

Администрация Абанского района
Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования и воспитания»

Рассмотрено на
методическом совете
Протокол от 08.06.2020 №2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
Центр дополнительного
образования и воспитания»
Л.И. Глебова
Приказ №13 от 09.06.2020



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азимут»

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 10-14 лет
Педагог дополнительного
образования: Глебова Л.И.

Абан, 2020

Дополнительная общеобразовательная программа «Азимут» имеет туристско-краеведческую направленность, является модифицированной - разработана на основании программы «Юные туристы-краеведы» - Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г. ЦДЮТК МО РФ, 2004

Пояснительная записка

В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися начальной и основной школы. Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося начальной и основной школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

Цель: развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, укрепление их здоровья, психическое и физическое оздоровление организма в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение следующих основных задач:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- формирование коммуникативных навыков;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную, коммуникативную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

Содержание программ рассчитано на один год занятий с учащимися начальной и основной школы, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Рекомендуемый минимальный состав группы 10 человек, максимальный - 15 человек.

Программа рассчитана на 108 часов, с октября по июнь включительно. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В.Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристской деятельности (учитель, родитель, старший школьник, студент педагогического училища, педагогического вуза). Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А.А.Остапец-Свешников, М.И.Богатов, О.И.Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

«Образовательные маршруты» должны проходить через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению занимающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности в условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня, формированию коммуникативных навыков (договориться, понять товарища, корректно высказывать свое мнение, выстроить диалог с малоизвестным собеседником).

Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие - туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие - должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Содержание программ составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности участников детского объединения.

Систематическую оздоровительно-познавательную, туристско-краеведческую деятельность необходимо строить на непрерывно сменяющихся друг друга, а в некоторых случаях и накладывающихся друг на друга циклах (макро-, микро- и мезо-), каждый из которых должен включать подготовку к мероприятию, его организацию и проведение и подведение его итогов (оформление выставки творческих работ; творческие отчеты - инсценировки, рассказы и пр.; оформление стенных фотогазет; проведение вечеров, состязаний и КВНов, совместный анализ достижений и промахов на состязаниях и мини-соревнованиях).

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или в парке (лесопарке). В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие занимающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях в рамках программы «Каникулы».

Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующих его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей): организационно-хозяйственных (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т. д.) и познавательно-краеведческих (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т. д.). При этом педагогу необходимо формировать у воспитанников ответственное отношение к исполнению должностно-ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

Программа предусматривает обучение детей при условии – наличие медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятию туристско-краеведческой деятельностью.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение			
1.1	Оздоровительная роль туризма	1	0,5	0,5
1.2	Правила поведения юных туристов	1	0,5	0,5
		2	1	1
2	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста			
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	0	1
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1
2.7	Организация биваков и охрана природы	4	1	3
2.8	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	8	2	6
		25	8	17
3	Азбука топографии			
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	1	3

3.2	План местности	4	1	3
3.3	Условные знаки	4	1	3
		12	3	9
4	Туристское и экскурсионное ориентирование			
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	2	1	1
4.2	Ориентирование на местности	6	1	5
4.3	Виды туристского ориентирования	2	1	2
4.4	Экскурсионное ориентирование	4	1	3
		15	4	11
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь			
5.1	Личная гигиена юного туриста	2	1	1
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	2	1	1
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	1	1
		10	5	5
6	Основы краеведения			
6.1	Родословие	3	1	2
6.2	Моя школа	3	1	2
6.3	Природа моего края	6	2	4
		12	4	8
7	Азбука спортивно-оздоровительного туризма			
7.1	Пешеходный туризм	8	2	6
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	4	1	3
7.3	Лыжный туризм	6	2	4
7.4	Водный туризм	8	2	6
		26	7	19
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	6		6
		6		6
		108	32	76
Зачетный летний поход - вне сетки часов				

Содержание программы

1. Введение

1.1. Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практические занятия

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2. Правила поведения юных туристов

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Практические занятия

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практические занятия

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.7. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

3. Азбука топографии

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практические занятия

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

3.2. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

3.3. Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

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

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

4.2. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

4.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы). Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения

победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практические занятия

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4.4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Практические занятия

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая

помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

6.2. Моя школа

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Практические занятия

Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

6.3. Природа родного края

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практические занятия

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

7.3. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1-2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный

мир; живая и неживая природа).

7.4. Водный туризм

Правильный подбор экипировки для водного похода. Техника и тактика управления судном (просмотр видео фильмов). Техника безопасности в водном походе. Правила движения на водном маршруте. Одежда для водной прогулки или занятий. Предохранение одежды от намокания.

Практические занятия

Подбор снаряжения юными туристами и их родителями. Управление судном на воде: поворот налево, поворот направо, обход препятствия. Распределение должностей на судне. Упаковка продуктов и одежды на судне.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Колышки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.

8. Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9. Репшнуры (длина 2-3 м, диаметр 6-8 мм)	Компл.
10. Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11. Система страховочная	Компл.
12. Карабин туристский	Компл.
13. Альпеншток	Компл.
14. Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15. Курвиметр	2шт.
16. Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
17. Призмы для ориентирования на местности	Компл.
18. Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
19. Секундомер электронный	2 шт.
20. Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
21. Тонометр	2шт.
22. Пила двуручная в чехле	1шт.
23. Топор в чехле	2 шт.
24. Таганок костровой	2 шт.
25. Тросик костровой	1 шт.
26. Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
27. Тент хозяйственный	1 шт.
28. Клеенка кухонная	2 шт.
29. Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
30. Каны (котлы) туристские	2 компл.
31. Ремонтный набор в упаковке	Компл.
32. Лопата саперная в чехле	1 шт.
33. Видеопроектор	1 шт.
34. Экран демонстрационный	1 шт.
35. Рулетка 15-20 м	1 шт.
36. Лента мерная	1
37. Термометр наружный	2 шт.
38. Термометр водный	2 шт.
39. Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
40. Дальномер простейший	4 шт.
41. Школьный атлас-определитель бабочек	1 экз.
42. Определитель птиц фауны СССР	1 экз.
43. Полевой определитель «Птицы открытых и околотоводных пространств»	1 экз.
44. Сачок для насекомых	1 шт.
45. Карандаши цветные, чертежные	Компл.
46. Транспортир	Компл.
47. Карты топографические учебные	Компл.
48. Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
49. Условные знаки спортивных карт	Компл.
50. Условные знаки топографических карт	Компл.
51. Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.

- | | |
|--|--------|
| 52. Видеофильм «Туристский поход»
(Ч. 1. Ориентирование на местности по карте
и компасу. Пешеходные походы) | 1 экз. |
| 53. Видеофильм «Туристский поход»
(Ч. 2. Лыжные походы. Оказание первой помощи
при травмах и несчастных случаях. Организация
соревнований по ориентированию на местности) | 1 экз. |
| 54. Видеофильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма.
Подготовка к путешествию. Привалы и питание) | 1 экз. |
| 55. Видеофильм «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм) | 1 экз. |
| 56. Видеофильм «Туризм» (Ч. 4. Лыжный туризм) | 1 экз. |
| 57. Видеофильм «Туризм» (Ч. 4. Водный туризм) | 1 экз. |
| 58. Презентация «Техника лыжного туризма» | 1 экз. |
| 59. Презентация «Туристско-бытовые навыки» | 1 экз. |
| 60. Презентация «Топографическая подготовка туриста» | 1 экз. |
| 61. Презентация «Техника пешеходного туризма» | 1 экз. |
| 62. Маршрутные документы (маршрутные листы) | Компл. |
| 63. Карты спортивные, планы местности, планы
микрорайона школы, карты своей местности | Компл. |
| 64. Весы напольные | 1 шт. |

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

- 1.Рюкзачок для туристских прогулок (рюкзак А-60 л).
- 2.Спальный мешок.
- 3.Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
- 4.Обувь спортивная (типа шиповки).
- 5.Сапоги резиновые.
- 6.Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
- 7.Головной убор.
- 8.Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
- 9.Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
- И. Брюки ветрозащитные.
- 12.Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
- 13.Блокнот и ручка.
- 14.Мазь от кровососущих насекомых.
- 15.Варежки (для лыжных походов).
- 16.Коврик туристский.
- 17.Лыжи с креплениями и ботинками.
- 18.Лыжные палки.
- 19.Лыжная шапочка.
- 20.Перчатки рабочие.
- 21.Носки шерстяные.
- 22.Сидушка походная.

ЛИТЕРАТУРА

- Аппенинский А.И.* Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
- Аппенинский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Вабенко ТЛ., Каминский И.И.* Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. - Ростов-на-Дону, 1995.
- Багаутдинова Ф.Г.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. - М., 1992.
- Багаутдинова Ф.Г.* Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТиК, 2002.
- Бардин К.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
- Барышева ЮЛ.* Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М., 1997.
- Велитченко В.К.* Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры. - М.: Просвещение, 1993.
- Викулов А.Д., Бутин ИМ.* Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. - Ярославль, 1996.
- Волкова М.Г.* Развитие способностей у детей - основа жизненного успеха. - М., 1989.
- Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 1998.
- Воронов Ю.С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. - М., 1998.
- Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
- Голицына Н.С.* Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. - М., 1992.
- Дихтярев ВЛ.* Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной. - М.: Просвещение, 1989.
- Жарков АД.* Экскурсия как педагогический процесс: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983,
- Иванов Е.И.* Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Ильичев АА.* Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
- Кодыши Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА.* Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
- Козлова Ю.В., Ярошенко В.В.* Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.
- Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.

Крайтан М.И. У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.

Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. - М.: Просвещение, 1977.

Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. - М.: Просвещение, 1976.

Куликов В.М. Походная туристская игротека. - Сб. 2. - М., 1994.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.

Лесгафт П.Ф. Избранные труды. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленного дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н.Теплов. - Днепропетровск, 1985.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: Владос, 2000.

Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М.: Владос, 2000.

Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

Нуртимаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. - М., 1997.

Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. - М., 1991.

Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы: Метод, рекомендации. - М., 1987.

Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.

Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М., 1997.

Поломис К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии /Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой. - М.: Профиздат, 1990.

Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. - М.: Культура и традиции, 1995.

Психология и психоанализ характера: Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. - Самара: Изд. дом «БАХ-РАХ», 1997.

Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузырея. - М.:Изд-во МГУ, 1982.

Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы) / Под ред. И.И.Бариновой и Т.П.Герасимовой. - М.: Просвещение, 1983.

Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. - М.: Топикал,

1994.

Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. - Вып. 2. - М., 1998.

Садакова Л. Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. - Киров, 1993.

Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С.Константинов. - М., 1995.

Сергеев И.О., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. - М.: Просвещение, 1974.

Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод, рекомендации / Сост. А.М.Магамедов, М.В.Сафронова. - М., 1978.

Скрягин Л.Н. Морские узлы. - 3-е изд., доп. - М.: Транспорт, 1994.

Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод, рекомендации. - Челябинск, 1983.

Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

Тесты для взрослых и детей: Сб.. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. - М.: ГИТИС, 1994.

Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Гонопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Туристская игротка / Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.

Шальков ЮЛ. Здоровье туриста: Туризм для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Шапкин Г.В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.

ШтюрмерЮА. Профилактика туристского травматизма: Метод, рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». - М., 1992.

Хассард Дж. Уроки естествознания: (Из опыта работы педагогов США) /Пер. с англ. - М.: Изд-во Центра «Экология и образование», 1993.

Энциклопедия психологических тестов /Сост. С.А.Касьянов. - М.: ЭКС-МО-Пресс, 2000.

Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.