

Дополнительная общеобразовательная программа
модифицированная
«Комбинированный туризм»

Рассчитана на обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы (учебный (тематический) план).
3. Содержание учебного (тематического) плана, формы аттестации и оценочные материалы.
4. Формы аттестации и оценочные материалы.
5. Методическое и техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.
6. Список литературы.
8. Приложения (календарный учебный график, методические материалы).

1. Пояснительная записка

Самодетельный пешеходный туризм - трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества, формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся. Последнее имеет особое значение для развития детей младшего школьного возраста. Многие из них начинают испытывать в школе вполне естественные и объяснимые сложности с учебной самоорганизацией. В силу этих обстоятельств одной из задач, которые стоят перед педагогами, является создание благоприятных условий для развития самостоятельности учащихся. Педагогам важно создать для учащихся подобное пространство, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям, и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Взрослым надо поддерживать природное любопытство учащихся и желание все испытать самим, неугасимую физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя среди других. В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной» необустроенной среде, в том числе самодетельные туристские путешествия. Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы. Программа ориентирована на школьников 1-6 классов и нацелена на обучение первоначальным туристским навыкам, ОФП младших школьников и воспитание у них самостоятельности.

Направленность. Наш век – век технического прогресса, развития высочайших технологий и как следствие этому идет резкое ухудшение экологической среды, остро встает вопрос оздоровления населения страны. Большинство детей сейчас рождаются со всевозможными болезнями и отклонениями в развитии организма. Многие лекарственные препараты малоэффективные, а то и просто поддельные. Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

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. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений среди детей. Из своего педагогического опыта могу сказать, что несколько дней, проведенных на природе, дают детям в сфере общения больше, чем год, проведенный в стенах школы.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения.

1.1. Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников,

а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Занятия спортивным туризмом воспитывают в людях такие качества как, умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, быстро реагировать на изменившуюся обстановку, выносливость, высокая работоспособность, умение преодолевать себя

Направленность дополнительной образовательной программы. Программа направлена на решение таких проблем как: повышение занятости детей в свободное от учебы в образовательном учреждении время; организация разнообразного и полноценного досуга; физическое развитие и оздоровление детей.

Новизна программы. Детально изучив типовые программы «Туристы-проводники», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» создана программа, которая на 30-40% отличается от типовых и включает в себя учебный материал по различным видам туризма, изучения правил соревнований и регламента различных видов туризма.

Практическая значимость программы определяется ожидаемым уровнем сформированности основных туристских навыков и краеведческих знаний, развитием коммуникативных навыков в группе.

Педагогическая целесообразность программы определяется ожидаемым развитием у обучающихся интереса и потребности к изучению родной природы, повышению своей туристской и спортивной квалификации.

Вид программы – модифицированная.

Цели программы:

1. Физическая активность – туризм прекрасно подходит для привлечения детей и подростков к занятиям туризмом, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.
2. Поддержка хорошего состояния здоровья – одна из самых основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей заниматься туризмом для сохранения их здоровья.
3. Социальная активность – создание команды и социальная активность в ходе выполнения программы спортивного похода. Эта программа, в которой каждый член команды имеет большую ценность. Пропаганда туризма, как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности сотрудничества. Туризм усиливает воспитательные возможности.
4. Характер приключения – ожидание результата туристического похода, повышая интерес к нему, стимулирует ребенка к всемирной подготовке к походу. Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата и делает его интересным.

Задачи программы:

Личностные:

- Воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края.
- Привитие устойчивого интереса школьников к систематическим занятиям пешеходным туризмом, потребности в здоровом образе жизни.

Метапредметные:

- Углубление, расширение знаний, получаемых на уроках окр.мира, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине.
- Развитие творческих, организаторских способностей, инициативы, самостоятельности, познавательной активности, нравственной культуры.

- Развитие туристских умений, навыков через совместную развивающую, познавательную деятельность.

Образовательные:

- Обучение учащихся основам пешеходного, лыжного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах.
- Привитие туристических приемов и навыков;
- Приобщение к исследовательской поисковой работе;
- Применение экологических знаний;
- Практическое применения ОБЖ;
- Применение знаний краеведения.

Отличительные особенности программы.

Данная программа включает в себя: туристскую подготовку и занятия туризмом с выполнением разрядных требований Единой Всероссийской спортивной классификации в объеме нормативов и требований «Юный турист» и «Турист России».

Для реализации задач необходимы: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.

В разделе физическая подготовка подразумеваются занятия упражнениями и тренировка, как в самом туризме, так и в других видах спорта, дополняющих физическую подготовку пешеходного туриста.

Техническая подготовка включает в себя овладение приемами разнообразной техники передвижения и страховки.

Тактическая подготовка - это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей туриста при проведении походов, преодолении рельефов и климата.

Теоретическая подготовка должна обогащать и расширять спортсменов в области туризма и спорта. Кроме того, в подготовку туриста включается обучение элементарным навыкам оказания до врачебной медицинской помощи пострадавшему и транспортировку его в условиях похода с помощью специальных и подручных средств.

Этапы реализации программы.

Программа предъявляет единые требования к уровню туристской подготовленности, занимающихся на каждом этапе обучения.

Контингент учебного объединения.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 7 до 11 лет.

Заниматься в учебном объединении могут мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам, соревнованиям и получить на каждого ребенка медицинскую справку – разрешение заниматься туризмом. Нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий учебного объединения и его участие в походах, соревнованиях.

Накопляемость группы – 15 человек.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (5-6 человек) и индивидуальные занятия, особенно когда изучается специализация

Периодичность занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю, всего - 72 часа.

Срок реализации программы – 1 год.

Основные формы организации учебных занятий:

- Тренировочные (физические упражнения, подвижные игры);
- Соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты);

- Сюжетно – ролевая игра;
- Работа с краеведческим материалом (просмотр видеофильмов, изучение печатных материалов, посещение музея);
- Занятие - интернет-путешествие, экскурсия, туристический поход.

Планируемые результаты реализации программы

(приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни)

Личностные

Обучающиеся научатся:

- положительно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека;
- проявлять интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальным туристским умениям и навыкам.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умениям и навыкам, способам ориентирования на местности и элементарным правилам выживания в природе;
- понимать значение занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, ОФП, использовать средства физической культуры во время отдыха и досуга;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях;
- различать особенности времен года своей местности; определять характерные особенности рельефа своей - местности;
- приводить примеры названий рек, крупных населённых пунктов своей местности;
- приводить примеры названий и отличительных признаков 4–5 растений и 3–4 животных, обитающих на территории своей местности;
- знать адыгские песни, пословицы и поговорки;
- соблюдать основные правила поведения в общественных местах, на дорогах, у водоёмов, в школе.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- показывать на физической карте Адыгеи основные изучаемые объекты, свой населённый пункт;
- рассказывать о достопримечательностях родного города; аула, села;
- различать растения своей местности по видам (травы, деревья, кустарники, лекарственные и ядовитые растения);
- бережно относиться к растительному и животному миру Адыгеи, использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

- соблюдать правила поведения во время прослушивания гимна и поднятия флага;
- соблюдать правила поведения у водоёмов, в лесу, в горах;
- искать и обрабатывать дополнительную информацию о растительном и животном мире Адыгеи, промыслах и ремёслах, распространённых в Адыгее.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу, экологически мыслить.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- читать простейшие топографические карты с помощью учителя.
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

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

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

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

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодетельный, спортивный);

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде; - участвовать в ПВД.

Критерии оценки теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям,
- осмысленность использования специальной терминологии,
- развитость специальных способностей, соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям,
- свобода владения специальным туристским снаряжением,
- качество выполнения практических заданий.

Критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся:

- культура организации своей практической деятельности,
- культура поведения,
- творческое отношение к выполнению практических заданий и участию в соревнованиях и походах,
- аккуратность и ответственность при работе.

2.Учебный план
Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие: Формирование понятие здоровья как важнейшей жизненной ценности в процессе игровой и туристической деятельности. Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях.	1	1	
2	Подготовка к походу.	1	1	
3-6	Быт, кухня и безопасность юного туриста.	4	2	2
7-27	Основные узлы для связывания веревок	21	4	17
28	Экскурсия в краеведческий музей.	1		1
29-33	Организация спуска группы по вертикальным перилам	5		5
34	Снаряжение групповое и личное	1	1	
35-36	Снаряжение групповое и личное	2	1	1
37	Тактика организации поиска отставшего от группы туриста	1	1	
38	Тактика организации поиска отставшего от группы туриста	1	1	
39-42	Легенды	4	2	2
43-44	Топография и ориентирование на местности.	2	1	1
45-46	Принципы, признаки, первая медпомощь при отравлениях, кишечных расстройствах, воспалении легких.	2	2	
47-48	Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности в тумане и темноте	2	1	1
49-50	Особенности движения навигатором	2	1	1
51-52	Типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначения.	2	1	1
53-55	Простейшие туристские узлы и их применение. Сдача личных нормативов.	3	1	2
56-57	Песни юного туриста.	2		2
58-61	Гигиена юного туриста. Доврачебная помощь в походе.	4	2	2
62-64	Природоохранные акции. Проект «Сохраним природу Адыгеи».	3	1	2

	Проект «Защитим первоцветы».			
65-66	ОФП юного туриста	2		2
67-70	Отработка турнавыков. Сдача личных нормативов.	4	1	3
71-72	Отчёт о походе.	2		2
	Итого за год 72 часов, 2 часа в неделю	72		

2.5.Содержание учебного плана

№	Тема занятия	Содержание учебной деятельности учащихся
1	Вводное занятие: Формирование понятие здоровья как важнейшей жизненной ценности в процессе игровой и туристической деятельности. Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях.	Иметь представление о компонентах и показателях здоровья (физическое, психологическое, нравственное). Понимать пользу физической активности (различные формы). Активно участвовать в соревнованиях с элементами туризма. Положительно относиться к окружающим.
2	Подготовка к походу.	Участвовать в совместной подготовке к походу в осенний лес. Подбирать туристическую одежду и обувь. С помощью руководителя выбирать место для бивуака, для костра. Знать нормы безопасного поведения в походе
3-6	Быт, кухня и безопасность юного туриста.	Составлять походное меню, иметь представление о калорийности продуктов питания для похода, соблюдать гигиену личной и групповой посуды. Под руководством руководителя готовить пищу на костре.
7-27	Основные узлы для связывания веревок	Знать основные узлы для связывания веревок
		Уметь применять знания на практике
		Показательные выступления (командные).
28	Экскурсия в краеведческий музей.	Участвовать в исследовании. Ценить знания и опыт, накопленные предыдущими поколениями, соблюдать нормы поведения во время проведения экскурсий.
29-33	Организация спуска группы по вертикальным перилам	Знать организацию перил и безопасного подвода группы к спуску, уметь использовать спусковые

		устройства и жумары, применять на практике узлы
34	Снаряжение групповое и личное	Знать примерный список необходимого оборудования в походе, уметь организовать список снаряжения для группы
35-36	Снаряжение групповое и личное	
37	Тактика организации поиска отставшего от группы туриста	Знать правила поведения при отставании от группы и основные действия при обнаружении пропажи участников похода, а так же все необходимые меры, чтобы не допустить пропажи участников
38	Тактика организации поиска отставшего от группы туриста	
39-42	Легенды	Знать и уметь рассказать легенды края и республики
43-44	Топография и ориентирование на местности.	Основные принципы ориентирования на местности
45-46	Принципы, признаки, первая медпомощь при отравлениях, кишечных расстройствах, воспалении легких.	Знать симптомы и признаки отравления и алгоритм действия при оказании доврачебной помощи
47-48	Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности в тумане и темноте	Отработка навыков владения компасом и картой, особенности движения в тумане и темноте (если не удалось избежать такого движения)
49-50	Особенности движения с навигатором	Отработка навыков владения навигатором, работа с картами, GPS маршрут. Создание и запись трека
51-52	Типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначения.	Основные виды костров, техника безопасности
53-55	Простейшие туристские узлы и их применение. Сдача личных нормативов.	Изучение узлов проводников и схватывающих
56-57	Песни юного туриста.	Знать слова и исполнять туристические песни.
58-61	Гигиена юного туриста. Доврачебная помощь в походе.	Оказывать первую (доврачебную) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударах. Знать состав медицинской аптечки для ПВД.
62-64	Природоохранные акции. Проект «Сохраним природу Адыгеи». Проект «Защитим первоцветы».	Ценить и беречь живую природу, знать меры по охране природы. Анализировать с одноклассниками правила защитников природы. Рисовать (делать аппликации, фотографии) условные обозначения к данным правилам в виде запрещающих и разрешающих знаков. Узнать названия первоцветов, занесенных в Красную книгу Адыгеи.
65-66	ОФП юного туриста	Самостоятельно выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Понимать пользу закаливающих процедур для организма человека.

67-70	Отработка турнавыков. Сдача личных нормативов.	Правила движения группы в турпоходе. Движение на подъем, на спуск. Движение по траверсу. Повторение туристических навыков: закладка рюкзака, установка палатки, обустройство бивуака, раскладка костра.
71-72	Отчёт о походе.	Участвовать в совместной подготовке: изготовлении и презентации стенных тематических газет, посвященных совершенным туристическим экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристического календаря.
		С помощью руководителя составлять и демонстрировать отчёт и презентацию о походе.
	Итого за год 72 часа, 2 часа в неделю	

Формы аттестации:

- работа в группах по решению проектных задач, ситуационных задач;
- выполнение группового проекта или коллективного творческого дела;
- ролевые игры;
- индивидуальные проекты;
- сдача личных нормативов.

. Оценочные материалы

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

В связи с этим целесообразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить воспитанникам самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. А для того, чтобы воспитанники имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Родной край. Охрана природы. Туристские возможности Омской области», провести семинар по районам путешествий. Важно, чтобы воспитанники самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях.

3.Методическое и техническое обеспечение программы

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, технических средств обучения, новейшего туристского снаряжения. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», «Правил проведения соревнований по спортивному туризму», «Временных правил организации и проведения соревнований учащихся РФ «Школа безопасности».

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, походов, обучении младших школьников. Для проведения

теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-2-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание следует обратить на общую и специальную подготовку детей.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Для проведения контроля степени обученности детей после обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия — похода, слета, соревнований, туристского лагеря, сборов и т.п.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Республики Адыгея, с постановлениями о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов, соревнований. Практически важно после каждого учебно-тренировочного выхода на очередном занятии кружка или прямо у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода или соревнования. Для руководителя обсуждение – еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

Начать обсуждение может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, какие показаны результаты, что увидели, чему научились, какой норматив выполнили, какие места заняли, достигли ли поставленных целей. Но важно, конечно, чтобы заговорили и сами ребята.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения; решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1	Радиостанции портативные	4 шт.
2	Навигационное устройство походного типа	4 шт.
3	Оборудование для приготовления пищи	5 шт.
4	Комплект котелков для приготовления пищи	2 шт.
6	Сидушка	26 шт
7	Трекинговые палки	26 шт
8	Палатка туристическая с тентом	7 шт.
9	Спальный мешок	26 шт.
10	Рюкзак объемный (80 литров)	15 шт.
11	Коврик теплоизоляционный	26 шт.
12	Тент от дождя	1 шт.
13	Компас жидкостный	30 шт.
14	Веревка вспомогательная d=8мм. L=40 м.	4 шт.
15	Карты спортивные, физические, атласы, схемы	2 комп.
16	Медаптечка	2 комп.
17	Спортивный инвентарь (мячи, бадминтон, шахматы...)	2 комп.
18	Топор, пила, лопата	2 комп.

4.Список литературы:

1. Козлова Ю.В. Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников М.: «ТЦ Сфера», 2004.
2. Козлова Ю.В. Ярошенко В.В. В поход с классом. М.: «ТЦ Сфера», 2004.
3. Бардин К. В. Азбука туризма/ Москва «Просвещение», 1981.
4. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе. Центральное рекламное-информационное бюро "Турист", Москва, 1983.
5. Остапец А. А., Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации/ -- М., РМАТ, 2001.
6. Бормотов И. В. Горная Адыгея. Майкоп, Адыгейс. респ. кн. изд-во, 2002.
7. Бормотов И. В. В краю легенд и преданий. Майкоп: ОАО "Полиграф-Юг", 2012.
8. Шебзухова Э. А. Животный мир Адыгеи.[ред. Л. М. Афасижева]. – Майкоп, 1992.
9. Красная книга Республики Адыгея: редкие и находящиеся под угрозой исчезновения объекты животного и растительного мира / Министерство охраны окружающей среды и природных ресурсов респ. Адыгея. – 1-е изд. – Майкоп: Адыгея, 2000.
10. Корнакова Н. В. Наша родина – Адыгея. Природа, население, хозяйство, история: учебное пособие / Корнакова Н. В. – Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2014.
11. http://uventa-club.ru/sites/default/files/2003_uzly.pdf.

Приложение

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Туризм

Самую большую радость получают дети от походов. Идущий человек – счастливый человек! В походах мы ходим с первого дня знакомства с ребятами. Лучше всего совершать походы по окрестностям своего населенного пункта, стараясь выбирать новые маршруты, обязательно пользоваться картой.

В походе с малышами на руководителя ложится большая нагрузка, чем в походе со старшеклассниками. Первые 2-3 года он должен быть готов к тому, чтобы самому разжечь костер в любую погоду, оказать первую помощь, в экстренных ситуациях самостоятельно принять решение. Но когда ребятам исполнится по 13-14 лет, у тренера подрастут надежные помощники. И тогда за право разжечь костер будет идти борьба, а в трудной ситуации станет возможным надеяться на поддержку ребят.

Туризм – дело коллективное. Нигде, я думаю, так не сплачивается детский коллектив, как в походах, потому что в них ребята учатся помогать друг другу.

Овладение туристскими навыками – дело не такое уж простое. Ребят необходимо научить, как:

- Найти дрова для костра, разжечь его во время дождя, уложить рюкзак, поставить палатку;
- Пользоваться топором, пилой, сделать очаг, вскипятить чай, приготовить на костре пищу;
- Высушить одежду в походе, оказать первую помощь пострадавшему.
- Рассчитывать необходимое для похода количество продуктов и закупить их в магазине.

Желательно, чтобы в туристической группе был свой фотограф.

На первых занятиях ребята изучают простые элементы туристской техники – приемы «кочка», «мышеловка», «маятник», «наклонное бревно», учатся переправляться с помощью каната, спускаться по веревке, устанавливать палатку, метать в цель и т.п. В дальнейшем они будут обучаться приемам вязания туристских узлов и обвязки, способом преодоления рек с помощью параллельных веревок и навесной переправы.

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 Никитина, 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

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.*