МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МАРКСОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм»

Направленность:
туристско-краеведческая

г. Маркс
2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Период подготовки направления длится 1 год.

Возраст учащихся для данного периода подготовки допускается разновозрастной режим комплектования.

Данная программа преследует выполнение следующих основных задач:

1.Укрепление здоровья.

2.Улучшение физической подготовки.

3.Массовое привлечение к систематическим занятиям футболом и мини-футболом.

4.Выявление способных и перспективных спортсменов.

5.Предварительная начальная подготовка туристов.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. Спортивная подготовка в Российской Федерации ведется в соответствии с действующим законодательством, а именно ФЗ о ФКиС в РФ №329 2012 год и ФССП по виду спорта.

1.2. Программа спортивной подготовки по спортивному туризму проходит в 5 этапа:

1.2.1. Спортивно оздоровительный этап;

1.2.2. Начальная подготовка;

1.2.3. Этап спортивной специализации;

1.2.4. Этап совершенствования спортивного мастерства;

1.2.5. Этап высшего спортивного мастерства;

На каждый этап подготовки предусмотрено своя программа подготовки:

Спортивно-оздоровительный этап подготовки – «Общеразвивающая программа»

Этап начальной подготовки и спортивной специализации «Предпрофессиональная программа»

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства «программа спортивной подготовки».

1.3. Общеразвивающая программа предусматривает 4 часовую недельную нагрузку

1.4. Тренировочные занятия запрещаются проводить в выходные дни.

1.5. Годичный цикл занятий состоит так же, как и в остальные периоды подготовки, предсоревновательный этап подготовки и соревновательный этап подготовки сокращается на 50% по сравнению с этапами начальной подготовки.

1.6. Спортивная подготовка для групп спортивно-оздоровительного направления преследует следующие цели:

1.6.1. Повышение физической подготовки учащихся;

1.6.2. Привлечение больших масс к систематическим занятиям спортивным туризмом.
1.6.3. Подготовка учащихся к дальнейшей спортивной подготовке в ДЮСШ.
1.6.4. Наполняемость групп от 12-20 человек.
1.6.5. Рабочий объем тренировок составляет 4-5 часовую рабочую неделю по 1 часу за тренировку
1.6.6. Объем тренировочного занятия 45 минут

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ

2.1. Теоретическая подготовка в туризме является неотъемлемой частью подготовки туриста, так как на теоретических занятиях учащиеся должны овладеть общей информацией о спортивном туризме, ознакомится с правилами контроля и самоконтроля и многое другое.
2.2. Для теоретической подготовки на данный этап подготовки необходимо учитывать как возраст учащихся, так и общие знания учащихся о виде спорта.
2.3. Рекомендуемые темы для организации теоретических занятий:

-Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом (на открытой территории, в закрытом помещении, на скальном рельефе);
-Техника безопасности во время выступления на соревнованиях;
-История возникновения спортивного туризма;
-История развития спортивного туризма во времена СССР и нынешнее время;
-Контроль и самоконтроль во время занятий и повседневное время;
-Физические упражнения на время отдыха и перерыва;
-Гигиена при занятиях спортивным туризмом;
-Правила соревнований и суть проведения соревнований по спортивному туризму;

Теоретическая подготовка туриста подразумевает и проверку основных знаний по теории и практике туризма.

3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ

3.1. Практическая подготовка туристов классифицируется на развитие:
3.1.1. Физических качеств;
3.1.2. Спецфизических качеств;

3.1.3. Тактико-техническая подготовка;

3.2. Практическая часть по классификации распределят объем тренировок по следующей пропорции:

3.2.1. Общефизическая подготовка 80%

3.2.2. Спецфизическая подготовка 10%

3.2.3. Тактическая подготовка 10%

Всего, в общем, часов на практическую подготовку распределяется в среднем 194 часа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

4.1. Общеразвивающая программа является основополагающим документом при планировании тренировочного процесса.

4.2. Минимальные требования к оснащению экипировки для данных групп указаны в приложении в части 10 данной программы.

4.3. Тренировочные занятия проходят по академическому времени 45 минут занятие не менее 4 раз в неделю (4 часа в неделю).

ПРИЛОЖЕНИЕ №1
(МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ МЕЗО ЦИКЛА ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ)

1. Мезо цикл занятий ориентируется на соревновательном периоде.
2. Годичный цикл составляет 3 периода:
   Подготовительный (предсоревновательный).
   Соревновательный период.
   Восстановительный период.

3.Тренировочная нагрузка должна составлять в зависимости от пройденного медицинского контроля, и сенситивных периодов развития физических качеств.

4. Способы алгоритма планирования

5.Форма оформления программы мезо цикла

ПРИЛОЖЕНИЕ №2
ТРЕБОВАНИЯ К ОВЛАДЕНИЮ ПРОГРАММОЙ

8.1. Требования к физической подготовки.

8.2. Требования к выполнению разрядных требований.

8.3. Ожидаемый результат в специальной подготовке таблица №1

№ п/п	Раздел спортивной подготовки	Ниже среднего	Среднее	Выше среднего
1.	Теоретическая подготовка	Знание правил соревнований.	Знание правил соревнований, способы контроля и самоконтроля физического и физиологического состояния.	Знание правил соревнований, способы контроля и самоконтроля физического и физиологического состояния, истории возникновения и развития вида спорта
2.	Общефизическая подготовка	Приложения 1 к положению №1		
3.	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений контролируемый вниманием и сознанием	Свободное выполнение упражнения, но с контролем при организации препятствий и иных внешних факторов	Свободное владение упражнением при любых ситуациях
4.	Тактическая подготовка	Владение действиями без изменения ситуациями	Свободное владение действиями без изменений ситуаций	Свободное владение действиями с постоянно меняющееся ситуацией
5.	Участие в соревнованиях	Не менее 1 соревнования и 1 товарищеской встречи		

ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЕНИЮ И ЭКИПИРОВКИ ГРУППЫ.

1. Требования к оснащению и экипировки группы должна соответствовать поставленным перед группой целям.
2. Оснащение группы специальным оборудованием
3. Оснащенность группы является одним из ключевых моментов для освоения данной программы.
4. Группа должна быть оснащена следующей экипировкой и инвентарем:

Помещение для теоретической работы;

Площадка для занятий футболом;

Специализированный инвентарь;

Оснащение группы, таблица №2

Инвентарь	Единица измерения	Количество
Обвязка страховочная верх + низ	Кмп.	20
Карабин	Шт.	80
Спусковые устройства	Шт.	22
Устройства зажим	Шт.	1
Каска альпинистская	Шт.	20
Блокировка индивидуальная	Шт.	20
Веревка статическая	Метр.	200
Веревка динамическая	Метр.	100
Оттяжки скальные	Шт.	50
Скальные крючья (либо френды или закладки)	Шт.	50

Индивидуальное - минимальное оснащение экипировкой, таблица№3

Инвентарь	Единица измерения	Количество
Спортивная тренировочная форма [1]	Кмп.	1
Перчатка для работы с ФСУ	пара	1

Возраст обучающихся 7 - 13 лет.

Цель: оздоровление детей посредством включения их в туристско - краеведческую деятельность

Задачи:

обучающие:

- обучать воспитанников туристским навыкам;
- повышать образовательный уровень школьников через туристско-краеведческую деятельность;

развивающие:

- развивать творческую активность воспитанников в процессе освоения краеведческого материала;

воспитательные:

- воспитывать у детей патриотические чувства к родному краю;
- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни.

Концепции программы:

- - оздоровление учащихся в процессе практических занятий (ОФП);
- - повышение духовной культуры учащихся;

[1] Ветровка, олимпийка, штаны спортивные, перчатки ХБ, кроссовки, головной убор (спортивная шапка)

- - развитие индивидуальных психологических качеств ребёнка в процессе коллективной деятельности в сфере спортивного туризма и краеведения;
- - изучение истории, географии и экологии родного края.

Этапы реализации программы:

- освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода;
- освоение основ ориентирования на местности;
- изучение природы и истории родного края.

Режим занятий:

группа 1 года обучения;
периодичность занятий: 4 часа в неделю;
общее количество часов: 144.

Количество воспитанников в группе:

группа – 12 человек.

Ожидаемые результаты:

Должны знать	Должны уметь
- правила поведения юных туристов;	
- требования техники безопасности в походе;	-применять указанные знания на практике;
- правила поведения в природной среде, в школе, дома;	-ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
-перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;	-выполнять общие обязанности участника похода;
-правила обустройства бивака;	-обустраивать бивак;
-нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;	-завязывать 10 узлов;
-историю семьи, школы;	-выполнять отдельные элементы техники пешеходного туризма.
-основы топографии и ориентирования;	
-значение и правила применение узлов.	

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение.	2	2	
2.	Оздоровительная роль туризма.	2	2	
3.	Правила поведения юных туристов.	4	2	2
4.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.	2	2	
5.	Основы безопасности в природной среде.	4	2	2
6.	Основы безопасности в доме и школе.	4	2	2
7.	Личное снаряжение и уход за ним.	2	2	
8.	Питьевой режим на туристской прогулке.	2	2	
9.	Групповое снаряжение и уход за ним.	4	2	2
10.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	2	2	
11.	Организация биваков и охрана природы.	4	2	2
12.	Туристская группа на прогулке.	6	2	4
13.	Азбука топографии.	10	6	4
14.	Мой дом, моя школа, школьный двор. План местности.	6	2	4
15.	Условные знаки.	2	2	
16.	Ориентирование по сторонам горизонта.	4	2	2
17.	Ориентирование на местности.	8	4	4
18.	Виды туристского ориентирования.	2	2	
19.	Экскурсионное ориентирование.	4		4
20.	Личная гигиена юного туриста.	2	2	
21.	Оказание первой доврачебной помощи.	4	4	

22.	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.	6	4	2
23.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	2	2	
24.	Способы транспортировки пострадавшего.	4	2	2
25.	Основы краеведения. Родословие.	4	2	2
26.	Моя школа.	4	2	2
27.	Природа моего края.	12	8	4
28.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма. Пешеходный туризм.	6	2	4
29.	Полоса препятствий пешеходного туризма.	4	2	2
30.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	10	2	8
31.	Диагностика функционального и физического развития, тестирование занимающихся.	4		4
	итого	144	78	66

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дис циплиныосуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: 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
Знания: 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	контрольная работа

Содержание программы
«Введение»

Оздоровительная роль туризма

Теория. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Правила поведения юных туристов

Теория. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Практика. Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.

« Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста»

Основы безопасности в природной среде

Теория. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

Основы безопасности дома и в школе

Теория. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Личное снаряжение и уход за ним

Теория. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практика. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

Питьевой режим на туристской прогулке

Практика. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии).

Групповое снаряжение и уход за ним

Теория. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение.

Кухонное и костровое снаряжение.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Практика. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Теория. Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Организация биваков и охрана природы

Теория. Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам. Устройство и оборудование.

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки.

Практика. Планирование места организации бивака по плану местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Теория. Строй туристской группы. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный.

Практика. Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

«Азбука топографии»

Мой дом, моя школа, школьный двор

Теория. Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практика. Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

План местности

Теория. История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практика. Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Условные знаки

Теория. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практика. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

«Туристское и экскурсионное ориентирование»

Ориентирование по сторонам горизонта

Теория. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практика. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

Ориентирование на местности

Теория. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры, точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практика. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

Виды туристского ориентирования

Теория. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практика. Движение по плану (схеме).Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

Экскурсионное ориентирование

Теория. Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Практика. Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение дистанции под руководством педагога.

«Личная гигиена и первая доврачебная помощь»

Личная гигиена юного туриста

Теория. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Походный травматизм и возможные заболевания

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Практика. Оказание ПМП.

Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Теория. Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практика. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок),

Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

Теория. Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Практика. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

Способы транспортировки пострадавшего

Теория. Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практика. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

«Основы краеведения»

Родословие

Теория. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практика. Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

Моя школа

Теория. Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Практика. Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

Природа родного края

Теория. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Практика. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

«Азбука спортивно-оздоровительного туризма»

Пешеходный туризм

Теория. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).

Практика. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

Полоса препятствий пешеходного туризма

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях. Соревнования по преодолению полосы препятствий.

«Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка»

Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практика. Освоение основ техники бега. Прыжки в длину и высоту. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

Диагностика функционального и физического развития, тестирование занимающихся.

Практика. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.