

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и парусного спорта»**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол №3 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом №1 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

"Спортивный туризм"

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст детей: 8 – 16 лет

Срок реализации: 1 год обучения

Модифицирована: Центром детского туризма

Руководитель: Михайлова Полина Андреевна
педагог дополнительного образования

Год разработки: 2021 г.

г. Новая Ладога

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726р), Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

При разработке ДОП «Спортивный туризм» были использованы:

- «Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма» М. ЦДЮТур 1999г.
- Программа работы туристско-краеведческого кружка. Практическое пособие. «Уроки туризма: 1-й год обучения», Голубков В. Н., Баранов М. В.; г. Новая Ладога, 1996.

Уникальность учебных предметов «Окружающий мир», «География» и «Природоведение» в школе открывает возможности создания интегрированной программы дополнительного образования «Спортивный туризм». Особенность данной программы в том, что на каждом занятии осуществляется практическая и развивающая направленность учебно-познавательной деятельности учащихся с применением исследовательской технологии и развития УУД (универсальные учебные действия) в естественной природной среде, что соответствует требованиям ФГОС (второго поколения). Предметы «Окружающий мир», «География» и «Природоведение» рассматриваются, с одной стороны, как фундамент для изучения значительной части предметов основной школы, с другой стороны, как первые и единственные предметы в школе, рисующие широкую панораму природных и общественных явлений как компонентов единого мира.

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины. Туризм - трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества, формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся. Последнее имеет особое значение для развития детей младшего школьного возраста. Многие из них начинают испытывать в школе вполне естественные и объяснимые сложности с учебной самоорганизацией. В сочетании с высоким авторитетом и большой ролью в

жизни младшего школьника взрослых, к которым он обращается за помощью, это может способствовать нежелательному развитию у него привычки во всем полагаться не на самого себя, а на помощь и мнение взрослого. Склонность к стандартному поведению в сочетании со стремлением выглядеть в глазах взрослого не хуже других детей порождает конформизм младших школьников, а также ведет к возможному отказу от своего «Я сам». В силу этих обстоятельств одной из задач, которые стоят перед педагогами, является создание благоприятных условий для развития самостоятельности учащихся. С имеющимся за спиной пережитым опытом самостоятельности подростку легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст. Педагогам важно создать для учащихся подобное пространство, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям, и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Взрослым надо поддерживать природное любопытство учащихся и желание все испытать самим, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя среди других. В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной» необустроенной среде, в том числе самодеятельные туристские путешествия.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать, как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного возраста, так и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием обучающихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы. Программа «Спортивный туризм» ориентирована на детей категории: младшие и средние школьники 8-16 лет и нацелена на обучение первоначальным туристским навыкам, ОФП школьников и воспитание у них самостоятельности.

Цель программы

Создание условий для включения в практическую туристическую деятельность младших школьников и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности.

Основные задачи программы

1. Оздоровительные задачи:

- формирование понятия «Здоровье»;
- укрепление здоровья;
- совершенствования физического развития.

2. Образовательные задачи:

- формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение школьниками знаний в области физической культуры, окружающего мира, техники туризма и ориентирования на местности в походах

выходного дня, путешествиях по родному краю, сознательного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- формирование у школьников устойчивого интереса к осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и активным формам досуга.
- содействие, гармоничному развитию личности школьника, включая формирование духовных, эстетических и волевых качеств;
- Формирование и развитие экологического мышления.

Место курса в учебном плане:

72 часа в год, 2 часа/неделю по 45 мин 1 занятие.

Количество обучающихся в группе: 8-12 человек

В образовательном процессе используются технологии:

- здоровье сберегающие;
- ОФП;
- экскурсии в природную среду;
- экологическое воспитание личности.

Основные формы организации учебных занятий:

- тренировочные (физические упражнения, техника туризма, ориентирование на местности, подвижные игры);
- соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты);
- занятия (путешествие, экскурсия, туристические походы).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Объединения: «Спортивный туризм» на базе Селивановской ООШ

Руководитель: Михайлова Полина Андреевна

Расписание занятий: 1 занятие/неделю, 2 часа/45 мин.

Места проведения занятий: спортзал зал, спортивная площадка, стадион, парк.

№	Наименование разделов	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	-	1	-
2.	Спортивная подготовка туриста	1	15	16	Сдача КН
3.	Детский пешеходный туризм	1	1	2	Зачет
4.	Безопасность походов	2	1	3	Зачет
5.	Туристский бивак	1	3	4	Практика
6.	Ходьба	1	3	4	Зачет
7.	Гигиена туриста	1	-	1	Зачет
8.	Естественные факторы природы в походе	1	1	2	Зачет

9.	Техника туризма	1	12	13	Учебные соревнования
10.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа.	4	4	8	Зачет
11.	Топография и ориентирование	2	2	4	Учебные соревнования
12.	Всё о походах	2	6	8	Практика
13.	Участие в походах и соревнованиях	-	6	6	-
14.	Двухдневный поход	вне сетки			
ИТОГО		72			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Объединения: «Спортивный туризм» на базе Потанинской ООШ

Руководитель: Михайлова Полина Андреевна

Расписание занятий: 1 занятие/неделю, 2 часа/45 мин.

Места проведения занятий: спортзал зал, спортивная площадка, стадион, парк.

№	Наименование разделов	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	-	1	-
2.	Спортивная подготовка туриста	1	15	16	Сдача КН
3.	Детский пешеходный туризм	1	1	2	Зачет
4.	Безопасность походов	2	1	3	Зачет
5.	Туристский бивак	1	3	4	Практика
6.	Ходьба	1	3	4	Зачет
7.	Гигиена туриста	1	-	1	Зачет
8.	Естественные факторы природы в походе	1	1	2	Зачет
9.	Техника туризма	1	12	13	Учебные соревнования
10.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа.	4	4	8	Зачет
11.	Топография и ориентирование	2	2	4	Учебные соревнования
12.	Всё о походах	2	6	8	Практика
13.	Участие в походах и соревнованиях	-	6	6	-
14.	Двухдневный поход	вне сетки			
ИТОГО		72			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов. Сочинение сказок и стихотворений на тему «Туризм».

2. Спортивная подготовка туриста. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму. Подвижные игры и веселые старты.

3. Детский пешеходный туризм. Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта». Приобщение детей к романтике походной жизни. Ведение «Дневника туриста»

4. Безопасность походов. Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках.

Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»

6. Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе. Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

7. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

8. Естественные факторы природы в походе. Закаливание. Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур. Практическое занятие. Укрытие бивака от дождя, солнца.

9. Техника туризма. Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Игра «Что взять с собой в поход».

Туристские узлы. Классификация узлов, их предназначение. Основные туристские узлы. Различные способы вязки.

Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете. Выбор места слета. Меры безопасности во время проведения слета. Виды туристских соревнований. Подготовка дистанции и трассы соревнований. Судейская коллегия. Практические занятия.

10. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

11. Топография и ориентирование. Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Карта и местность. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

12. Всё о походах. Подготовка к походу. Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Подбор хранение картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Проведение походов. В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов: в результате этих походов кружковцы приобретут

десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.

Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

Планируемые результаты реализации программы.

Личностные.

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные умения и навыки в области туризма и ориентирования.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- знать правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов и соревнований;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать и «читать» простейшие топографические знаки, данные на карте;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, водный, спортивный)
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. площадке, в природной среде;

- участвовать в походах выходного дня, двухдневных походах, туристских слетах, туристских соревнованиях и соревнованиях по спортивному ориентированию.

Оценка результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная диагностика (проводится в середине года, чаще в январе) – это изучение динамики освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Цель:

- отслеживание динамики развития каждого ребёнка, коррекция образовательного процесса в направлении усиления его развивающей функции.

Задачи:

- оценка правильности выбора технологии и методики;
- корректировка организации и содержания учебного процесса.

Методы проведения промежуточной диагностики, показатели, критерии оценки разрабатываются педагогами.

Итоги анализируются педагогом и методистом образовательного учреждения.

Итоговая диагностика (проводится в конце учебного года) – это проверка освоения детьми программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка.

Цель:

- подведение итогов освоения образовательной программы.

Задачи:

- анализ результатов обучения;
- анализ действий педагога.

Методы проведения итоговой диагностики:

- творческие задания;
- контрольные задания;
- тестирование;
- олимпиада;
- соревнования.

Критерии оценки усвоения учащимися программы

- участие в походах по разным видам туризма (пеший, водный);
- участие в организации и проведении слетов, соревнований, других массовых мероприятий в качестве участников и помощников руководителей;
- участие в школьных, городских и муниципальных соревнованиях по туризму и ориентированию;
- выполнение нормативов по физической подготовке;
- выполнение первого юношеского спортивного разряда;
- видовая, внутrigрупповая, спортивная специализация.

Мониторинг реализации программы осуществляется 2 раза (в середине и в конце учебного года), в походах в каникулярное время.

Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда или значка «Юный турист».

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Материально-техническая база

Материально-техническая база ДОП «Спортивный туризм» соответствует санитарным нормам, педагогическим требованиям, современному уровню образования. На местах проведения занятий имеется необходимое оборудование, инвентарь.

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 игротеку, очень близки к «развивающим» играм Никитиных, 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.

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.

Для развития туризма одинаково важны как физические, так и умственные способности человека. 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 ушедший игрок угадывает, кому принадлежит данное мнение, то в следующий раз выходит тот, чье мнение было угадано.

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. 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.

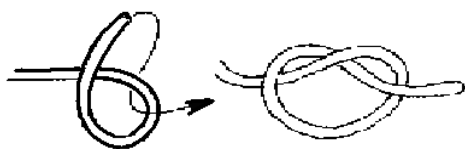
2. Игры на знание сторон горизонта («Гимнастика с компасом», «Секретная цифра», «Нарисуй фигуру», «Найди клад!» и другие)

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.

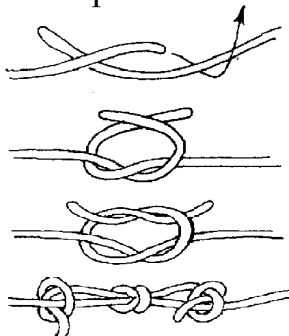
Приложение 1.

ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ

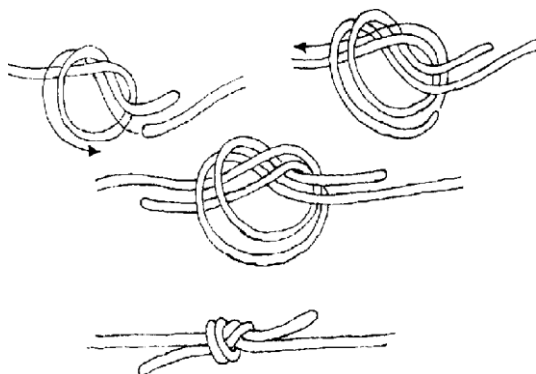
Простой узел (контрольный)



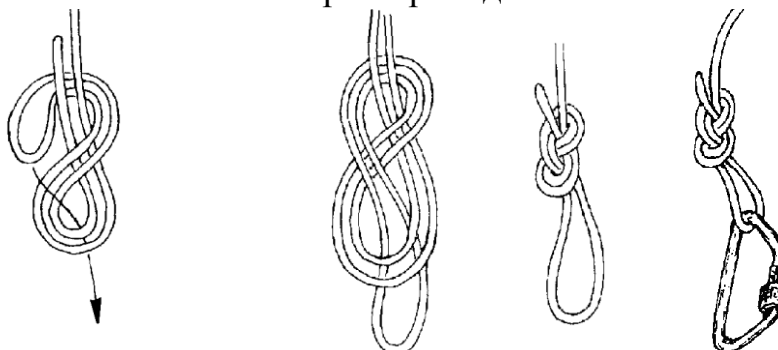
Прямой.



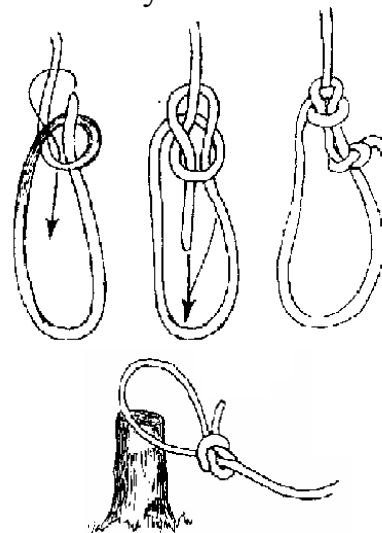
Встречный узел.



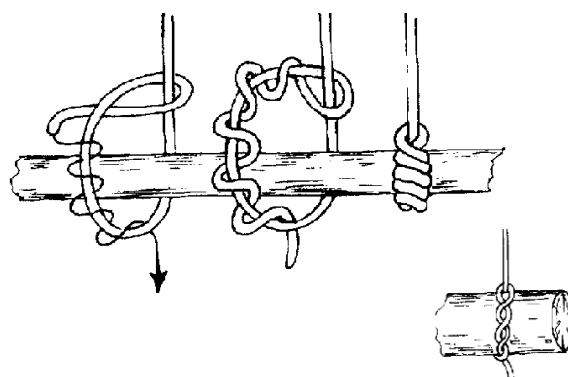
Восьмерка-проводник



Булинь

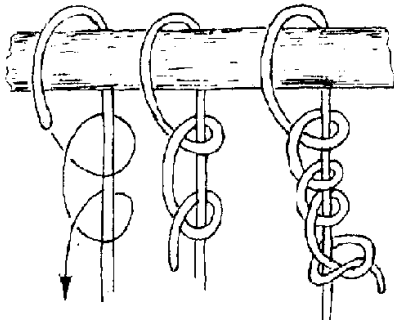


Удавка

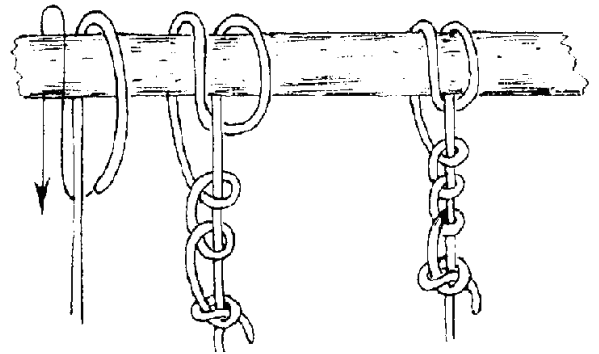


ШТЫКИ

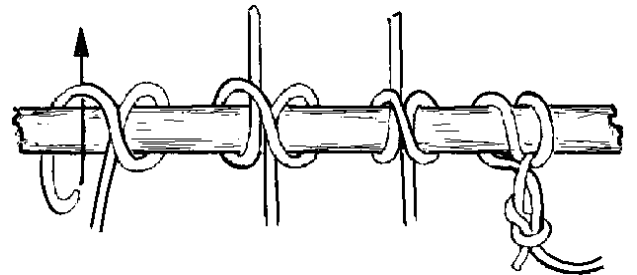
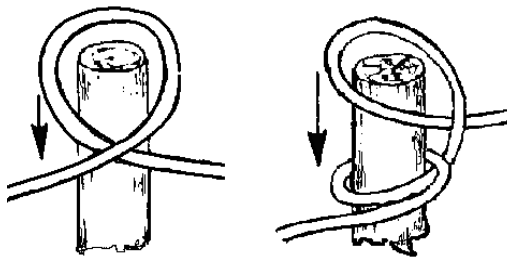
Простой штык.



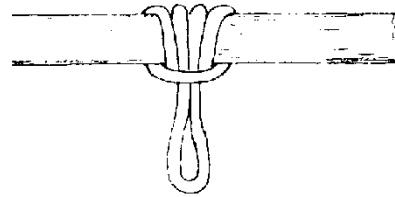
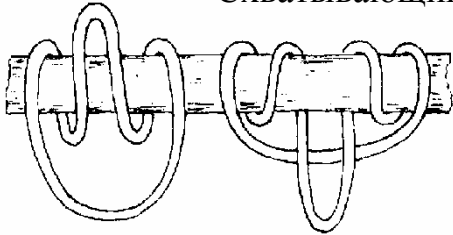
Штык с обносом.



Узел стремя (выбленочный).



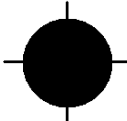




Схватывающий петлей пруссика.



Приложение 2.

ТОПОГРАФИЯ

Условные знаки топографических карт		Спортивных карт	
Символ	Значение	Символ	Значение
	<ul style="list-style-type: none"> - строения - бассейн - завод - станция 		<ul style="list-style-type: none"> - вышка - груда камней - памятник - место старта
	<ul style="list-style-type: none"> - вышка - геодезические пункты - каменоломни - памятник 		<ul style="list-style-type: none"> - башня - водяная мельница - ветряная мельница - колодец
	<ul style="list-style-type: none"> - мечеть - кладбище - часовня - церкви 		<ul style="list-style-type: none"> - глубокая яма - возвышенность с ямкой - лесная поляна - водоем

	<ul style="list-style-type: none"> - огнестойкие постройки - заводы - ж/д станции - жилые кварталы 		<ul style="list-style-type: none"> - родник - ручей в овраге - вход в тоннель - конец тропы
	<ul style="list-style-type: none"> - колодец - башня - родник - часовня 		<ul style="list-style-type: none"> - кормушка - направление движения - стрельбище - направление течения
	<ul style="list-style-type: none"> - ж/д тупик - ж/д переезд - однопутная ж/д дорога, станция - грунтовая дорога, пост ДПС 		<ul style="list-style-type: none"> - лесная тропа - обрыв - сухая канава - просека
	<ul style="list-style-type: none"> - путепровод - ж/д переезд - перекресток шоссе и грунтовой - мост через реку 		<ul style="list-style-type: none"> - скальная стена - непреодолимая ограда - деревянный забор - линия связи
	<ul style="list-style-type: none"> - кладбище - музеи - памятники - хоз. постройки 		<ul style="list-style-type: none"> - непроходимое болото - пашня - запретная зона - озеро
	<ul style="list-style-type: none"> - лесная вырубка - отдельные деревья - сухостой - смешанный лес 		<ul style="list-style-type: none"> - памятники - музеи - большой камень - геодезич. вышка

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и парусного спорта»**

Приложение 5.

Протокол сдачи зачетов по физической подготовке объединения «Спортивный туризм»

Руководитель: _____

№	Фамилия, Имя	Показатели первого полугодия										Показатели в конце года										Оценка	Примечание				
		Подтягивания	Отжимания (д)	Подтяг. на низ. перекл. (д)	Прыжок с места	Бег 30 м	Кросс 500 м	Метание мяча	Бег 1 км				Подтягивания	Отжимания (д)	Подтяг. на низ. перекл. (д)	Прыжок с места	Бег 30 м	Кросс 500 м	Метание мяча	Бег 1 км							
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											
16																											

Ухудшение результатов – «плохо»; результат остается на том же уровне – «удовлетворительно»; незначительное улучшение результата – «хорошо»; значительное улучшение результата – «отлично».

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и парусного спорта»**

Мониторинг образовательного процесса

Объединения «Спортивный туризм» Руководитель

Уровень усвоения программного материала учащихся в 20...-20.... учебном году

№	Фамилия, Имя	Разделы программы							Динамика изменений «+, -»	Примечание
		Топография и ориентирование	Техника туризма	Мед. помощь	ОФП	Краеведение	Участие в соревнованиях	Одноднев. походы		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										



Оценка уровня подготовленности группы в %: «0» - 16% «Н» - 26%
«У» - 35,9% «Х» - 22,6%

* **Оценка уровня** руководителем (педагогом):

0 – не участвовал в тестировании (зачете); Н – недостаточный уровень;

У – удовлетворительный уровень; Х – хороший уровень

Учебный график групп Потанино - Селиваново

Продолжительность учебного года: количество учебных недель	34 недели	
Продолжительность одного учебного занятия	2 часа	1 академический час равен 45 мин.
Однодневный поход и участие в соревнованиях	6-8 час	1 академический час равен 45 мин.
Количество часов за учебный период	72 часа	
Летняя оздоровительная работа	01 июня- 31 августа	
Промежуточная аттестация	Январь	
Итоговая аттестация	Май-июнь	
Сроки приёма детей	до 15 сентября	набор в группу 1 года обучения до 15 сентября
Режим работы согласно расписанию		
Начало учебного года 15 сентября. Окончание учебного года 30 июня		
Адреса на базе которых проходят занятия: 187423, Российская Федерация, Ленинградская область, Волховский район, деревня Потанино, д. 5А; поселок Селиваново, ул. Школьная, д.13.		

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- основные источники:

1. «Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма» М. ЦДЮТур 2009г.
2. Голубков В. Н., Баранов М. В. «Уроки туризма: 1-й год обучения». Программа работы туристско-краеведческого кружка. Практическое пособие. г. Новая Ладога, 2006г.
3. Куликов В.М. Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии» М. ЦДЮТ 2017г.

- дополнительные источники:

1. Алексеев А.А. «Питание в туристском походе» М. ЦДЮТ РФ 1997г.
2. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. М. Изд-во ДОСААФ, 1998.
3. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М.: «Просвещение», 1980.
4. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры. М.: Новая школа, 1994

- интернет ресурсы:

1. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Электронный ресурс]: В.Г. Варламов - Методические рекомендации – М. : Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 2003г.: http://tyr-zo.narod.ru/met/varl_bez.html#6
2. Личное снаряжение для походов и туризма [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.vpoxod.ru/page/equipment/>
3. Укладка рюкзака [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://kombat.com.ua/naboris/nabori8.html>