основные узлы используемые в туризме.
2. Как можно использовать узлы дома?
3. Какие узлы рекомендуется использовать для крепления веревки к опоре?

Булинь




УЗЕЛ «СТРЕМЯ»

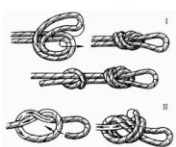


(+) — универсальный узел;
— легко вяжется;
— просто развязывается;
(I) — петли узла используют в качестве опоры для ног при подъеме по закрепленной веревке (самовывоз из трещин и т.п.) — I;
— хорош при спасательных работах для торможения веревки и вязки носилок из подручных средств.
— может использоваться для самостраховки — II.

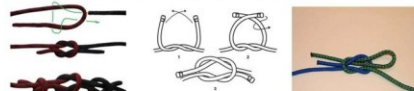
Узел «проводник»



+ — узел легко вяжется как на конце веревки, так и в середине;
— может вяжаться одним концом;
— под нагрузкой сильно затягивается;
— «ползёт», особенно на жесткой веревке;
I — используется для крепления веревочной петли к чему-либо;
— при использовании узла для организации связок необходим контрольный узел;
— не рекомендуется использовать при больших нагрузках




Прямой узел

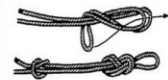


+ — узел легко вяжется;
— под нагрузкой сильно затягивается;
— самопроизвольно развязывается — «ползёт», особенно на мокрых, жестких и обледенелых веревках;
I — используется для связывания веревок одинакового диаметра;
— использование без контрольных узлов недопустимо;
— прямой узел с петлей называется рифовым узлом, который на практике используется как вспомогательный, не работающий под нагрузкой (например, для затяжки горловины рюкзака).

Восьмёрка



В отличие от «проводника» узел хуже затягивается, и соответственно, его легче развязать после нагрузки.



dorogavnao.blogspot.ru

Виды костров



“Колодец”



“Охотничий”



“Звёздный”



“Нодья”



“Шалаш”



“Таёжный”

Пошаговая инструкция установки палатки

- а) достаньте и расстелите на земле внутреннюю палатку вниз чёрным дном;
 - б) соберите дуги, вставив их части одна в другую, и положите их накрест;
 - в) вставьте дуги в отверстия по углам внутренней палатки, а затем прикрепите внутреннюю палатку к дугам с помощью пластиковых крючков;
 - г) тент накиньте на каркас с внутренней палаткой и вставьте концы короткой стойки (если она есть) в карманы, расположенные на внутренней стороне тента;
 - д) с внутренней стороны тента закрепите застежки на дугах и застегните пряжки на углах палатки;
 - е) Закрепите палатку с помощью колышков, которые идут в комплекте.
- Ж) застегните все молнии на входах на внутренней палатке и тенте; на случай непогоды закройте вентиляционные окна, выкопайте канавку по периметру вокруг палатки, что помешает воде проникнуть вовнутрь.

Типы палаток по конструкции

- каркасные — тент укрепляется деревянным, металлическим, пластиковым или надувным (пневмо-) каркасом (каркасная палатка):

- полусфера
- полубочка



**Методические указания
по определению уровня физической подготовленности
обучающихся**

1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине.

Выполняется на гимнастическом мате из положения лёжа на спине. Ступни ног удерживает партнёр. Колени согнуты (угол 90°), руки за головой, пальцы «в замке». По команде «Начинай!» включается секундомер. Участник поднимается до положения сидя, касаясь локтями коленей или бёдер и возвращается в исходное положение. Определяется количество подъёмов туловища за 30 сек. Засчитываются только правильно выполненные попытки. Возможные ошибки: участник не касается локтями коленей или бёдер или лопатками гимнастического мата. Предоставляется одна попытка

2.Подтягивание .

Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание выполняется силой (без рывков, махов, раскачиваний, изгибов) до касания подбородком перекладины. Не правильное выполнение попытки не засчитываются.

3.Упражнение пистолет

Встаньте прямо. Ноги поставьте на ширину плеч, колени слегка согните. Левую руку разместите на бедре, а правой обопритесь о спинку стула. Спину держите прямо. Медленно опуститесь в присед (приседая на одной ноге), одновременно выводя вперед прямую левую ногу. Спину держите ровно. Как только ваше бедро окажется параллельно полу, начните обратное движение.

Между повторениями не делайте паузу. Завершив подход, выполняете приседание на другой ноге.

4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением « контактной платформы», либо без нее.

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. С топы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

5.Кросс по пересеченной местности

Один из прикладных видов легкой атлетики. Бег в естественных условиях на местности - по лесу, полю, пашне, лугу, грунтовой дороге и т. п. с преодолением рвов, оврагов, подъемов, спусков, кустарников и т. п.

Техника преодоления пересеченной местности несколько отлична от обычных пробежек. По ровной поверхности, без наклона, следует двигаться так же, как и при обычном беге. То есть корпус держать прямо, руки немного согнуть, ноги ставить на пятки с перекатом на носки. Преодолевая подъем, следует подавлять желание сильно наклониться вперед. Наклон должен быть лишь немного большим, чем при движении по прямой. Рекомендуется укоротить шаг и интенсивно работать руками с амплитудой от бедер до уровня плеч. Спускаясь с пригорка, нужно беречь колени, так как они получают при этом серьезную нагрузку (что делать, чтобы **не болели колени после бега**). Наибольшей степенью это относится к полным людям и к тем, у кого имеются проблемы с суставами. Для предотвращения травм можно зафиксировать колени с помощью эластичного бинта.

Один из индикаторов величины нагрузки – дыхание. Вдыхать надо через нос, выдыхать – одновременно через нос и рот. Если не получается так дышать, нужно снизить скорость движения.

6. Прохождение по бревну (поваленному дереву)

Переправа осуществляется с обеспечением страховки. Участники самостоятельно наводят переправу по бревну, используя командную страховку. Переправляются по бревну, закрепив ус само страховке карабином в натянутых перилах и снимают перила.

7. Вязка узлов

Судейская веревка, репшнур. Участник вяжет петлю само страховки (встречный или грейпвайн, бергвахт) и крепит ее схватывающим узлом к судейской веревке.

8. Прохождение обрывистого склона вверх, вниз и траверсом.

Организация страховки участника должна осуществляться через опорную точку: дерево, крюк, опорная петля с карабином и т.п. При движении участник обязан пропускать веревку командной страховки через промежуточные точки страховки (крючья или опорные петли с карабинами)

9. Марш -бросок с грузом

Бег в естественных условиях на местности - по лесу, полю, пашне, лугу, грунтовой дороге и т. п. с преодолением подъемов, спусков. Главное условие группа стартовав и финишируя должна прийти вместе. Зачет по последнем

Развивающие игры

Одним из принципов моей работы является направленность на развитие индивидуальных способностей ребенка и поддержание у него положительного эмоционального состояния. В этом случае спортивные достижения и результаты уходят на второй план. В достижении этой цели незаменимую роль играют развивающие игры.

С понятием «развивающей игры» я познакомилась в работах Б.Никитина. Он раскрывает их сущность следующим образом:

1. Каждая игра представляет собой набор задач, которые ребенок решает с помощью игровых аксессуаров (кубики, карточки, спички, квадраты из картона, детали конструктора и т.д.)
2. Задачи расположены в игре в порядке возрастания сложности.
3. Задачи даются ребенку в различной форме: в виде плоского рисунка, письменной или устной инструкции, модели и т.д. знакомят его с разными способами передачи информации.
4. Постепенное возрастание трудности задач в играх позволяет ребенку идти вперед и совершенствоваться, т.е. развивать творческие способности.

Игры, которые составляют мою игротехнику, очень близки к «развивающим» играм Никитина, так как все они наглядны. Это набор карт, карточек, пластилин, спички, шишки, камушки и т.д. Все они рассчитаны на самостоятельность ребенка и направлены на развитие творческих способностей. Для удобства их можно разделить на четыре группы:

- Игры на развитие внимания, логического мышления, памяти, сообразительности;
- Психологические игры;
- Подвижные игры;
- Игры по спортивному ориентированию.

Такое деление игр на группы условно, так как каждая игра по ориентированию тренирует и память, и внимание; в процессе игры дети общаются. Лучше узнают друг друга и себя. Любая игра развивает у ребенка самостоятельность, решительность, самодисциплину, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить. Это особенно важно тем, кто решил заняться туризмом. Многие развивающие игры проводятся в лесу, когда остается неиспользованное время. Это часто происходит, когда некоторые ребята уже вернулись с дистанции, а другие еще продолжают бежать.

Основное правило развивающих игр – взрослый не должен выполнять задание за ребенка, не должен подсказывать. Если в решении задачи есть ошибки, нужно постараться чтобы ребенок их нашел сам и исправил.

Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности.

Эти игры направлены на развитие у детей таких необходимых любому человеку качеств, как память, сообразительность, логическое и абстрактное мышление, внимание. Список игр, применяемых мною на занятиях:

- Логические задачи;
- Игры на внимание («Что пропало?» и т.д.)
- Игры со словами («Синонимы», «Напиши окончание слов», «Переставь буквы» и т.д.)
- Головоломки
- Игры со спичками
- Игры на развитие памяти («Запомни числовой ряд», «Лишняя фигура» и т.д.)

Когда ребенок решает посильные и интересные головоломки постоянно, он не теряет при столкновении с трудными задачами, действует активно, самостоятельно, находит верные решения.

Психологические игры

Психологические игры - самые важные. Эти игры помогают ребенку найти себя, свое место в коллективе, раскрепоститься, почувствовать себя комфортно.

1. «Ваше мнение». Один из играющих выходит, а остальные по очереди записывают на бумаге свои высказывания об этом человеке. Заранее оговаривается, что писать можно только хорошее. Задача вернувшегося игрока узнать, кто о нем что написал. Если уходивший игрок угадывает, кому принадлежит данное мнение, то в следующий раз выходит тот, чье

мнение было угадано. Если угадать не удалось ничего, то отгадывающий вновь выходит и игра повторяется.

2. «Перевоплощение» Один игрок выходит, а остальные загадывают какой-нибудь предмет или явление природы, состояние человека. Когда ушедший возвращается, все играющие по очереди изображают жестами загаданный предмет. Если предмет угадан на одном из игроков, то этот игрок и становится ведущим.

3. «Рассказ наоборот» Один из играющих рассказывает какую-либо историю. Задача других игроков – повторить рассказ как можно более подробно, начав с конца. Выслушиваются различные версии, и определяется победитель. Он и рассказывает следующую историю.

4. «Жесты» Играющие делятся на две команды. Одна из команд загадывает слово, предложение и вызывает к себе одного игрока из другой команды. Ему сообщается загаданное слово, а он должен с помощью жестов объяснить его своей команде. Игроки отгадывающей команды могут говорить и помогать своему игроку вопросами. Если отгадывающая команда справилась с заданием, команды меняются местами.

Подвижные игры

Эту категорию игр можно условно разделить на:

- Подвижные игры («Тише едешь, дальше будешь», «Ловишки», «Жмурки», «Салки», «Третий лишний и другие)
- Спортивные игры (футбол, пионербол, баскетбол, волейбол и другие)
- Спортивные эстафеты (полоса препятствий, «веселые старты», эстафеты с элементами ориентирования и т.п.)

Во всех играх я принимаю участие вместе с детьми, так как я считаю, что спортивные игры способствуют установлению близкого контакта между тренером и обучающимися, дают выход эмоциям и конечно развивают интерес к движению.

Игры по спортивному ориентированию

1. *Игры на знание условных знаков спортивной карты* («Знаковые эстафеты», «Запомни то, что видел», «Знаки на карте», «Парные игры» и другие.

2. *Игры на знание сторон горизонта* («Гимнастика с компасом», «Секретная цифра», «Нарисуй фигуру», «Найди клад!» и другие)

3. *Игры на понимание масштаба* («Измеряй-ка», игры с карточками по определению расстояния.

4. *Диктанты по карте*

5. *Игры на понимание «легенды» КП*

6. *Игры на выбор пути движения между КП*

7. *Игры на запоминание маршрута между КП*

8. *«Перевертыши»*

9. *Нанеси КП*

10. *Карты на кубиках*

11. *Собери карту*

12. *Мы рисуем карту сами.*