

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ПУШКИНСКИЙ ЛИЦЕЙ № 1500»

«Согласовано»

Заместитель директора

Носова Н.В.

2016г.

« »

«Утверждено»

Директор

Шегнева Е.Е.

2016г.

« »



Дополнительная образовательная
(общеразвивающая) программа

«Дистанция»

Направленность программы туристско-краеведческая

Возраст обучающихся 12-17 лет

Срок реализации программы 1 год

Уровень программы ознакомительный

ФИО, должность разработчика/составителя программы

Савин Э.Р., педагог дополнительного образования

Москва 2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа туристического клуба «Дистанция» имеет **туристско – краеведческую направленность**; разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели», одобренной и утвержденной Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности».

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек: наркомании, курения, алкоголизма, токсикомании и бродяжничества. Для этого необходимо привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой помощи пострадавшему, знакомятся с историей, памятниками своего края и страны.

Программа предназначена для работы с детьми в возрасте от 12 до 17 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям туризмом и проявляющих интерес к физической культуре и спорту, стремящихся освоить мастерство в туризме.

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи:**

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе, технологии и физической подготовки;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, оказания доврачебной помощи пострадавшему;

- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, в случае необходимости выработка организаторских навыков.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Условиями для реализации этих задач являются:

1. Наличие квалифицированного педагога.
2. Взаимосвязь теории с практической работой.
3. Наличие достаточного количества туристского снаряжения.
4. Финансирование мероприятий.

Этапы реализации программы:

1. Подготовительно-организационный.
2. Основной (теоретический и практический).
3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы).

Данная программа рассчитана на один год обучения (38 недель). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Программа учитывает необходимость органичной связи теоретического материала, усвоенного участниками на занятиях в течение года, с практическими умениями и навыками, необходимыми в походах и повседневной жизни. В целях лучшего усвоения преподаваемого материала, часть практических занятий, направленных на закрепление уже изученных тем, включена в походы, проводимые в течение года.

Практические занятия проводятся как в помещении, так и на местности. Каждый выход на местность в соответствии с программой и учебным планом преследует определенную цель по отработке конкретной темы, приема, навыка. Для проведения практических занятий на местности воспитанники обеспечиваются соответствующим снаряжением и инвентарем.

Результаты работы туристического клуба

Личностные результаты:

- умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- ставить цель и ее выполнять;
- проговаривать и осуществлять последовательность действий;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы;
- ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- анализировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- изучение вопросов туризма, экологии;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

По завершении обучения школьники должны знать:

- вопросы туризма и экологии;

- основы топографии и ориентирования;
- различные способы ориентирования на местности;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии, соревнований и похода;
- способы оказания первой помощи пострадавшему;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о стране;

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, вместе преодолевать естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте, а также по местным признакам;
- организовать походный быт, распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать первую помощь пострадавшему и в случае необходимости правильно транспортировать пострадавшего;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях.

Критерии оценки результатов работы

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТУРИСТИЧЕСКОГО КРУЖКА

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1.	«Азбука туризма»	2	0	2
2.	Туристическое снаряжение	5	3	8
3.	Туристический бивак	4	5	9
4.	Краеведение	2	1	3
5.	Ориентирование и топография	10	15	25
6.	Первая помощь. Гигиена туриста	8	10	18
7.	Организация и подготовка похода	4	10	14
8.	Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности в походе	4	4	8
9.	Спортивная подготовка	4	20	24
10.	Оформление документации соревнования и похода	3	0	3
11.	Слеты и соревнования. Туристические походы	В сетку часов не включены		
		46	68	114

1. «Азбука туризма»

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

Виды туризма, особенности пеших, горных, водных походов. Законы туристов (туристская этика). Основные нормативные документы по спортивному туризму. Стратегия и тактика туристских походов. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

2. Туристское снаряжение

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.

Основные требования к снаряжению. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на

лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Правила укладки рюкзака, основные ошибки при укладке рюкзака. Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, перчатки, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Установка палатки. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, перчатки, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Практические занятия: укладка рюкзака и постановка палатки.

3. Туристский бивак

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.

Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования.

Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Питание в походе. Калорийность. Примерный набор продуктов питания в походе. Расфасовка продуктов. Туристические рецепты и приготовление пищи.

Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях).

Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

4. Краеведение

Понятие термина «краеведение». Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

5. Ориентирование и топография

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные

дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.).

Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты.

Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование.

Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

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. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Составление плана местности. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

6. Первая помощь. Гигиена туриста

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

Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу.

Умение организовать транспортировку пострадавшего.

Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

Практические занятия по оказанию доврачебной помощи подручными средствами.

7. Организация и подготовка похода

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки.

Питание в походе (основные характеристики суточного питания, состав пищевых продуктов, их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода, нормы закладки продуктов на одного человека, требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов).

Составление меню и раскладка продуктов.

Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Практические занятия: составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

8. Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности в походе

Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки во время движения в походе; их изменения в зависимости от различных условий.

Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Положение тела, ног, при пешем передвижении по ровной, пересеченной местности.

Перемещение по лесу через кустарник и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам.

Техника безопасности в туристических походах в движении. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности.

Распределение обязанностей в туристической группе. Режим ходового дня и режим на дневке.

Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде.

Практические занятия: анализ аварийных ситуаций, оценка действий участников с точки зрения безопасности, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

9. Спортивная подготовка

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника.

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

Занятия предусматривают упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, укрепления и развития рук и плечевого пояса, ног.

Практические занятия: изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

10. Оформление документации соревнования и похода

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода. Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

11. Слеты и соревнования. Туристические походы

Во время тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных видов естественных препятствий, отработывая и закрепляя до автоматизма технику пешего, водного и горного туризма (подъемы, спуски по склонам, движение через подлесок, по заболоченной местности). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивуака. Приготовление пищи в походных условиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;

- строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально-психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей – педагогика сотрудничества;
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

В зависимости от поставленных педагогических задач, могут быть следующие виды занятий:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ);
- занятия изучения нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения;
- контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

На каждом этапе реализации программы используется самый широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Наглядные: показ, пример, видеоиллюстрация.
2. Вербальные: диалог, беседа, рассказ, анализ, инструктаж.
3. Практические: упражнение, игра, творческая импровизация, взаимоконтроль, самоконтроль.
4. Стимулирующие: соревнование, конкурс, поощрение, показательные выступления.

Помимо перечисленных методов, также используются:

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа школьников с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях).
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях.
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей.
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы:

1. Лекции, беседы, просмотр видеоматериалов.
2. Практические занятия в помещениях и на местности.
3. Участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх

ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОЙ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ

1. Кабинет для проведения аудиторных занятий.
2. Спортивный зал.
3. Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе.
4. Подсобное помещение для хранения инвентаря.
5. Компас.
6. Медицинская аптечка.
7. Палатки туристские.
8. Рюкзаки туристские.
9. Коврики туристские.
10. Комплект для приготовления пищи.
11. Топографические и спортивные карты местности.
12. Веревки, страховочные обвязки, страховочные карабин.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в туристическом клубе дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный

практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Бардин К.В. «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.
3. Васильев И.. В помощь организаторам туризма. - М.: Профиздат, 1973.
4. Вяткин Л. А. туризм и спортивное ориентирование. - М., 2004.
5. Единая всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг.: часть 1.— М.: Советский спорт, 2002.— 376 с. (альпинизм, скалолазание, ледолазание, спортивный туризм).
6. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
7. Клименко А. И. Карта и компас – мои друзья. М.: Физкультура и спорт, 1975.
8. Константинов Ю.С. «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000 г.
9. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – 2003.
10. Косторуб А. А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1996.
11. Куприн А.М. «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969.
12. 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.
13. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 1983 г.
14. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986 г.
15. Остапец А.Ю. «На маршруте туристы - следопыты». М.: «Просвещение», 1987 г.
16. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – ЛАбалаков В. М. Основы альпинизма. - М.: Физкультура и спорт, 1958.
17. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.

18. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995 г.
19. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989 г.
20. Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990 г.
21. Шальков Ю. «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
22. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях, спортивных турах.
http://nkosterev.narod.ru/met/alek_ot.html
23. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе.
<http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
24. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование.
<http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>
25. А. А. Коструб. Медицинский справочник туриста.
http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm
26. Талм Е.И. Энциклопедия туриста. http://tyr-zo.narod.ru/liter/enc_tyr/inc_a.htm