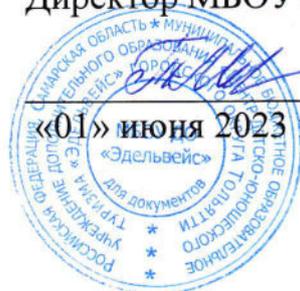


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Центр детско-юношеского туризма «Эдельвейс»
городского округа Тольятти

Согласовано:
Протокол Педагогического совета
№ 3 от 11.05.2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «Эдельвейс»

Утверждена:
приказом № 52-ОД от 01.06.2023 г.



Т.А.Мельникова

«01» июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туризм – первые шаги»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик: Теслина О.Г.
инструктор-методист

Тольятти, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Направленность программы.....	3
Новизна.....	3
Актуальность программы.....	3
Цель, задачи программы.....	3
Срок реализации программы и возраст обучающихся.....	4
Формы и методы реализации программы.....	4
Режим занятий.....	5
Условия реализации программы.....	5
Ожидаемые результаты.....	5
Способы определения результативности.....	6
УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ.....	8
Учебно-тематический план.....	8
Содержание учебно-тематического плана.....	8
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	9
Учебно-методическое, пространственно-временное, дидактическое и материально-техническое обеспечение программы.....	10
Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы	12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	15

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Центр детско-юношеского туризма «Эдельвейс»
городского округа Тольятти

Согласовано:
Протокол Педагогического совета
№ 3 от 11.05.2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «Эдельвейс»

Утверждена:
приказом № 52-ОД от 01.06.2023 г.



Т.А.Мельникова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туризм – первые шаги»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик: Теслина О.Г.
инструктор-методист

Тольятти, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность и рассчитана на учащихся 1-11 классов (7–18 лет), не имеющих медицинских противопоказаний и занимающихся туризмом первый год.

Новизна программы в том, что в содержании заложены и формируются туристско-краеведческие умения; навыки; расширяются, на основе регионального компонента, краеведческие, туристские и экологические знания.

Данная программа может служить пособием для руководителей туристско-краеведческих кружков любого профиля общеобразовательных учебных заведений.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, всестороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой.

Необходимость создания данной программы вызвана возникающими сложностями при организации учебной самоорганизации школьников.

Актуальность данной программы определяется тем, что в условиях современной социальной среды, походы, путешествия, краеведческие исследования занимают с каждым годом все большее место в жизни наших школьников, что благотворно сказывается на их кругозоре и формировании ЗОЖ.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Цель программы - всестороннее развитие личности учащегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития через туристско-краеведческую деятельность в рамках дополнительного образования.

Задачи первого года обучения:

1. Систематизировать знания и умения учащихся, необходимые для совершения туристско-краеведческих мероприятий;
2. Развивать стремление вести здоровый образ жизни, через систематические тренировки организма на свежем воздухе, через спортивные подвижные игры.

3. Формировать положительный эмоциональный заряд, психологическую уравновешенность для успешного осуществления поставленных целей.

Теоретическая значимость программы заключается в том, что в систему приведены информационные блоки, связанные с туристской и краеведческой деятельностью обучающихся.

Практическая значимость программы заключается в том, что каждый принцип организации деятельности учащихся и педагога сопровождается наличием практических рекомендаций к имеющимся дидактическим материалам, реализуя которые можно организовать школьный туризм, в соответствии с современными особенностями социальной сферы современного общества, привлекая для этого информацию регионального краеведческого компонента.

Срок реализации программы и возраст обучающихся.

Программа рассчитана на 32 часа – обучение детей младшего подросткового и подросткового возраста в течении 8 месяцев учебного года.

Формы и методы реализации программы.

Освоение содержания программного материала базируется на основе общих методологических принципов:

- научности: знания, которые получают учащиеся, должны быть доказаны и обоснованы;
- системности и последовательности: знания получаемые детьми должны быть в определенном порядке;
- доступности: знания и практические задания, которые даются детям, должны быть понятны и соответствовать их развитию
- связи теории и практики: теоретические знания должны воплощаться в практической деятельности.

Методы обучения, обеспечивающие усвоение материала детьми:

- метод проектов и исследований;
- игровой;
- групповой работы,
- индивидуального подхода;
- дифференцированный метод;
- опережающего задания; анализ и самоанализ; ТСО;
- наглядный.

Формы работы по программе предполагают проведение теоретических и практических занятий. Форма организации занятий: индивидуально-групповая. Используется индивидуально-дифференцированный подход. Способы дифференцирования нагрузки зависят от физической подготовленности занимающихся.

В целях реализации практической части программы, организуются экскурсии, практические занятия на местности в пригородном лесу с использованием туристско-краеведческих заданий.

Основными формами организации учебных занятий являются: тренировочные (физические упражнения, подвижные игры); соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты); сюжетно-ролевые игры; занятия – путешествия (экскурсия, туристический поход). Отслеживание результатов складывается из следующих форм: оценка педагога; беседы с родителями; медицинское и психологическое сопровождение занимающихся; рефлексия разнонаправленной деятельности учащихся.

В ходе реализации образовательной программы «Юный турист краевед», применяется форма контроля: текущий (осуществляемый в ходе каждого занятия)

наблюдение за группой и каждым ребенком в отдельности; используется, главным образом, для оценки параметров физической нагрузки и успешности овладения физическими упражнениями. Этот вид контроля дает возможность получить срочную информацию о состоянии ребенка.

Режим занятий.

Форма обучения по программе: очная. Количество учащихся в группе – 12 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Теоретическая часть программы осваивается в спортивном зале на территории школы и в учебных классах, практические занятия проводятся в виде пеших походов и экскурсий согласно учебному плану.

Возможно проведение одного занятия в неделю продолжительностью 2 либо 4 академических часа. Как правило, такой вариант организации занятий связан с углубленным обучением детей тактическим и техническим навыкам.

Условия реализации программы.

Для реализации программы необходимо:

1. подбор и чтение литературы о путешествиях по родному краю;
2. ведение дневника туриста;
3. привлечение детей к составлению игр;
4. обобщение опыта учащихся в беседах и игровых ситуациях;
5. просмотр тематических видеофильмов, презентаций;
6. задания по подготовке к проведению туристско-краеведческого похода;
7. обучающие и тренировочные программы по физической подготовке, краеведению, ориентированию, туристической технике, основам безопасности жизнедеятельности, оказанию первой медицинской помощи, экологии;
8. практические занятия в помещении и на местности – наблюдение, игры, тактическая и техническая подготовка, экскурсии;
9. выполнение творческих работ.

Ожидаемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- типичные представители растений и животных природной зоны края;
- факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека (на примере своей природной зоны).
- заболевания, связанные с загрязнением окружающей среды;
- понятийный аппарат: план школы, города и его окрестностей, масштаб, карта, виды карт, условные знаки, спортивное ориентирование, местные признаки ориентирования, устройство компаса и приемы работы с ним;
- назначение плана местности и различных карт для туриста, роль плана, карты в деле охраны природы;
- влияние занятий по спортивному ориентированию на оздоровление, развитие наблюдательности и кругозора;
- правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе;
- заболевания, характерные для природных условий своей местности и меры их профилактики;
- что такое поход, загородная поездка, снаряжение туриста (пеший поход выходного дня);
- состав медицинской аптечки;
- экологически «чистый» бивак, правила его оборудования;

- самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды.

Учащиеся должны уметь:

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

Способы определения результативности.

Механизм оценки получаемых результатов ведётся через оценку выполненных исследовательских проектов, тестирования, протоколы и ведомости соревнований, а также выполнение индивидуальных заданий.

Результаты обучения

Освоенные умения, усвоенные знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов	самостоятельная работа
оказывать доврачебную помощь пострадавшему	зачет
ориентироваться по компасу и топографической карте	самостоятельная работа
применять на практике технику вязания узлов	зачет
организовать питание в походных условиях	самостоятельная работа
разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе	тестирование
виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности	самостоятельная работа
правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма	доклад
правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе	опрос
принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки	самостоятельная работа
способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки	тестирование
виды туристских узлов и способы их применения	самостоятельная работа
"составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов	опрос

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	

Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута

Раздел 2. Основы краеведения.

Теоретические занятия.

Тема 1. Что изучает краеведение. Источники краеведческих знаний.

Тема 2. История школы, в которой я учусь.

Тема 3. Знаменитые люди города.

Тема 4. Наш край в искусстве.

Тема 5. Наш край в публицистике.

Тема 6. Наш край в художественной литературе.

Практические занятия.

1. Экскурсия в городской краеведческий музей; создание «топонимического конструктора

2. Наш край в искусстве (беседа, оформление буклетов, фотоальбомов).

3. Наш край в публицистике (беседа, оформление буклетов, фотоальбомов)

4. Наш край в художественной литературе (беседа, оформление буклетов, фотоальбомов).

Раздел 3. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.

Теоретические занятия.

Тема 1. Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног.

Тема 2. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля

Тема 3. Питьевой режим. Обеззараживание воды.

Тема 4. Медицинская аптечка, ее состав и правила пользования. Зеленая аптека, как вырастить “аптеку на грядке”

Тема 5. Физическая подготовка юного туриста – выполнение комплекса физических упражнений утренней зарядки, специальной тренировки, контроль и самоконтроль.

Тема 6. Помощь при тепловом и солнечном ударе. Укусы насекомых.

Тема 7. Виды кровотечения. Ожоги. Различные травмы. Обработка ран. Наложение жгута.

Тема 8. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах

Практические занятия.

1. Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов.

2. Комплектование походной аптечки.

3. Оформление альбома “Юному туристу на заметку” (страничка об аптечке, оказании первой медицинской помощи).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Важнейшим условием реализации программы «Юный турист краевед», является создание здоровьесберегающей, образовательной, развивающей среды как комплекса комфортных, психолого-педагогических, психофизиологических и социальных условий, необходимых для развития умений и способностей детей. Важным критерием оценки работы является динамика индивидуальных показателей развития занимающихся.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: походы, зачетные занятия.

Формы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования
7. походы
8. зачетные занятия

Учебно-методическое, пространственно-временное, дидактическое и материально-техническое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности учащихся;
- туристская периодика (газеты, журналы, сайты);
- видеотека.

Постоянно корректируемый список литературы по туристическому краеведению, снабжен комментариями.

Пространственно-временное обеспечение.

Занятие с учащимися проводятся:

- на базе образовательного учреждения;
- на спортивной площадке образовательного учреждения;
- в городском музее;
- в парковой зоне города;
- в условиях природной среды на территории пригородного леса Самарской области.

Дидактическое обеспечение

Презентации:

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

- «Туризм одно из направлений»;
- «Приготовление пищи в походе».

Кинофрагменты

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

Таблицы

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

Карты

- «Город Тольятти»;
- «Интернет-карты»;

Объекты натуральные:

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

т.д.

Модели:

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

Туристское снаряжение

- Палатка.
- Рюкзаки.
- Костровое оборудование.
- Медицинская аптечка.
- Ремонтный набор.
- Веревка основная и вспомогательная (по 30 м).
- Снаряжение для метеорологических наблюдений и краеведческой работы.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

4. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
5. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
6. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
7. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование, викторина.

Формы:

9. практические занятия
10. беседы
11. экскурсии
12. игровые программы
13. спортивные тренировки
14. соревнования
15. походы
16. зачетные занятия

Методическое и материально-техническое обеспечение программы

Практические занятия проводятся на местности или в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и правилам безопасности.

Для музыкальных заданий, игр используется аудиосистема и фонотека.

Квалифицированные кадры - педагогические и медицинские работники школы, школьная психологическая служба.

Туристское оборудование и снаряжение

Групповое (бивуачное): палатка (одноместная - для хранения продуктов питания, две четырехместных для мальчиков и девочек), тент, рюкзак туристический;

Костровое: 2 котелка, поварешка, фляжка для питьевой воды;

Комплект для спортивного ориентирования - компас, планшетка, фонарик, часы, топографические карты местности, карандаш, линейка, транспортир, листы ватмана.

Медицинская аптечка, фотоаппарат, ноутбук.

Личное: Рюкзак туристический, спальник, одежда, обувь, посуда.

Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки; перекладина, канат гимнастический; секундомер.

Формы самостоятельной творческой деятельности детей:

Мини-исследовательские работы:

1. «Один день лета».
2. «Атмосфера над городом Тольятти».
3. «Моё любимое растение Самарской области».

4. «Любимый уголок родной природы».
5. «Времена года».
6. «По туристическим тропам Самарской области».
7. Создание буклетов.
8. Создание презентации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовая литература

1. Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р.
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации.

Для педагога:

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994. Куликов В. М., Константинов Ю. С.
2. Балабанов И. В. «Узлы» - М., 2007. – 80 с.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
4. Григорьев Е.В. Природа Южного Урала (учебное пособие к учебнику природоведение 3-4 класс), Челябинск 2002г
5. Денисова Н., Путеводитель Челябинская область, 2013г.
6. Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.
7. Изд Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., -во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
8. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие» - М., Издательство ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
9. Куликов В. М., Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии» - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
10. Легенды Южного Урала , издательство «Аркаим», 2008г
11. Личная безопасность./ Гл.ред. В.Володин – М.. «Аванта+», 2001.
12. Маслов А.Г. «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
13. Маслов А.Г. «Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» - М., ФЦДЮТиК, 2007.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. «Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования». – М., МТО-ХОЛДИНГ, 2001. – 96 с.
15. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 2003г
16. Онищенко В. Справочник туриста, Издательство Фолио, 2007г

Для учащегося и родителей:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.
3. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.

4. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
5. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
6. Лях В.И.Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
7. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. — М., 2007.
8. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.
9. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. Для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.
10. Галм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
11. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

Методические указания по определению уровня физической подготовленности обучающихся

1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине.

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

2. Подтягивание.

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

3. Упражнение пистолет.

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

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

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

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

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

5. Кросс по пересеченной местности.

Один из прикладных видов легкой атлетики. Бег в естественных условиях на местности: лес, поле, пашня, луг, грунтовая дорога и т. п., с преодолением рвов, оврагов, подъемов, спусков, кустарников и т. п.

Техника преодоления пересеченной местности несколько отлична от обычных пробежек. По ровной поверхности, без наклона, следует двигаться так же, как и при обычном беге. То есть корпус держать прямо, руки немного согнуть, ноги ставить на

пятки с перекатом на носки. Преодолевая подъем, следует подавлять желание сильно наклониться вперед. Наклон должен быть лишь немного большим, чем при движении по прямой. Рекомендуется укоротить шаг и интенсивно работать руками с амплитудой от бедер до уровня плеч. Спускаясь с пригорка, нужно беречь колени, так как они получают при этом серьезную нагрузку (что делать, чтобы не болели колени после бега). Наибольшей степенью это относится к полным людям и к тем, у кого имеются проблемы с суставами. Для предотвращения травм можно зафиксировать колени с помощью эластичного бинта.

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

6. Прохождение по бревну (поваленному дереву).

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

7. Вязка узлов.

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

8. Прохождение обрывистого склона вверх, вниз и траверсом.

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

9. Марш - бросок с грузом.

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

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ
для проверки знаний воспитанников после окончания
обучения по программе «Туризм – первые шаги».

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.

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.

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

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

Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности.

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

Подвижные игры

Эту категорию игр можно условно разделить на:

Подвижные игры («Тише едешь, дальше будешь», «Ловишки», «Жмурки», «Салки», «Третий лишний» и другие)

Спортивные игры (футбол, пионербол, баскетбол, волейбол и другие)

Спортивные эстафеты (полоса препятствий, «веселые старты», эстафеты с элементами ориентирования и т.п.)

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

Игры по спортивному ориентированию

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

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

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

4. Диктанты по карте

5. Игры на понимание «легенды» КП

6. Игры на выбор пути движения между КП

7. Игры на запоминание маршрута между КП

8. «Перевертыши»

9. Нанеси КП

10. Карты на кубиках

11. Собери карту

12. Мы рисуем карту сами.