

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете

МБОУ ДО «Эдельвейс»

Протокол № 4 от 09.07.2026 г.

Утверждаю

Директор МБОУ ДО «Эдельвейс»

Т.А. Мельникова

Приказ № 78 – ОД от 09.07.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Азимут: первые шаги в туризме»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:

Строкова О.Н., методист

Тольятти 2026

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 2

Направленность программы: туристско-краеведческая 3

про Актуальность граммы 3

Отличительные особенности программы 4

Педагогическая целесообразность 4

Цель программы 4

Возраст обучающихся 5

Срок реализации 6

Формы и режим занятий 6

Ожидаемые результаты 6

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 8

4. РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ» 10

6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 12

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 14

Приложение 1 15

Приложение 2 16

Приложение 3 17

Приложение 4 21

Приложение 5 25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указом Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;

Указом Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указом Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20»;

Стратегией социально-экономического развития Самарской области до 2030 года;

Уставом МБОУ ДО «Эдельвейс».

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Программа ориентирована на формирование у обучающихся системы знаний, умений и навыков в области пешеходного туризма, спортивного ориентирования и краеведения, а также на воспитание активной гражданской позиции через знакомство с природным и культурным наследием Самарской области.

Актуальность программы

В условиях современного общества, характеризующегося высоким уровнем урбанизации и снижением двигательной активности детей, туризм становится эффективным средством физического развития, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. Программа отвечает на запрос родителей и государства в воспитании физически крепкого, нравственно устойчивого и патриотично настроенного подрастающего поколения.

Программа «Азимут: первые шаги в туризме» создаёт условия для:

развития навыков коллективного взаимодействия;

формирования экологической культуры и бережного отношения к природе;
профессионального самоопределения через знакомство с туристскими специальностями;
социализации детей в условиях природной среды.

Отличительные особенности программы

1. Интегративность — сочетание трёх блоков: туристской техники, спортивного ориентирования и краеведения.
2. Практико-ориентированность — более 55 % учебного времени отведено на практические занятия на местности.
3. Региональный компонент — все краеведческие темы строятся на материале Самарской области и города Тольятти.
4. Игровой подход — в программу включены авторские развивающие игры по ориентированию и топографии.
5. Возрастная гибкость — программа адаптируется под уровень подготовки обучающихся от 7 до 17 лет.

Педагогическая целесообразность

Использование активных форм обучения (походы, тренировки на местности, игры, соревнования) позволяет естественным образом сочетать физическую нагрузку с интеллектуальным развитием. Элементы соревновательности и романтики путешествий повышают мотивацию детей, а систематическая работа в группе формирует коммуникативные навыки и чувство ответственности.

Цель программы

Всестороннее развитие личности обучающегося через интеллектуальное, духовно-нравственное и физическое совершенствование в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы

Обучающие (предметные):

сформировать знания о топографических знаках, масштабах, способах ориентирования на местности;

обучить технике вязания основных туристских узлов и правилам работы со снаряжением;

познакомить с основами краеведения Самарской области и историей города Тольятти;

сформировать навыки оказания первой доврачебной помощи и гигиены в походных условиях.

Развивающие (метапредметные):

развить наблюдательность, пространственное мышление и память через работу с картой и компасом;

развить физическую выносливость, координацию движений и силу;

сформировать навыки самоорганизации, планирования деятельности и работы в команде.

Воспитательные (личностные):

воспитать любовь к родному краю и бережное отношение к природе;

сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;

воспитать чувство взаимопомощи, дисциплины и ответственности за общий результат.

Возраст обучающихся

Программа адресована детям и подросткам в возрасте 7–17 лет. Группы формируются с учётом возрастных особенностей:

младшая группа (7–10 лет) — акцент на игровые формы, базовые навыки;

средняя группа (11–14 лет) — освоение техники, краеведческие проекты;

старшая группа (15–17 лет) — подготовка к походам и соревнованиям.

Набор — свободный, по желанию, без медицинских противопоказаний (справка об отсутствии противопоказаний к занятиям туризмом предоставляется по запросу).

Допускается формирование разновозрастных групп при условии индивидуализации заданий.

Срок реализации

Программа рассчитана на 1 учебный год (9 месяцев). Общий объём — 36 академических часов.

Формы и режим занятий

Форма обучения: очная.

Форма организации: групповые занятия (от 9 до 15 человек) и индивидуальные консультации.

Режим: 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

Место проведения: учебный класс, спортивный зал, пригородный лес, городские парки, краеведческий музей.

Ожидаемые результаты

Предметные:

Обучающийся будет:

знать не менее 30 топографических знаков и уметь читать карту;

уметь определять стороны горизонта по компасу, солнцу и местным признакам;

вязать 5 основных узлов (прямой, проводник, встречный, булинь, схватывающий);

знать устройство бивака и виды костров;

уметь оказать первую помощь при ссадинах, ожогах и укусах насекомых;

знать основные этапы истории Тольятти и имена знаменитых земляков.

Метапредметные:

Обучающийся научится:

планировать последовательность действий при подготовке к походу;
 работать с информацией (карты, схемы, краеведческие источники);
 оценивать свои физические возможности и корректировать нагрузку;
 взаимодействовать в группе, распределять обязанности.

Личностные:

У обучающегося будут сформированы:

мотивация к здоровому образу жизни и активному отдыху;
 чувство гордости за свой край и страну;
 экологическое сознание и ответственное отношение к природе;
 навыки самоорганизации и самодисциплины.

Способы определения результативности

текущий контроль (наблюдение, опросы, викторины);
 промежуточный (тестирование, выполнение нормативов, зачёт по узлам);
 итоговый (учебно-тренировочный поход, соревнования по ориентированию, защита краеведческого проекта).

Формы фиксации результатов: протоколы соревнований, ведомости нормативов, портфолио достижений, дневник наблюдений педагога.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение. Туризм как образ жизни	2	1	1	Беседа, опрос
2	Топография и ориентирование	10	4	6	Топодиктант, игра «Найди клад»

3	Основы краеведения Самарского края	10	6	4	Проект, экскурсия, буклет
4	Гигиена, безопасность и первая помощь	8	4	4	Зачёт, тестирование
5	Игра на местности «РВС» (разведка, выносливость, смекалка)	4	-	4	Соревнование, эстафета
6	Итоговое занятие (поход или слёт)	2	-	2	Зачётный поход
ИТОГО	-	36	15	21	-

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение (2 ч)

Теория: Знакомство с программой. Беседа «Что такое туризм и зачем он нужен?». Виды туризма. Правила поведения на занятиях и технике безопасности.

Практика: Игра-знакомство «Туристская цепочка». Просмотр презентации «Мир вокруг нас». Запись в дневник туриста.

Тема 2. Топография и ориентирование (10 ч)

Теория: что такое карта и план. Масштаб (численный и линейный). Условные топографические знаки (группы: дороги, гидрография, рельеф, растительность). Компас: устройство и правила работы. Азимут. Определение сторон горизонта по местным признакам.

Практика:

Изготовление карточек с топонимами (игра «Мемо-топо»).

Работа с планом класса и школы.

Ориентирование по компасу в спортзале (игра «Секретная цифра»).

Движение по азимуту на местности (парк, пришкольный участок).

Игра «Путешествие по карте» — нахождение КП.

Определение расстояния шагами и глазомерно.

Топографический диктант.

Тема 3. Основы краеведения Самарского края (10 ч)

Теория: что изучает краеведение. Источники знаний: музеи, книги, архивы, семейные реликвии. История Тольятти: от крепости Ставрополь до современного города.

Знаменитые земляки (Василий Татищев, А.Н. Толстой, космонавты, художники). Природа Самарской области: Жигулёвские горы, Волга, заповедники. Экологические проблемы региона.

Практика:

Экскурсия в Тольяттинский краеведческий музей.

Создание «топонимического конструктора» (происхождение названий улиц).

Оформление буклета «Мой любимый уголок Тольятти».

Конкурс рисунков «Край родной».

Защита мини-проекта «Знаменитый земляк».

Тема 4. Гигиена, безопасность и первая помощь (8 ч)

Теория: Гигиена в походе: умывание, уход за ногами, смена носков. Питьевой режим и обеззараживание воды. Требования к одежде и обуви. Состав походной аптечки. Виды травм: ссадины, порезы, ожоги, ушибы, тепловой удар. Способы остановки кровотечения. Транспортировка пострадавшего.

Практика:

Комплектование аптечки (работа с перечнем).

Отработка наложения жгута и повязок.

Вязание узлов для носилок из подручных материалов.

Переноска «пострадавшего» (игра-эстафета).

Оформление страницы в альбоме «Юному туристу на заметку».

Тема 5. Игра на местности «РВС» (Разведка, Выносливость, Смекалка) (4 ч)

Практика (выездное занятие):

Командная игра-эстафета на пересечённой местности. Этапы:

1. Ориентирование по компасу и поиск контрольных пунктов.
2. Преодоление «завала» (условное).
3. Топографический кроссворд.
4. Вязка узлов на время.
5. Оказание первой помощи условному пострадавшему.

По итогам — общий сбор, разбор ошибок, награждение.

Тема 6. Итоговое занятие (2 ч)

Практика: Учебно-тренировочный поход в пригородный лес (или слёт на площадке).

Задачи: разбивка бивака, установка палатки, разведение костра, приготовление чая. Сдача нормативов:

вязка узлов;

определение азимута;

укладка рюкзака.

Подведение итогов года, вручение сертификатов и значков «Юный турист».

4. РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»

Цель воспитательной работы

Развитие личности обучающегося, его социализация и самоопределение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, формирование патриотизма, гражданской ответственности и бережного отношения к природе через туристско-краеведческую деятельность.

Задачи воспитания

1. Гражданско-патриотическое: воспитание чувства гордости за историю России и Самарского края, уважения к защитникам Отечества и трудовым подвигам земляков.
2. Духовно-нравственное: формирование уважения к старшим, к семейным традициям, взаимопомощи и ответственности за товарищей.
3. Экологическое: воспитание бережного отношения к природе, соблюдение правил поведения в лесу, минимизация вреда при организации бивака.
4. Физическое и здоровьесберегающее: укрепление привычки к здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, осознание ценности физической активности.

Ожидаемые результаты воспитания

Обучающиеся:

имеют представление о героических страницах истории Тольятти и Самарской области;
знают и соблюдают правила поведения в природе («не оставляй следов»);
умеют работать в команде, помогать младшим и слабым;
проявляют уважение к педагогам, родителям и сверстникам;
осознают ценность здоровья и ответственно относятся к своей физической подготовке.

Методы воспитания

убеждение (беседы, примеры из жизни);
упражнение (систематическая работа в группе, дежурства);

стимулирование (поощрение за честность, взаимопомощь, инициативу);
работа в коллективе (распределение ролей в походе).

Формы воспитательной работы

тематические беседы на занятиях;
экскурсии к памятникам и в музеи;
участие в акциях («Чистый лес», «Покормите птиц»);
совместные походы с родителями;
просмотр и обсуждение фильмов о природе и путешествиях.

Работа с родителями

родительские собрания (ознакомление с целями, итогами);
открытые занятия и соревнования;
консультации в чате (режим, экипировка);
анкетирование по итогам года.

Диагностика воспитательных результатов

педагогическое наблюдение за поведением в группе и походе;
беседы и рефлексия после мероприятий;
отзывы родителей и участников;
портфолио достижений.

Календарный план воспитательной работы (Приложение 2)

6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Презентации по темам: «Топографические знаки», «Ориентирование по компасу», «Первая помощь», «Природа Самарской области»;

видеофрагменты: вязка узлов, установка палатки, разведение костра;

дидактические игры: «Топо-мемо», «Собери карту», «Азимутальный лабиринт»;

комплекты карт: учебные топокарты, спортивные карты местности;

раздаточный материал: схемы узлов, памятки по оказанию первой помощи;

методические разработки: сценарии игр на местности, маршрутные листы.

Материально-техническое обеспечение

Помещения: учебный кабинет, спортивный зал, открытая площадка, пригородный лес.

Снаряжение групповое:

палатки (2–3 шт.);

тент;

котелки, тросики, карабины;

веревки основные (2×30 м) и репшнуры;

компас (не менее 10 шт.);

планшетки для карт;

аптечка походная;

ремнабор.

Снаряжение личное:

рюкзак;

спальник;

коврик;

посуда (кружка, ложка, миска).

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, секундомер, перекладина, гимнастические маты.

Технические средства: ноутбук, проектор, экран, аудиосистема, фотоаппарат.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога

1. Балабанов И.В. Узлы. — М., 2007. — 80 с.
2. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. — М., 2000.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 2004.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». — М., 2000. — 160 с.
5. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., 2006.
6. Смирнов А.Т., Мишин Б.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. — М., 2006.

7. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. — М., 2004.
8. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. — М., 2002.

Для обучающихся и родителей

1. Шабанов А.М. Карманная энциклопедия туриста. — М., 2004.
2. Талм Е.И. Энциклопедия туриста. — М., 1993.
3. Детские атласы Самарской области (серия «Моя малая родина»).
4. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 10–11 классов. — М., 2006.
5. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / под ред. А.Т. Смирнова. — М., 2007.
6. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях. — М., 2000.

Интернет-ресурсы

rnc.pioneer-samara.ru — Региональный модельный центр дополнительного образования детей Самарской области

ruturizm.ru — портал о детском туризме

Официальный сайт МБОУ ДО «Эдельвейс»

Приложение 1.

Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2026 г
Окончание учебного года	31.08.2027 г
Количество учебных недель	36 недель
Продолжительность занятия	45 минут
Промежуточная аттестация	По окончании модуля, программы

	общеобразовательной общеразвивающей
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы осенние	26.10.2026-03.11.2026 г.
Каникулы зимние	30.12.2026-10.01.2027 г.
Каникулы весенние	27.03.2027-04.04.2027 г.
Каникулы летние	27.05.2027-31.08.2027 г.

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы

№	Событие, мероприятие	Месяц	Форма	Результат
1	Беседа «День знаний. Моя страна — Россия»	Сентябрь	Классный час	Фотоотчет
2	Экскурсия «Тольятти — город трудовой доблести»	Октябрь	Посещение музея	Отзыв
3	Акция «Чистый лес» (уборка в пригородной зоне)	Октябрь	Субботник	Фотоотчет
4	Беседа-презентация «День народного единства»	Ноябрь	Занятие с	Презентация
5	Мастер-класс «Туристский узел — дело семейное» (с родителями)	Ноябрь	Практикум	Фото, схемы
6	Конкурс рисунков «Зима в Жигулях»	Декабрь	Творческий конкурс	Выставка
7	Просмотр фильма «Два капитана» (обсуждение)	Январь	Киновечер	Отзывы
8	Экскурсия к памятнику В.Н. Татищева	Февраль	Выезд	Фотоотчёт
9	Акция «Поздравь ветерана»	Февраль	Творческая	Открытки

	(открытки к 23 Февраля)		мастерская	
10	Игра-викторина «Знатоки Самарского края»	Март	Командная игра	Протокол
11	Акция «Покормите птиц весной» (изготовление кормушек)	Март	Практикум	Фото
12	Учебно-тренировочный поход с родителями	Май	Поход	Фото, заметки

Приложение 3

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

для проверки знаний воспитанников после окончания обучения по программе «Азимут: первые шаги в туризме»

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 естественных препятствий. 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 топографических карт.
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 топографические знаки по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные (по усмотрению проверяющего) топографические знаки?
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топографических картах.
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.

Приложение 4.

Развивающие игры

Одним из принципов 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.

Понятие «развивающей игры» встречается 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.

Такое деление игр на группы условно, так как каждая игра по ориентированию тренируют 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.

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 теряется 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. 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

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

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

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

1. Диктанты по карте
2. Игры на понимание «легенды» КП
3. Игры на выбор пути движения между КП
4. Игры на запоминание маршрута между КП
5. «Перевертыши»
6. Нанеси КП
7. Карты на кубиках
8. Собери карту
9. Мы рисуем карту сами

Приложение 5.

Таблица контрольных нормативов

Вид	Удовлетворительно		Хорошо	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Приседание на одной ноге (правой и левой) (кол-во раз)	5 + 5	4 + 4	7 + 7	5 + 5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	-	7	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (кол-во раз)	5	-	10	-
Кросс по пересеченной местности (юноши — 800 м, девушки — 500 м) (в мин)	3,00	2,20	2,50	2,10
Прохождение обрывистого (35 — 40°) склона вверх, вниз и траверсом	Слишком замедлено, недостаточно надежно страхуясь, слабо помогая друг другу		Слишком замедлено, недостаточно надежно страхуясь, слабо помогая друг другу Уверенно, за оптимальное время, надежно страхуясь альпенштоком	
Вязка узлов	Допускает технические ошибки		Свободно владеет техникой вязания узлов	
Поднимание туловища из положения лежа	37	32	45	37
Прохождение по бревну (по поваленному дереву)	Неуверенно, замедленно, излишне осторожно		Уверенно, без остановок, спокойно	
Марш-бросок с грузом до 2—3 кг по грунтовым дорогам и тропам протяженностью до 1,5 км	Без учета времени		Без учета времени	