



М.В. Балчирбай
Х.Д-Н. Ооржак

ТУРИЗМ В ШКОЛЕ

Кызыл
2019

ТУВИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

М.В. Балчирбай, Х.Д-Н. Ооржак

ТУРИЗМ В ШКОЛЕ

Монография

Кызыл
2019

УДК 796.5
ББК 74.200.55
Б20

Печатается по решению Научно-технического Совета
Тувинского государственного университета

Балчирбай Мира Васильевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
Ооржак Херел-оол Дажы-Намчалович – доктор педагогических наук, профессор

Балчирбай М. В., Ооржак Х.Д-Н.

Туризм в школе : монография / М.В. Балчирбай, Х.Д-Н. Ооржак. – Кызыл: Изд-во ТувГУ, 2019. – 96 с.

ISBN 978-5-91178-163-7

Монография содержит примерные программы вариативной части программы по физической культуре на основе спортивно-оздоровительного туризма, внеурочной деятельности на основе туризма и краеведения, дополнительного образования на основе пешеходного туризма, разработанные самими авторами.

Монография адресована учителям физической культуры, тренерам и педагогам дополнительного образования, руководителям кружков и секций туризма и спортивного ориентирования.

ISBN 978-5-91178-163-7

© Тувинский государственный университет, 2019
© Балчирбай М.В., Ооржак Х.Д-Н., 2019

ВВЕДЕНИЕ

Туризм – комплексное понятие, имеющее прямое отношение к воспитанию, образованию, оздоровлению населения и экономики, но, несмотря на многолетнюю историю, туризм, как массовое явление, сложился в России в последние годы и имеет тенденцию к дальнейшему развитию. В общеобразовательной школе туризм – это интересный и полезный инструмент для всестороннего воспитания личности, помогающий обучающимся совершенствовать духовные и физические качества, формировать характер, овладевать жизненно важными умениями и навыками. Занятия туризмом приучают детей переносить бытовую неустроенность, учат бережному отношению к природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, формируют трудовые навыки, способствуют развитию самостоятельности (Константинов, Ю.С., 2009). В туристских походах осуществляются общая физическая подготовка, закалка и увеличивается сопротивляемость организма школьников к различным заболеваниям.

Туризм не требует большого количества инвентаря и является массовым и доступным видом спорта для подрастающего поколения. Особенно значимо это для таких регионов, в которых сельские школы являются преобладающими.

По разработке вариативной части программ по физической культуре на основе спортивно-оздоровительного туризма, внеурочной деятельности на основе туризма и краеведения и дополнительного образования на основе пешеходного туризма нами изучены такие авторы, как В.И. Лях, А.А. Зданевич, Л.В. Каверкина, Ю.А. Копылов, А.П. Матвеев, Г.Б. Мейксон, Т.В. Петрова, чьи программы допущены к изданию Министерством образования и науки Российской Федерации, рекомендуют использовать национальные виды физических упражнений, народных игр и единоборств, а также упражнения, имеющие большое прикладное значение. В научных работах В.Б. Тотрова (2006), С.В. Винокуровой (2008), О.А. Павлюченко, А.В. Фоминых (2010), Е.А. Свердловой, М.М. Колокольцева (2012), М.А. Токмашевой, Л.Н. Макаровой (2011), С-А.М. Аслаханова (2016), отражены национальные игры, этнопедагогическая технология, народно-национальные и самобытные средства двигательной активности.

Туризм как универсальное средство активного познания окружающей среды в природных условиях, эстетического и трудового воспитания, физического развития детей и подростков, формирования у них физических качеств рассматривается такими авторами, как Ю.В. Акудович (1988), С.А. Сергеева (1996), Л.Д. Назаренко (2000), О.В. Пирогова (2000), С.Э. Некляев (2003) и других. Как средство эстетического и трудового воспитания – А.А. Остапец-Свешникова (1974), Н.В. Бушмановой (1998). В исследованиях А.М. Майорова (1970), В.А. Медведева (2000), Ф.И. Собянина, И.И. Махова (2006) туризм представляется как средство физического развития детей и подростков в системе дополнительного образования детей.

Хронология подобных исследований в условиях Республики Тува может быть представлена следующим образом: Х.Д.-Н. Ооржака (1982-2015); О.Ч. Ондара (1982); Е.М. Аг-оол (1998); Ч.А. Дажы (2005); Э.К. Кыргыса (2008); С.Ы. Ооржака (2010). В рамках представленных исследований акцент делается на национальные подвижные игры и национальные виды спорта тувинского народа, также на спортивное ориентирование в содержании вариативной части программы по физической культуре.

Актуальность рассматриваемой проблемы, поиск оптимальных путей реализации туризма предопределили выбор темы: **«Туризм в школе»**.

ГЛАВА 1. ТУРИЗМ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ И ЕГО СТАНОВЛЕНИЕ В УСЛОВИЯХ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

По Федеральному закону РФ «Об образовании» основное общее образование направлено на становление и формирование личности обучающегося. Это подразумевает формирование нравственных убеждений, эстетического вкуса и здорового образа жизни, высокой культуры межличностного и межэтнического общения, овладение основами наук, государственным языком Российской Федерации, навыками умственного и физического труда, развитие склонностей, интересов, способности к социальному самоопределению (ФЗ РФ «Об образовании», 2012 г). Для осуществления всех этих перечисленных качеств, навыков, склонностей и интересов главную роль в школе играет учитель, в том числе и учитель физической культуры.

Деятельность учителя физической культуры направлена на гармоническое физическое развитие и оздоровление занимающихся физическими упражнениями.

Педагогическая работа учителя физической культуры характеризуется многообразием профессиональных обязанностей, которые должен уметь и квалифицированно выполнять каждый педагог. Выполняя квалификационные обязанности, учитель физической культуры должен реализовать Федеральный государственный образовательный стандарт (Ю.А. Янсон, 2009).

Федеральный государственный образовательный стандарт является обязательным государственным документом для всех школ, так как отражает нормы и требования, определяющие минимум содержания образовательных программ, объем учебной нагрузки обучающихся, уровень подготовки выпускников общеобразовательных учреждений, а также основные предписания к содержанию учебного процесса.

По Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

1) понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма (ФГОС основного общего образования, 2010).

Вышеизложенные задачи предметной области «Физическая культура» в основной школе реализуются в программах, которые рекомендованы и допущены Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программы физического воспитания школьников определяют направления, средства и формы педагогической работы учителя физической культуры. Они могут различаться по структуре и содержанию. При этом каждая из программ должна обязательно включать Федеральный государственный образовательный стандарт по физической культуре: 1) обязательный минимум содержания по физической культуре 2) требования к уровню подготовки обучающихся (Ю.А. Янсон, 2009).

Программа должна отвечать требованиям возрастной адекватности и определяет направления, средства и формы педагогической работы учителя физической культуры. В рамках диссертационной работы нами хорошо изучены и проанализированы некоторые программы и серии книг разных авторов для учащихся общеобразовательных школ, также Стандарт второго поколения (2008).

В серии «Стандарты второго поколения» Примерная программа по учебному предмету Физическая культура 5-9 классы подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» (2008) и в ней раскрыта полностью базовая часть программы.

А.П. Матвеев в программе Физическая культура 5-11 классы вариативную часть раскрыл в теме «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью». Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион (А.П. Матвеев, 2007).

В предметной линии учебников М.Я. Виленского и В.И. Ляха Физическая культура 5-9 классы, рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре (В.И. Лях, 2013).

В пособиях для учителя «Физическое воспитание учащихся 5-7 классы» В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона и «Физическое воспитание учащихся 8-9 классы» В.И. Ляха материал вариативной части, обусловлен с региональными и национальными особенностями. Авторы рекомендуют, что при выборе содержания материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, играм, единоборствам, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта, которые в условиях большинства регионов России с полным основанием можно рассматривать как обязательную часть урочных и внеурочных занятий (В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др., 1997).

В программе средней школы для учащихся IV-X классов, подготовленная НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР (Москва, Просвещение 1984) в вариативной части раскрыта навыки и умения самостоятельных занятий.

Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы, под ред. А.П. Матвеева (Москва, Радио и связь, 1995) в отличие от ранее существовавшихся программ характеризуется акцентированной направленностью на формирование у школьников научно обоснованного мировоззрения, связанного с телесной культурой человека, а также системы знаний, умений и навыков, необходимых для уверенной организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как вариативная часть в программе предлагаются четыре типа физических упражнений: атлетическая гимнастика и шейпинг; атлетические единоборства; акробатические упражнения и элементы «хатха-йоги»; ритмическая гимнастика и общая физическая подготовка (А.П. Матвеев, 1995).

Программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» раскрыта в 3-ей главе настоящей работы.

В этих программах и пособиях для учителей соблюдается единый государственный стандарт по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе. В них содержание учебного материала уроков состоит из двух частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Базовая часть во всех изученных программах выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Она является стабильной частью общего среднего образования, позволяющая в социальном плане удовлетворить конкретно-исторические потребности общества в достижении оптимального уровня физкультурного образования, физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья учащихся. На основе базового компонента можно определить степень сформированности здорового образа жизни, уровень физической культуры детей и молодежи, проживающих и обучающихся в различных регионах и школах страны.

Базовая часть обеспечивает необходимый уровень физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем учащийся хотел бы заниматься в будущем. Это основа общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры, которая не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей. Освоение базовых основ необходимо для каждого ученика (А.Н. Кривуля, 2003).

Но в каждой из изученных программ в вариативной части существуют значительные различия – это обусловлено необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ (Там же, с.62).

Из анализа литературных данных обобщаем, что вариативная часть программы физической культуры должна достаточно полно отражать национальную культуру (подвижные игры, танцы, единоборства, национальные виды спорта и физические упражнения т.п.) с учетом климатических и природных условий проживания, состояния здоровья, уровней физического развития и двигательной подготовленности детей и подростков данного региона. Исследование данной проблематики в физическом воспитании школьного образования в Республике Тыва показывает, что таких работ написано в малом количестве. К ним можно отнести диссертационные исследования следующих ученых: Ооржак Х.Д.-Н. на основе национальных видов спорта (Москва, 1982), Ондар О.Ч. на основе национальной борьбы «хуреш» (Москва, 1985), Аг-оол Е.М. на основе элементов тувинских национальных видов спорта, танцев и народных игр (Омск, 1998), Дажы Ч.А. на основе спортивного ориентирования (Красноярск, 2005), Кыргыс Э.К. на основе традиционной физической культуры тувинцев (Красноярск, 2008) и Ооржак С.Ы. тоже на основе национальной борьбы «хуреш» (Красноярск, 2009), также Мендот Э.Э. на основе народных тувинских игр в физическом воспитании детей 5-6 лет в сельских дошкольных образовательных учреждениях (Улан-Удэ, 2010).

В работе Ооржак Х.Д.-Н. «Система организации физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства на основе использования национальных видов спорта» впервые в физкультурной практике научно описаны и на практике использованы национальные виды спорта в организации физкультурно-массовой и спортивной работы по месту жительства населения и сделана попытка моделирования процесса организации и управления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой по месту жительства в Тувинской АССР. Экспериментально апробированы и внедрены в практику разработанные автором программы по национальной борьбе хуреш и стрельбе из лука для физкультурно-спортивных клубов; обоснована модель организации и управления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой по месту жительства населения в Тувинской АССР, на основе которой обеспечивается координация деятельности организаций, учреждений и учебных заведений, призванных осуществлять целенаправленную, планомерную организацию физкультурно-спортивной работы в микрорайонах (Х. Д.-Н. Ооржак, 1982).

В работе Ондар О.Ч. на тему «Начальная подготовка борцов вольного стиля на основе приемов национальных видов борьбы (на примере борьбы хуреш)» (Москва, 1985) разработана программа, имеющая следующие разделы: теоретические и практические занятия. На теоретический раздел по годам обучения отводится следующее количество учебных часов в год: 4,7; 3,8; 3,4; 3,1; 3,0%. Практические занятия предусматривают обучение и совершенствование техники и тактики борьбы хуреш и овладение общеразвивающими и специальными упражнениями. Значительное место в программе отведено теоретическому разделу (на первом году обучения 4,7% от общего количества учебных часов в год) и общеразвивающим упражнениям, так как на этапе начального обучения борца общая физическая подготовка имеет важнейшее значение (О.Ч. Ондар, 1985).

В диссертационной работе Аг-оол Е.М. на тему «Разработка вариативной части учебной программы по физической культуре для 1-4 классов с использованием элементов тувинских национальных видов спорта, танцев и народных игр» разработана вариативная часть учебной программы для учащихся 1-4 классов с использованием народных игр и элементов национальных видов спорта, танцев, отражающих регионально-национальные особенности в Республике Тыва. Основу работы составляли тувинские игры И.У. Самбуу, собранные ими в разных районах Тувы во время археологических исследований, подвижные игры Х.Д.-Н. Ооржак, также национальные танцы Сай-Хоо Монгуш, В.О. Донгака, Е. Куулара и др. (Е.М., Аг-оол, 1998). При разработке экспериментальной программы учитывались следующие факторы: правильное распределение учебных часов и учебного материала в вариативной части, в соответствии с которыми и перераспределялся входящий в действующую программу вариативный материал в соотношении 70% (базовый) к 30% (вариативный). При практически сохранившемся объеме содержания программы дополнительно

вводились в вариативную часть национальные виды спорта, танцы и их элементы, физические упражнения, игры тувинского народа (Там же, с. 68). Ею была подробно раскрыта:

- распределение учебного времени по разделам учебной программы (вариативная часть) на основе использования элементов национальных видов спорта, танцев и народных игр;
- программное содержание вариативной части по физической культуре для учащихся 1-4 классов на основе использования игр, танцев, элементов национальных видов спорта;
- разделы и направления вариативной части программы;
- методические особенности использования национальных видов спорта, танцев и народных игр в вариативной программе по классам.

Основываясь на национально-региональный компонент Дажы Ч.А., в своей диссертационной работе «Спортивное ориентирование как национально-региональный компонент процесса физического воспитания школьников (на примере основной школы Республики Тыва)» (Красноярск, 2005), разработала и экспериментально апробировала вариативную образовательную программу по физическому воспитанию учащихся V-IX классов, основанной на спортивном ориентировании. При разработке были учтены региональные особенности такие, как географическое расположение и суровые климатические условия Тувы, которые формируют трудовую и бытовую деятельность тувинцев.

В состав вариативного учебного материала введены соответствующие подготовки спортивного ориентирования: теоретическая, комплексная технико-тактическая, общефизическая и специальная подготовка. А также кроссовая подготовка и совершенствование техники бега по естественным препятствиям; развитие скоростно-силовых качеств и совершенствование аэробной и анаэробной выносливости; психологическая подготовка и совершенствование свойств внимания и памяти; ориентирование с элементами игр и эстафетами; упражнения по ускорению процессов восстановления умственной и физической работоспособности и функциональных систем организма. Ее программа состоит из четырех разделов: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка, примерные показатели двигательной подготовленности и подробно раскрыто планирование учебного материала по классам, поурочные задачи обучения по четвертям.

Кыргыз Э.К. в рамках диссертационной работы на тему: «Физическое воспитание учащихся основной школы на основе традиционной физической культуры тувинцев» (Красноярск, 2008) разработал учебную программу физического воспитания с использованием традиционной физической культуры тувинского народа. Особенностью программы в основной школе являются:

1. Подбор содержания учебного материала осуществлялся в соответствии с физическими, социально-психологическими особенностями, обусловленными возрастным составом групп обучаемых.
2. Материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка).
3. Видами учебного учреждения (сельская школа, школа-интернат).
4. Регионально-климатическими условиями.
5. Содержание учебного материала структурировано с учетом принципа достаточности и сообразности структурной организации в разделе программы «Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) с использованием национальных видов спорта, самобытных упражнений, народных игр».
6. Содержание теоретического материала кратко сообщалось на уроках перед изучением раздела. Целью сообщения было освобождение времени на уроке для более детального овладения практическим материалом, двигательными действиями и их последующим совершенствованием.
7. Содержание каждого из разделов излагалось в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задавало определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические умения.
8. Содержание программы функционально соотносилось с системой организационных форм физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Программа включает в себя следующие разделы:

1. Первая часть содержит «Уроки физической культуры в V-IX классах».
2. Вторая часть – «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня».
3. Третья часть – «Внеклассная работа».

4. Четвертая часть содержит общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: ежемесячные дни здоровья и спорта, внутришкольные соревнования, туристические походы, физкультурные праздники, традиционные праздники тувинского народа.

При разработке содержания он принял во внимание климатогеографические условия, также накопленный опыт воспитания и обучения у тувинского народа. Вызывая интерес в деле формирования мотивационной сферы к занятиям по национальным видам спорта учащихся, тем самым приобщает к культурному наследию с использованием национального опыта и знаний, на основании которых осуществляется преемственность и живая связь поколений (Э.К. Кыргыс, 2008). Были подробно раскрыты части Программы и показатели успешности освоения программного материала учащимися.

Ооржак С.Б. разработал программу по тувинской борьбе «хуреш» для начинающих спортсменов (школьников), предусматривающаяся изучение теории, техники и тактики борьбы «хуреш». В его программе предусмотрен организационный раздел, учебный раздел, состоящий из теоретических и практических занятий, раздел зачетных требований. Также были подробно раскрыты по формам и методам занятий теоретические и практические занятия по учебному плану подготовки борцов-хурешистов и учебный план подготовки борцов в спортивной секции по тувинской борьбе «хуреш» по годам обучения (в процентном соотношении). В иллюстративном материале показаны базовые приемы «хуреш».

В диссертационной работе Мендот Э.Э. на тему «Использование народных тувинских игр в физическом воспитании детей 5-6 лет в сельских дошкольных образовательных учреждениях» (Улан-Удэ, 2010) была разработана модель режима двигательного объема детей 5-6 лет сельского дошкольного образовательного учреждения. В представленной модели главное внимание было обращено на совершенствование двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании. Также были подробно описаны тувинские национальные игры для развития разных физических качеств и интеллектуальные игры для развития речи и моторики, и их методика организации в физическом воспитании сельских детей 5-6 лет дошкольного возраста (Э.Э. Мендот, 2010).

Анализируемые программы тувинских ученых были ориентированы и направлены именно на национально-региональный компонент государственного стандарта общего образования.

Национально-региональный компонент государственного стандарта общего образования Республики Тыва разработан Центром развития национальной школы Министерства образования и науки Республики Тыва в 2006 году, во исполнении Закона Российской Федерации «Об образовании» (ст.7), Закона Республики Тыва (ст.7), Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года, утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г., №1756.

По всем ступеням общего образования в состав предметов национально-регионального компонента включена физическая культура наряду с предметами как тувинский язык, тувинская литература, история Тувы и география Тувы.

Образование в области физической культуры в основной школе национально-регионального компонента государственного стандарта общего образования Республики Тыва направлено на решение следующих задач:

- включение народных игр, национальных видов спорта в содержание предмета физическая культура и в повседневную жизнь школьников как средств, способствующих воспитанию двигательной активности, трудолюбия, патриотизма, формированию многофункциональных компетентностей, необходимых в самостоятельной жизнедеятельности;
- воспитания убеждения «В здоровом теле – здоровый дух» через приобщение к ценностям опыта физической культуры тувинского народа, как компонента здорового образа жизни;
- сохранение средств и форм традиционной физической культуры народа.

В связи с климатическими условиями некоторых кожуунов (районов) Республики Тыва (Монгун-Тайга, Тоджа, Тере-Холь, Эрзин, Тес-Хем) в основной школе рекомендуется отводить определенное количество часов на лыжную подготовку, хоккей с мячом, спортивную охоту (Тоджинский, центральные районы, с. Кунгуртуг), туризм, спортивное ориентирование, национальную борьбу «хуреш».

Воспитание убеждения «В здоровом теле – здоровый дух» начинается с активных занятий физической культурой на уроках, на внеурочных и внешкольных организованных и самостоятельных занятиях, с участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Большую роль играет практика семейного воспитания средствами физического воспитания: туризм, отдых на природе, рыбалка, собирательство и др. (Национально-региональный компонент, Кызыл, 2006).

Опираясь на национально-региональный компонент государственного стандарта общего образования Республики Тыва, мы разработали программу физической культуры в вариативной части, которой реализовали спортивно-оздоровительный туризм. Базовой основой этой программы послужила авторская программа под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа по физической культуре для 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2008).

1.1. Особенности Республики Тыва, формирующие возможность использования туризма в школе

Особенностью расположения Республики Тыва является ее удаленность от железных дорог и научных центров России. Данное положение связано не только с географическим расположением, но и с развитием широких экономических, культурных, научных и спортивных связей со странами Европы и мира, отличает Туву от других регионов Российской Федерации. Расстояние от Кызыла до промышленного центра Восточной Сибири – Красноярска по шоссейной дороге составляет 820 км, до Новосибирска – 1462 км, а до Москвы – 4668 км.

Сложившееся положение, с одной стороны, обостряет развитие массовой физической культуры и спорта в республике, с другой – создает предпосылки для поиска новых путей решения проблемы с учетом специфических особенностей региона (Ч.А. Дажы, 2005).

В процессе изучения научно-методической и специальной литературы выявлены особенности региона, формирующие спортивно-оздоровительный туризм, как вариативную часть содержания предмета «Физическая культура» в условиях Республики Тыва (далее РТ).

У каждого народа существуют характерные, исторически сложившиеся особенности культуры во взаимоотношениях с живой и неживой природой, способствующие формированию и развитию нравственных начал человека. Тувинский этнос имеет многовековой опыт отношения с природой. Своеобразная и неповторимая природа Тувы, её величественные горы, обрамляющие котловины, обилие рек и озёр – всё это способствовало формированию у народа философского отношения к жизни, неторопливости в оценке событий и своих действиях. Элементами адаптации к суровому климату с резкими перепадами температур не только по сезонам, но и в течение суток, стали жилище, одежда, пища тувинцев. Жилище тувинцев – юрта – поражает не только своей приспособленностью к кочевому образу жизни, но и слитностью с окружающей природой: на фоне синего неба белые юрты у подножий гор, каменные стелы и табуны на бескрайних просторах степей кажутся её органичной, неотторжимой частью (Л.К. Аракчаа, 1996).

В обширном мире кочевника, окружающем его с раннего детства, наиболее освоенным было жилое пространство – юрта, с которой связаны многие освящённые веками традиции и обычаи.

Юрта, с её назначением и приспособленностью к кочевой жизни, на протяжении многих столетий превращалась в среду обитания, с которой связывалось существование человека. Эта среда обитания способствовала формированию человека, как личности. В пределах юрты располагался весь мир её обитателей, в ней заключалось время и пространство, хозяйство и богатство, отношения в семье, этика и права, сакральное и космическое. Отношение к юрте, её использование, место в ней для каждого члена семьи и гостей в зависимости от пола, возраста и социальной роли, а также размещение отдельных предметов утвари – всё это достаточно строго регламентировалось сложившимися традициями. Традиции регулировали и взаимоотношения людей, и культовую практику в жилище, определяли не только правила организации внутреннего пространства юрты с точки зрения, выработанной веками хозяйственной целесообразности, но и в определённой мере – социальную структуру всего общества, его сакральные представления (Ж.К. Чистик, 2010).

А суть туризма заключается в том, что люди перемещаются с постоянного места жительства в другие места (Ю.С. Константинов, 2009). Тувинский этнос, занимаясь скотоводством, имел сезонный кочевой образ жизни, тем самым перемещался с одного места жительства в другое для лучших пастбищ под выпас скота.

У тувинцев на протяжении всей жизни каждый член семьи знает свои трудовые обязанности. Знает, когда (сезонно) какая игра организуется, и какие атрибуты в ней используются. Каждый хорошо знает свою роль в определенной игре. Среди популярных национальных видов спорта и игр видное место занимает туризм разных форм и видов (индивидуальный, групповой, с руководителем, пеший, верховой, смешанный). При этом учатся ориентироваться в местности по особым природным приметам (горы, деревья, сопки, звезды и по солнцу и луне). Тем самым, родители приобщали своих детей к уважительному отношению к природе, ответственности и дисциплинированности во время кочевки,

которая, по современным требованиям, напоминает туристский поход. В тувинской семье эта кочевка способствовала сплочению семьи, установлению между родителями и детьми неформальных дружественных отношений. Каждая тувинская семья несёт в себе частицу своего рода, чувство причастности к роду, племени, этносу, к своей земле, к её проблемам. Именно в семье создаётся духовно-нравственная среда, где берёт начало экологическая культура народа и первые умения, навыки ориентирования на местности по особым природным приметам и формам туризма (пеший, конный, групповой, комплексный).

В семье у ребёнка формируется экологическое представление о своей малой родине – родовых землях, являющихся залогом существования семьи и рода; в семье он получает знания о местах кочевий с их микротопонимикой, названиями рек, озёр, гор; в семье воспитывается уважительное отношение к памятникам старины и памяти предков.

Таким образом, вся система традиций воспитания в духовно-нравственной среде семьи в целом была направлена на формирование поведения и отношение человека к живой природе и природным биологическим ресурсам (М.Б. Кенин-Лопсан, 2006).

Жизнь кочевников, проходившая в суровых гидротермических условиях Центральной Азии и Тувы, в экологически ранимых и хрупких экосистемах, хозяйство и быт, приспособленные к постоянным кочёвкам со стадами скота, выработала не только традиции рационального природопользования, но и особый подход к воспитанию детей.

Тувинцы детей уже с 5-6 лет начинали обучать ухаживать за скотом. Во время перекочевки мальчиков учили запрягать и распрягать коней, управлять ими, ориентироваться на местности по рельефу. Существует система специальных знаний по ориентированию на местности. Например, умение направлять выпасаемое стадо по заданному маршруту, ориентироваться ночью в тайге по расположению луны, звезд, гор, деревьев, ручьёв (Э.К. Кыргыз, 2008).

Почему тувинцы учили детей до тринадцати лет тому, что можно делать, а чего нельзя? Это можно сказать, неперенный обычай, атрибут кочевого образа жизни тувинского народа. Когда началась классовая борьба, священные понятия традиций, обычаев народов стали «вредными, отсталыми пережитками». Это, конечно, ошибка в нашей истории. Следовать священным традициям – значит сохранить традиционную культуру (М.Б. Кенин-Лопсан, 2006).

В настоящее время дети воспитываются совершенно в других условиях. Им не надо носить воду – есть водопровод, не надо заготавливать дрова – газовая или электрическая плита решит эту проблему. При наличии транспорта, особенно в городе, многие лишают себя возможности ходить (Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов, 2004). Поэтому внедрение спортивно-оздоровительного туризма в школьную программу по физической культуре должно восполнить слабые стороны в физическом воспитании детей, особенно школ, не имеющих достаточной материально-технической базы.

В Республике Тыва функционирует 186 дневных общеобразовательных школ, из них сельские школы составляют почти 90% от общеобразовательных школ Республики и 59 школ не имеют стандартных спортивных залов. По статистике 2010 года контингент учащихся составляет 61402 человека. В большинстве школ Республики наблюдается невысокий уровень материально-технической обеспеченности учебного процесса, особенно для активных занятий физической культурой. Обеспеченность спортивным инвентарем (спортивными снарядами, игровыми мячами и т.п.) в среднем по республике составляет лишь 36,5% от перечня необходимого инвентаря (Э.К. Кыргыз, 2008).

Разнообразие ландшафта, климатогеографических условий, богатство растительного и животного мира региона, а также многочисленные объекты культурного наследия создают предпосылки для внедрения спортивно-оздоровительного туризма в школьную программу по физической культуре.

Республика Тыва относится к Енисейской туристской зоне – это вторая по площади туристская зона России – расположена в Центральной Азии. Туристская специализация – спортивно-оздоровительно-познавательная (А.Ю. Александрова, 2008).

Территория Республики Тыва простирается с запада на восток более чем на 700 км, с севера на юг в своей наиболее широкой восточной части – на 450 км и в самой узкой, центральной, – примерно на 100 км. Площадь республики – 170,5 тыс. кв. км. и характерной особенностью её рельефа является наличие сложной системы хребтов и нагорий, занимающих большую часть территории республики, и межгорных котловин. Горные хребты и нагорья занимают 82 % территории Тувы, а равнинные пространства межгорных котловин – лишь 18 %, причём даже днища котловин лежат на высоте не ниже 520-1200 м над уровнем моря и имеют слабо всхолмлённый реликтовый рельеф (К.О. Шактаржик, А.Ч. Кылыдай, О.С. Дамдын, 2006).

Орографическую основу региона образуют две выгнутые навстречу друг другу дуги близширотного направления, состоящие из горных хребтов высотой 2500-3500 м над уровнем моря.

Северная дуга образована горными хребтами и нагорьями Западного и Восточного Саян, южная – хребтами Западный и Восточный Танну-Ола и нагорьем Сенгилен. В юго-западной части Тувы обе эти субширотные дуги замыкаются Шапшальским хребтом север-северо-западного (алтайского) простирания. Продолжением Шапшальского хребта к югу и юго-востоку являются хребты Чихачёва и Цагаан-Шибэту, а также горный массив Монгун-Тайга, уходящие далее в Монголию (К.О. Шактаржик, А.Ч. Кылгыдай, О.С. Дамдын, 2006).

Межгорные котловины, расположенные на наиболее низких гипсометрических уровнях, со всех сторон обрамляются горными хребтами и нагорьями. Такой профиль характерен не только для крупных котловин, таких как Тувинская, Убсу-Нурская и Тоджинская, но и для более мелких. По этим хребтам и нагорьям можно совершать горно-пешие походы приключенческого и экстремального характера наиболее сложной категории, требующие значительного опыта. Для совершенствования теоретических знаний и практического навыка по самостоятельному туризму ежегодно в республике проводится Туриада для школьников и студентов по западной Туве (хребет Цаган-Шибэту и Шапшаальский). Проводятся эти многодневные категорийные походы в благоприятное время для пешего и горно-пешего туризма – конец апреля – начало мая, когда уже нет зимних морозов, но еще не вскрываются ото льда горные реки.

1.2. Обоснования для разработки примерных программ на основе туризма в условиях Республики Тува

Кроме вышеизложенных особенностей нами анализированы следующие обоснования, которые рекомендуют туризм, как вариативную часть программы по физической культуре – это как минимум, пять обоснований:

- первое обоснование заключается в том, что в Республике имеются *благоприятные климатогеографические условия для развития разных видов туризма* (описано в 1.1).

Природно-климатические условия и расположение Тувы создают условия для развития многих видов туризма – приключенческого и экстремального, охотничьего и рыболовного, оздоровительного и экскурсионного, также позволяют развивать такие услуги, как лечебный туризм, религиозные туры, этнокультурный и экологический туризм, обслуживание транзитных туристов, следующих в Монголию и Китай.

Поэтому по инициативе Председателя правительства Республики Тува Шолбана Валерьевича Кара-оола 2010 год в Республике Тува объявлен Годом туризма. За весь 2010 год в республике проводились различные мероприятия для дальнейшего прорыва в этой сфере. Все предусмотренные финансовые средства были направлены, прежде всего, на создание туристической инфраструктуры - строительство турбаз различной спецификации. Главное, на что рассчитывают власти Тувы, обозначив серьезность намерений в сфере развития туризма - это вызвать интерес к партнерству других регионов, привлечение частных инвесторов России и зарубежья.

Анализ статистических данных свидетельствует о возрастающем интересе к тувинскому туристическому продукту и благоприятных тенденциях роста количества туристов и расширения рынков сбыта. В 2009 г. посетило два раза больше туристов, чем в 2008 году, около 70 тысяч туристов, что означает повышенный интерес к уникальной природе Тувы.

В интервью на журнал «Культура и туризм в Туве» (декабрь 2010 г.) министр культуры Республики Тыва Вячеслав Донгак сообщил, что: «На сегодняшний день в Республике 13 действующих баз на 219 мест, из которых 8 из них начали действовать в Год туризма. За год турбазы обслужили около десяти тысяч туристов. Стоимость одного места в сутки от 200 до 1000 рублей. Совокупная прибыль – 4308 тыс. рублей. На объектах трудоустроены 70 человек».

С 2011 года в Туве проводится традиционно международный туристский форум «Тува: перекресток дорог и культур», куда приглашаются делегации из близлежащих регионов России, а также из Монголии и Китая, для обсуждения перспективы развития международного туризма в Туве.

Поскольку Тува – страна скотоводческая, условия для конного туризма здесь самые благоприятные. Тувинцы к лошади имеют особое отношение. Изображение лошади даже присутствует на государственном гербе Республики Тува. Тувинские лошади наиболее выносливые и имеют отличительную морфологическую породу. Однако из-за трудностей содержания табуна специально обученных лошадей, этот вид туризма развит слабо. Но в перспективе можно развить и этот вид туризма, так как на них можно добраться в труднодоступные места, на которых автомашина не способна доехать.

Автодорог федерального назначения в Республике очень мало. Поэтому очень сложно развивать велосипедный, автомобильный туризм. Если бы, автодороги были в хорошем состоянии в дальнейшем можно развивать и эти виды туризма, так как в Республике есть много красивых мест.

Помимо крупных, на территории Тувы насчитываются более 2000 средних и небольших рек и речек с общей протяжённостью 28834 км и 6720 пресных и солёных озёр общей площадью порядка 770 кв. км, среди которых Азас, Нойон-Холь, Тере-Холь, Торе-Холь, Чагытай, Хадын, Хиндиктиг-Холь, Кара-Холь. Большинство озёр имеют ледниковое происхождение. Это все необходимые условия для охоты и рыбной ловли: богатая дичью тайга и горы, многоводные реки и озера, изобилующие рыбой и прочей живностью. Охота и рыбалка особо популярна для жителей крупных городов и иностранных туристов. Для них это не только возможность общения с природой, но и символ удачи, и доказательство спортивной доблести. 18 мая 2011 г. в интервью американскому журналу «Outdoor Life» Председатель правительства РФ Владимир Путин поделился впечатлениями от рыбной ловли: «Огромные впечатления у меня оставила рыбалка в Республике Тува. Там есть река Хемчик – самый крупный левый приток Верхнего Енисея, или, как его называют местные жители, Улуг-Хема. Я гарантирую всем – это незабываемый отдых, причем, не только на берегах Хемчика, но и по всей Туве в целом» (http://www.ruspioneer.ru/otl.php?id_art=2602 дата обращения 20.05.2011). Тем самым он, возможно, подал сигнал для развития рыболовного туризма в Тыве.

А также по Малому Енисею проводились водные сплавы под руководством туристического агентства «Алаш-Тревел» 1-3 категорий сложности под руководством Кирова Орлана.

Отрешиться от цивилизации туристам помогает экотуризм. Ведь, это любые виды туризма и рекреации в природе, которые не наносят ущерба природным комплексам, содействуют охране природы и улучшению благосостояния местного населения. Поэтому наиболее популярны походы по Убсунурской котловине, которая считается биосферным заповедником, охраняемым государством. Подходит также и заповедник Азас, на территории которого построена туристическая база «Алан-Тос».

Паломничество начало развиваться в Республике сравнительно недавно. Процесс возрождения буддизма и традиционной культуры тувинцев, начавшийся в 1990-х гг., способствовал строительству новых буддийских храмов в республике и возобновлению старых. Именно поэтому ежегодно проводится фестиваль этнической музыки «Устуу-Хурээ», в котором доходы от фестиваля отправляются для строительства новых буддийских храмов. Наряду с этим особую популярность получили и шаманские святыне места, прежде всего оваа – жертвенные курганы на перевалах гор. Те и другие сейчас стали местами поклонения и жертвоприношения, в связи, с чем возрос их статус как святых мест, куда ежегодно устремляются паломники. На ежегодный фестиваль этнической музыки «Устуу-Хурээ» с каждым годом приезжает много туристов, с целью послушать особый жанр народного музицирования – горловое пение «хоомей».

Хоомей – это один из стержней национальной культуры тувинского народа. Говорят, что каждый пятый тувинец владеет горловым пением. В настоящее время 13 человек имеют самое высокое звание – народный хоомейжи Республики Тува. Наиболее известным хоомейжи был Ооржак Хунаштар-оол Сурун-оолович (1932-1991) – чабан из Сут-Хольского кожууна. В первый раз, выйдя на сцену в возрасте 33 лет, он показал миру всю красоту тувинского хоомея. «Такой хоомейжи рождается раз в сто лет», говорили о нем. Из современных исполнителей наиболее популярен народный хоомейжи Ондар Конгар-оол (1962-2013) и коллектив ансамбля «Хун-хурту» (руководитель Саян Бапаа, художественный руководитель Ховалыг Кайгал-оол). В Кызыле действует международный Научный центр "Хоомей". Сегодня на любом празднике, на любом концерте звучит хоомей – горловое пение. Его изучают маститые музыканты, без него не обходится ни один фильм о Тыве.

В Тыве известно более 50 целебных источников (минеральных и пресных) – аржаанов. Тувинцы обожествляют эти источники, поют о них песни, при посещении соблюдают сложившийся испокон веков ритуал благодарения аржаану, как дару природы. Несколько раз в год шаманы проводят мистерию, очищая аржаан. Большинство минеральных источников Тувы расположено в труднодоступных горных районах. Встречаются практически все виды минеральных вод: углекислые и сероводородные, соленые и кислые, радоновые, мышьяковистые, железистые, йодисто-бромные и другие. И хотя воды многих источников очень полезны, только на Уш-Белдире построен современный курорт. Остальные источники используются в лечебных целях стихийно. Наиболее известны:

1) Уш-Белдир, или Северный аржаан, расположен на востоке Тувы у границы с Монголией в месте слияния трех рек: Шишхид-Гола с Бусин-Голом и Белином, пребывание, на котором дарует людям бесценное здоровье. Даже 2-3-дневное посещение этих источников исключительно благотворно влияет на общее самочувствие и ради этого эффекта многие устремляются к ним.

2) Тарыс, или Южный аржаан, находится на юго-востоке Тувы, в 100 км от Уш-Белдира, вблизи устья реки Аржаанец, на высоте 1700-2000 м. Всего здесь зарегистрировано 18 источников, расположенных тремя группами. Воды в них щелочные, кремнистые, сульфатно-натриевые с температурой от 12 до 47 °С. Над источниками построены 14 деревянных срубов с крышами. Все, кто приезжают сюда лечиться, должны пройти все аржааны по очереди. Сначала, в течение двух дней, утром и вечером, посещают первый источник с температурой 12 °С. Затем – второй (16 °С), третий (20 °), четвертый (26 °С), пятый (30 °С) и т.д. Каждый из них имеет свое назначение. Например, шестой – женский, мужчины его обходят, другие – для лечения глаз, отдельно – для правой и левой почек, опорно-двигательной системы и т.д.

3) Чойган (буряты говорят Жойган), что означает на русском языке «пихта», – вокруг действительно, растет прекрасный девственный пихтовый лес, который наполняет целебными фитонцидами и дивным ароматом все ущелье. Аржаан Чойган – это уникальный комплекс термальных и холодных углекислых вод, в которых углекислый газ находится как в растворенном, так и в спонтанном состоянии. Он находится на крайнем северо-востоке республики, на границе с Бурятией, в труднодоступном, но очень живописном местечке Изиг-Суг («Горячая вода»), расположенном в межгорном ущелье, на месте слияния двух бурных горных рек. По химическому составу воды аржаана Чойган являются гидрокарбонатными натриево-кальциевыми, в горячих источниках (температура достигает 41-43 градусов Цельсия), кроме того, содержится кремниевая кислота в бальнеологически значимых количествах. Воды показаны для лечения широкого круга заболеваний: сердечно-сосудистой, нервной систем, органов пищеварения, помогают при хронических гастритах, колитах, болезнях печени и желчевыводящих путей, хронических панкреатитах, нарушениях обмена веществ, при заболеваниях органов дыхания нетуберкулезного характера. В дополнение к терапевтическому эффекту вод Чойганских источников микроклимат данной местности, обусловленный высокогорьем (абсолютная отметка – 1550 метров над уровнем моря), расположением в ущелье (даже в зимнюю стужу, по свидетельству очевидцев, у горячих источников зеленеет трава, растут цветы), пихтовым лесом (целебные фитонциды) и бурными, горными речками (отрицательные аэроионы), возможно, также будет способствовать лечению и профилактике многих других заболеваний. В окрестностях аржаана большое разнообразие лечебных трав. Таким образом, бальнеотерапия на этих источниках может дополняться климато- и фитотерапией. Будущее уникального комплекса термальных и холодных углекислых вод – Чойганских минеральных источников – видится в их санаторно-курортном и туристско-оздоровительном освоении вплоть до международного уровня.

Также на западе Тувы много холодных радоновых источников. Самые известные из них – аржааны Шивилиг и Дустуг-Хем Бай-Тайгинского, Доргун Сут-Хольского и Улаатай Овюрского районов. При этом воды источников Шивилиг и Доргун являются ультрапресными, а источников Дустуг-Хем и Улаатай – минерализованными, хлориднонатриевого и сульфатно-гидрокарбонатно-магниевого состава соответственно.

В центральной части Тувы (Чаа-Хольский район), на левом берегу могучего Енисея, немного ниже впадения в него крупного притока – реки Хемчик, среди скал, поросших редким кустарником, в небольшом овражке с оранжево-коричневым грунтом сочится и собирается в тоненький ручеек кислый источник – это известнейший в Туве и почитаемый в народе аржаан Ажыг-Суг («Кислая вода») – место паломничества больных с хроническим гастритом и язвой желудка. За целительной водой люди приезжают даже из отдаленных районов республики практически круглый год: зимой на месте выхода аржаана образуется наледь толщиной почти до метра и больше, и приезжающие откалывают куски «соленого» льда (К.Д. Аракчаа, 1995).

Кроме целебных источников в Туве 14 соленых и грязевых озер. Их рапа и грязь используются для лечения заболеваний, органов движения, позвоночника, костно-мышечной, периферической и центральной нервной системы, кровеносных сосудов, гинекологических и кожных и др. Наиболее известные: озеро Чедер, расположенное примерно в 40 км южнее Кызыла, слабосоленое озеро Хадын и соленое озеро Дус-Хол (Сватиково), которое имеет 127,5 % концентрацию соли и лечебную грязь. Местные жители считают, что по лечебным свойствам Дус-Хол опережает Мертвое море. Озеро пользуется большой популярностью у жителей республики. В летние месяцы на Дус-Хол съезжается много больных, вплоть до 1000-1500 человек. По своему профилю озеро не уступает знаменитым Крымским курортам Саки и Чокрак (К.Д. Аракчаа, 1995). В Тыве и есть другие соленые озера, как Кок-Хол, Ак-Хол, Ногаан-Хол и Бай-Хол.

Для сохранения и воспроизводства природных ресурсов вся территория Республики Тыва нами поделена на определенные зоны, с возможными развитиями определенных видов туризма (Таблица 1).

Таблица 1 – Туристские зоны Республики Тыва, с возможными развитиями определенных видов туризма

№	Зоны развития туризма местного значения (районы республики)	Специализация по видам туризма	Места, рекомендуемые для развития туризма
1.	Северо-восточная зона - Тоджинский, Каа-Хемский, Пий-Хемский, Тере-Холский (с. Кунгуртуг)	Отдых с лечением и отдых без активных способов передвижения, сплавы, рыбная ловля, конные маршруты, походы	Мин. источник Уш-Бельдир, хребет Академика Обручева, оз. Азас, Ногаан-Хол, с. Кунгуртуг, р. Б. Енисей, Эржей, Долина царей (с. Аржаан) и др.
2.	Центральная зона - Кызылский, г. Кызыл, Тандынский, Чеди-Холский	Познавательный и деловой туризм, горные лыжи, отдых, походы отдых с лечением и отдых с активным способом передвижения, автотуризм, походы	г. Кызыл – достопримечательности Тувы, мин. источник Бобры, г. Догээ, оз. Чагытай, оз. Сватиково (Дус-Хол), хребет Танну-Ола, водопад Дурген, мин. источник Арголик, м. Алдын-Булак и др.
3.	Южная зона - Тес-Хемский, Эрзинский, Овурский	Экологический туризм	Оз. Тере-Хол, хребет Сенгилен и др.
4.	Северо-западная зона - Улуг-Хемский, Чаа-Холский, Дзун-Хемчикский, Сут-Холский	Познавательный и экологический туризм, охота, рыбная ловля, походы, паломничество	Оз. Сут-Хол, искусственное море, м. Устуу-Хурээ, г. Хайыракан, хребет Западные Саяны и др.
5.	Западная зона - Бай-Тайгинский, Монгун-Тайгинский, Барун-Хемчикский	Отдых, лечение, походы, горные лыжи, экологический туризм, отдых без активных способов передвижения, альпинизм	Хребет Шапшаальский, Цаган-Щибету, г. Монгун-Тайга, г. Мунхулук и др.

- второе обоснование – это *универсальность и всесторонность педагогического воздействия туризма на детей*. В процессе занятий туризмом дети осваивают не только специальные спортивные упражнения, но и весьма полезные прикладные, жизненно необходимые умения, узнают немало нового, что может пригодиться в реальной жизни в дальнейшем.

Кроме того, накопленный в туризме теоретический и практический опыт создает предпосылки для широких возможностей освоения новых двигательных умений.

Туризм имеет немало разновидностей как вид спорта и вид рекреации. Сама по себе двигательная деятельность в туризме не только разнообразная, но и напряженная. Она предъявляет значительные требования к уровню физической подготовленности занимающихся. При этом необходимо уделять внимание и общей физической подготовке, и специальной, направленной на решение конкретных задач.

В условиях открытого природного пространства, развитие физических качеств происходит гораздо эффективнее, чем в закрытых помещениях. Данные условия благоприятны и для общего укрепления организма и его иммунной системы, полноценного физического развития, развития адаптационных возможностей организма. Все это в итоге реально способствует улучшению состояния здоровья детей, особенно учащихся городских школ, расположенных в промышленных районах с неблагоприятной экологической обстановкой. Нельзя забывать и о важной воспитательной функции туризма, которая обусловлена уже тем, что дети общаются с природой, отвлекаются от вредного влияния средств массовой информации, компьютерного зомбирования, физической, умственной, эмоциональной перегрузки и учатся строить отношения, построенные на взаимовыручке, внимание к товарищам, ответственности, дисциплинированности, трудолюбию и других качествах, без которых нельзя обойтись в туризме. Всесторонность и универсальность педагогического воздействия туризма неоднократно доказаны в исследованиях, посвященных занятиям туризмом с детьми школьного возраста (Ю.С. Константинов, 2009).

- третье обоснование заключается в *оздоровительном значении туризма на организм учащихся*. Уроки, проведенные на свежем воздухе, дают ребятам заряд бодрости и энергии, позволяют учиться в школе с творческим подъемом и хорошим настроением (Ю.С. Константинов, 2009).

- четвертое обоснование состоит в том, что *занятия туризмом обычно не требуют больших материальных затрат, либо обеспечиваются минимумом таких затрат*. Данное обоснование весьма актуально для Республики Тува, где материально-техническое оснащение школ на низком уровне, а социально-экономические условия улучшаются очень медленно. Средства, необходимые для первоначальных занятий туризмом, могут определяться педагогом в зависимости от имеющихся возможностей школы, детей, родителей. Исходя из этого, можно выбрать самый простейший вид туризма – пешеходный. Только постепенно со временем, если дети будут систематически заниматься туризмом, и их достижения будут расти – понадобится специальное качественное снаряжение, но это уже для тех, кто захочет стать квалифицированным спортсменом в старшем возрасте. Такой вариант подготовки может развиваться уже за пределами школы в спортивных секциях, кружках, в системе дополнительного образования, где имеется специальный инвентарь и оборудование для таких учебно-тренировочных занятий.

- пятое обоснование вытекает из *региональных традиций, сложившихся в Республике Тува по отношению к туризму*. Во многих школах, включая сельские и малокомплектные, существуют кружки, секции и даже туристские школьные клубы, проводятся слеты, походы, конкурсы, соревнования среди школьников по туристскому многоборью.

Также ежегодно в Республике проводится Туриада для школьников и студентов по западной Туве (хребет Цаган-Шибету и Шапшаальский) и туристические слеты республиканского масштаба. Эти многодневные категорийные походы проводятся в благоприятное время для пешего и горно-пешего туризма – конец апреля – начало мая, когда уже нет зимних морозов, но еще не вскрываются ото льда горные реки. Каждый год в Туриаде участвуют более 300 учащихся школ Республики Тыва.

1.3 Использование туризма в системе физического воспитания детей школьного возраста

Термин «туризм» происходит от французского слова, означающего прогулка, путешествие. В Федеральном законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» дается следующее определение: «Туризм – временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее - лица) с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания» (ФЗ «Об основах туристской деятельности в РФ», 2009).

Как отмечает ряд авторов, туризм – особый вид деятельности в условиях путешествий в свободное от работы время для удовлетворения потребности человека в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей среды, общении, отдыхе (Ю.С. Константинов, 2002; В.А. Квартальнов, 2001; А.А. Остапец-Свешников, 2001; Г.С. Усыскин, 2007).

Современный туризм по организации деятельности делится на два направления: коммерческий и самодеятельный. У этих двух видов туризма к учащимся общеобразовательных учреждений наиболее подходит самодеятельный туризм. Так как по Ю.С. Константинову (2009) коммерческий туризм предполагает организацию отдыха по туристским путевкам, а также использование транспортных средств для коллективных поездок в экскурсионных и оздоровительных целях. Организуются они туристскими фирмами при полном или частичном обслуживании на маршруте. А самодеятельный туризм включает в себя различные формы, но отличительной чертой всех его мероприятий является то, что они организуются самими участниками.

В советское время термин «самодеятельный туризм» являлся синонимом понятия «спортивный туризм» и он входил в перечень видов спорта, были разработаны нормативы, по нему присваивались спортивные разряды и звание «Мастер спорта СССР».

По способу передвижения определяются следующие виды спортивного туризма: пешеходный, горный, лыжный, водный, велосипедный, автмототуризм, спелеотуризм, конный. Каждый вид, являясь частью спортивного туризма, имеет значительные отличия друг от друга. Вместе с тем, есть общие требования и нормы, объединяющие виды. В спортивном туризме, виды туризма нормированы определенными требованиями по набору технически сложных препятствий, продолжительности, протяженности и другим факторам туристского маршрута и наряду с другими видами спорта включены в Единую всероссийскую спортивную квалификацию (ЕВСК).

Т.А. Кравчук (2009) отмечает что, спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Соревнования заключаются в выявлении сильнейших туристских групп и туристов-спортсменов при прохождении туристских маршрутов и дистанций. Соревнования проводятся по двум группам дисциплин: «Маршрут» и «Дистанция» в соответствии с утвержденным Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Всероссийским реестром видом спорта (ВРВС), номер-код вида спорта 0840005411Я (от 28.03.2008 г) (Т.А. Кравчук, 2009).

В спортивном туризме на первое место ставится задача испытать, узнать себя. Здесь цель пожить без благ цивилизации уже не второстепенная, не проходная, а основная цель – главное намерение. Движение при этом является не печальной необходимостью, а основным смыслом, а задача посмотреть вокруг вторична. В настоящее время спортивный туризм может использоваться и в коммерческих целях, так как часть людей проявляет особый, повышенный интерес к туризму.

Туризм как форма активного отдыха и физического развития полезен всем людям, каждому человеку. Особенно это можно отнести к детям, поэтому за годы учебы каждый учащийся должен получить некоторую «порцию» туризма. (Ю.С. Константинов, 2009)

Таким образом, для развития человека, детей, подростков должно быть два разных туризма: один в ранге оздоровительного и другой – спортивного. Оба эти понятия туризма различаются между собой по многим параметрам: объему перемещений, регулярности, сложности, формам мероприятий, и конечно, по контингенту участников. Наиболее полное определение термина «спортивно-оздоровительный туризм» дали Ю.Н. Федотов и И.Е. Востоков, по их мнению «Спортивно-оздоровительный туризм – это самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями; форма «народной дипломатии», основанной в реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов, наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества, свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения» (Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков, 2008). А Ю.С. Константинов дает следующее определение: «Спортивно-оздоровительный туризм – это такая организационная форма туризма, которая предполагает при проведении туристских мероприятий различной сложности использование специальных тактических и технических приемов, выработанных в течение многих поколений путешественников и обеспечивающих их безопасность» (Ю.С. Константинов, 2009).

Изучив специальную литературу по данной области, мы приходим к выводу что, туризм – это общение с природой и друзьями; познание своей Родины и знакомство с памятниками истории и культуры; встречи с интересными людьми и физическое совершенствование учащихся. Кроме того, это постоянные открытия не только новых путей, но главное – совершенствование физических качеств и оздоровление организма в целом.

Основными формами туризма являются: походы, путешествия, экскурсии, туристические слеты и соревнования, прогулки и занятия в кружке.

Специалисты рассматривают туристские походы как вид образовательно-оздоровительной деятельности, способ прохождения маршрута, как массовую активную форму туристско-краеведческой деятельности, которая позволяет решать познавательные, воспитательные и оздоровительные задачи (Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов, 2004; С.А. Сергеева, 1996).

Ю.С. Константинов отмечает, что туристские – краеведческие слеты, соревнования являются массовой формой деятельности, ставившие своей целью приобщение к туризму и краеведению большого количества школьников, а также выявление лучших туристских коллективов школы (Ю.С. Константинов, 2003).

Две формы: экскурсии и прогулки – являются как бы первой ступенью туризма.

Экскурсия - это выезды к памятникам, к героико-патриотическим местам, с заранее намеченными познавательными целями в природу, музеи и т.д.

Прогулки могут быть также формой туризма с активным способом передвижения в целях отдыха и познания без преодоления естественных препятствий. Эта форма эффективной рекреации и

оздоровления организма средствами ходьбы, бега, физзарядки, спортивных и подвижных игр (Ю.В. Козлова, В.В. Ярощенко, 2004).

Анализ научной литературы показал, что прогулкам и экскурсиям с учебно-познавательной целью отводится важное место в системе физического воспитания. Они содействуют укреплению здоровья, физическому, эстетическому, нравственному, интеллектуальному развитию.

Несмотря на разнообразное содержание туристских прогулок, при всех вариантах их проведения необходимо правильно сочетать познавательную и двигательную активность, воспитывать волевые качества в преодолении трудностей, вырабатывать выдержку, настойчивость, выносливость, добрые взаимоотношения, взаимопомощь и взаимовыручку.

Активный отдых, в котором туризм представлен как пешеходные прогулки в днях здоровья, туристских слетах является решением задач физического воспитания детей.

Ряд ученых определяют отдых в современной жизни как мероприятия по восстановлению физических и духовных сил для последующего, более эффективного выполнения организмом функций (И.В. Зорин, 2002; А.И. Сеселкин, 2002). Такой отдых обеспечивается физической активностью в виде всевозможных упражнений: ходьба, бег, подвижных игр и т.д. И в этом неопределимая роль принадлежит туризму, как эффективное средство физического воспитания.

Если туризм рассматривать как средство физического воспитания, то можно заметить, что он включает в себя различные по форме и содержанию виды туристских занятий (Р.Р. Магомедов, 2002).

Магомедов Р.Р. отмечает шесть видов туристской подготовки, ведущей к высшей цели – укреплению здоровья, совершенствованию двигательных и познавательных способностей, обеспечение социального формирования личности: теоретическая, тактическая, техническая, психологическая, общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ). Все эти виды подготовки взаимосвязаны.

Теоретические занятия туризмом взаимосвязаны с краеведением, географией, экологией и топографией.

Объектами краеведения являются природа края, население и экономика края, его история и искусство, входящие в туристскую подготовку учащихся 5-9 классов (Г.Н. Ищук, Т.И. Ганичева, 1999; Ю.С. Константинов, 2000).

Краеведение как одна из сторон теоретической подготовки школьников, может удовлетворять главную человеческую потребность – стремление к познанию окружающего мира, тем самым создавая условия для развития познавательных способностей на уроках физической культуры.

Кроме того, краеведение позволяет учащимся 5-9 классов более конкретно, доступно для детского понимания воспринимать достаточно абстрактное для них возраста понятие «Родина» (С.А. Сергеева, 1996).

Большинство ученых убеждены в огромной роли спортивно-оздоровительного туризма в формировании и развитии познавательных процессов учащихся 5-9 классов. Этой проблеме посвящено достаточное количество исследований, в которых теоретически и экспериментально обосновываются возможности средств и методов различных видов воспитания для создания условий, необходимых для их развития (О.В. Пирогова, 2000; Р.М. Тарарушкин, 1999).

Очень важным разделом является изучение элементов топографии, без которых нельзя осуществлять ориентирование в пространстве, занимающее особое место в физическом воспитании учащихся 5-9 классов (Ю.С. Воронов, 2003; Т.А. Шорыгина, 2004).

В игре по ориентированию в пространстве учащиеся 5-6 классов знакомятся с арсеналом технико-вспомогательных действий ориентирования: способами держания компаса и карты, отметка на контрольном пункте, использование легенд (В.С. Ближневская, 2006; В.А. Ченцов, 1999).

Игровые задания по ориентированию в пространстве для учащихся 5-9 классов позволяют использовать школьный туризм как образовательную среду для решения проблем предметного преподавания: географии, математики, физики таких понятий как масштаб, азимут, карта и т.д. (Д.В. Смирнов, 2003; А.В. Шугаев, 1998).

Ю.С. Константинов и В.М. Куликов (2002) уделяют большое внимание предподходной физической подготовке детей школьного возраста, которую условно подразделяют на общефизическую и специальную подготовку. Целью общефизической предподходной подготовки учащихся 5-9 классов является подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной системы к переносимости физической нагрузки соответствующего объема путем активизации резервных возможностей организма.

По Ю.Н. Федотову и И.Е. Востокову (2002) все виды туристской подготовки взаимосвязаны и показаны в Рисунке 2.



Рисунок 2 - Виды туристской подготовки (Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков, 2002)

В общетуристской подготовке преобладает теоретическая подготовка по всем указанным разделам, она направлена в основном на формирование знаний туристов. Отдельные ее разделы, связанные с охраной окружающей среды, краеведением, с проведением туристских слетов и соревнований, предполагают формирование умений и навыков туристов в конкретных условиях.

В основу специальной туристской подготовки составляет формирование практических умений и навыков по указанным разделам подготовки со значительным акцентом на вид туризма. В ней теория и практика взаимосвязана. В процессе формирования знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке вначале рассматриваются самые простые общие вопросы и далее – специфические для каждого вида туризма. Например, топографическая подготовка, связанная с умением читать карту, предшествует подготовке по технике ориентирования на местности с помощью карты и компаса. В технической подготовке туриста техника установки палатки будет предшествовать технике устройства убежищ в лыжном туризме.

В организационной подготовке по туризму общая закономерность проявляется в том, что чем сложнее маршрут, тем больше времени и внимания он требует по всему комплексу организационной подготовки.

Топографическая подготовка туриста предусматривает формирование знаний, умений и навыков по элементам топографии, необходимым в условиях организации и проведения туристских походов и соревнований.

Техническая подготовка туриста является основой подготовки туристов-спортсменов и дифференцируется по видам туризма и включает в себя теорию и практику. Она взаимосвязана с тактической подготовкой и подготовкой по безопасности. В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает сравнительно небольшой объем часов, но с повышением уровня квалификации нагрузки увеличиваются значительно. При этом большая их часть реализуется в условиях сложных туристских походов.

Техническая подготовка бывает индивидуальная или групповая. Первая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов, вторая – на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий.

Тактическая подготовка туриста подразумевает формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющее оптимизировать решение различных туристских задач. Она тесно связана с другими видами подготовки, но ее основой является техническая подготовка, поэтому в литературе достаточно часто встречается термин «техничко-тактическая подготовка». Техническая подготовка во многом определяет тактику группы. В рамках настоящей диссертационной работы технико-тактическая подготовка туриста раскрыта как формирование туристских навыков.

Психологическая подготовка включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитания его, личностных морально-волевых и психических качеств, таких как целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, инициативность, выдержка и терпение.

Подготовка по обеспечению безопасности взаимосвязаны со многими видами подготовки, и особенно с техникой страховки и техникой поисково-спасательных работ, но имеет более широкое и комплексное содержание, направленное на обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

От других видов интегральная подготовка отличается определенной целостностью решаемых задач по организации и проведению спортивных туристских походов и соревнований. Объемы интегральной подготовки (в часах) повышаются с ростом квалификации туристов и в ряде случаев могут в значительной мере вытеснить другие виды подготовки. Интенсивность интегральной (по мощности нагрузки) обычно близка соревновательной, хотя для решения определенных тренировочных задач она может быть повышенной или пониженной. Интегральная подготовка в спортивном туризме является основным средством повышения спортивного мастерства.

Физическая подготовка туриста должна обеспечить:

- общую физическую подготовленность;
- специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения и преодолеваемых препятствий;
- закаливание организма – его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

Она должна быть непрерывной, круглогодичной и складываться из утренней гимнастики, специальных тренировочных занятий и походов выходного дня (Т.А. Кравчук, 2009).

1.4. Становление туризма на территории Республики Тыва

Туризм – это массовое народное движение, которое в советский период под названием «самодеятельный туризм», объединяло в своих рядах миллионы советских граждан. Одной из его составляющих является и детский туризм, активно поддерживаемый государством через систему образования, которая через развитие детского туризма, туристско-краеведческой деятельности решала важнейшие педагогические задачи – обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации, социальной адаптации, развития ребенка. Важным фактором для системы образования является то, что в основу многих учебных дисциплин (история, география, биология и др.) заложен краеведческий принцип преподавания.

Развитие туризма в Туве невозможно рассматривать в отрыве от развития детско-юношеского туризма, который являлся одним из направлений внешкольной работы, а с начала 1990-х годов – одним из важнейших направлений дополнительного образования детей.

В декабре 1918 году в г. Москве народным комиссариатом просвещения РСФСР, по предложению Н.К. Крупской, было организовано Центральное бюро школьных экскурсий, в задачу которого входило оказывать помощь учащимся, совершающим экскурсии. Таким образом, было положено начало создания государственной системы детско-юношеского туризма в России (Ю.С. Константинов, 2000).

Необходимо отметить, что Тувинская Народная Республика в период с 1918 по 1944 год не входила в состав Советского Союза. Конечно, влияние СССР было очень велико, но республика развивалась как самостоятельное государство, со своей нормативно-правовой базой, с учетом многовековых традиций и обычаев, где туризм (в нашем понимании) практически отсутствовал.

Остановимся на развитии образования в 1920-е годы. Если в 1924 году в ТНР имелись 22 ламских монастыря, где учились около 1500 учеников-хуураков (иноков) в возрасте от 8 до 20 лет, которые изучали тибетскую грамоту, основы математики, астрономии, природоведения, буддийскую философию и другое, то в 1930 году в ТНР уже функционировали 7 школ начальной ступени, учились 3016 учеников. Обучение шло на основе новотюркской латинизированной письменности, узаконенной Декретом Правительства ТНР 28 июня 1930 г.

Огромную роль в развитии образования в Туве сыграли учителя, прибывавшие из РСФСР и внедрявшие в учебный процесс педагогические принципы, подходы и методики, по которым работали школы в РСФСР. В благодарность за эту работу в Кызыле, столице Тувы поставлен памятник «Первым русским учителям».

По материалам Сердобова в 1926 году существовали три школы начальной ступени, в них учились 157 учеников, работали 13 учителей, а в 1945 году соответственно увеличилось количество школ, учащихся и учителей, существовали уже 109 школ, обучались 13318 учащихся и работали 1214 учителей. С ростом количества школ увеличилось число учеников, делающих начальные шаги туризма и краеведения, т.е. детско-юношеский туризм начал уверенно входить школьную жизнь.

В то время первое упоминание о детско-юношеском туризме в Туве относится к 1928 г., где речь идет об учебно-познавательных экскурсиях и выходах на природу в рамках школьной программы. Это невозможно назвать системой туризма и краеведения, но начало становления детско-юношеского туризма в республике положено.

Одновременно в эти годы в Туве практиковались военные походы, военные игры. Инициаторами спортивной работы, в основном, выступали комсомолцы.

В это время в СССР в 1930 г. Наркомпрос РСФСР совместно с ЦК ВЛКСМ реорганизуют Центральную детскую экскурсионно-туристскую станцию (ЦДЭТС), наделяя ее организационно-методическими функциями. Вскоре в областях и краях РСФСР начинают создаваться свои областные ДЭТС и к 1941 году в Российской Федерации уже насчитывалось 54 ДЭТС. Центральные ДЭТС были созданы в каждой союзной республике. В предвоенные годы усилению туристской работы среди детей способствовал ряд мер. В декабре 1940 года был издан приказ наркома просвещения РСФСР «О детском туризме», в котором руководителям школ предлагалось: «организовать в каждой средней школе ответственного организатора туристской работы с учащимися». Это был первый официальный документ, обязывавший школы и учителей включить туризм в педагогическое средство воспитания (Ю.С. Константинов, 2000).

В 1941 году на 10-ом Великом Хурале ТНР было образовано Министерство просвещения (первый министр – Лопсан-Кенден Ооржак). Тогда функционировали 33 начальных, 4 семилетних, 1 средняя школа. Общее количество учеников составляло 12640 человек, а учителей было 695 человек. Среди них были так называемые советские школы, тем не менее, все школы были очень дружны. Многие учебно-воспитательные мероприятия проводились совместно. Время было военное, преобладали массовые мероприятия интернационального и военно-патриотического содержания. Имеются сведения о том, что в те годы в лесу проводились военизированные игры: школьники разбивались на «красных» и «синих». Те игры с элементами топографии (современного спортивного ориентирования) были предшественниками любимых позднее детьми игр «Зарница» и «Орленок». Их завезли учителя, которые приезжали из СССР по контракту. Вот что писала, например, в 1941 году директор Туранской национальной школы Д.Д. Манзырыкчы: «Туранская советская школа оказывает нам повседневную помощь в учебно-воспитательной работе. У нас часто проходят общие собрания, массовые игры, интернациональные вечера и походы». То же самое было в Бай-Хаакской, Чаданской и Кызылских школах.

В 1944 году Тува вступила в состав Советского Союза. Новое содержание детско-юношеский туризм приобретает с 1945 года, когда в область начался большой наплыв учителей из СССР. Энтузиазм их был велик, так как сама первозданная природа Тувы звала в походы самих учителей, и походы, путешествия, экскурсии стали неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса в школах (М.В. Борбай-оол, 1999).

В Народном образовании в Туве 1949 год является началом массового детско-юношеского туризма.

Туристские походы, путешествия и экскурсии содействуют расширению знаний, физическому развитию, воспитанию любви к родному краю, бережному отношению к нему, стремлению к соединению с прекрасным миром Матери-природы. Они навсегда остаются в памяти человека (Ю.С. Константинов, 2000).

Вот что рассказал, в частности, бывший депутат Верховного Хурала Республики Тува Василий Миронович Евтешин: «Был 1950 год, учились мы тогда в 7 классе. Большая группа школьников под руководством учителя Карелина Льва Николаевича отправилась в поход из Турана в Кызыл по старой дороге. Ночевали по-походному - около костра, питались тем, что взяли из дому, в пути были 5 дней, помогали друг другу. Когда подошли к Енисею, мы, дети, были поражены его величием».

В ту пору походы часто приурочивали к каким-либо знаменательным датам. В этом плане интересен рассказ Бегзи Р.Р.: «В 1946 году состоялись первые выборы Верховного Совета СССР по Тувинскому избирательному округу. Областной комитет ВЛКСМ поручил мне, как комсомолке, скомплектовать группу и совершить агитационный туристский поход на лыжах в село Суг-Бажы. В группу вошли ученики 10 класса: Сат Шулуу, Салчак Иван и другие. На груди у нас были плакаты «Все

на выборы!». Был мороз 53 градуса. Выдали нам 4 булки хлеба, кусковой сахар и спирт, чтобы натираться в пути 4 дня. Задание Областного комитета ВЛКСМ выполнили и отпрапортовали».

О значении формирования гармонично развитой личности во время туристских походов и экскурсий вспоминает Алдын-оол (Петрова) Галина Ивановна: «Нам очень нравились живописные берега реки Чадаана. Мы часто ходили в походы и экскурсии, доходили до развалин Верхнего хурээ, который повествовал о своем былом величии. Интересно было все: природа, ее пейзажи, живописные уголки. Собирали гербарии для уроков ботаники, делали зарисовки, устраивали всевозможные подвижные игры. Дети оставались очень довольны, ближе узнавали друг друга, становились совсем другими».

В начале 1950 года был второй этап большого десанта учителей из СССР, значительно возрос и состав национальных кадров, которые закончили высшие и средние учебные заведения СССР. Это сыграло огромную роль в дальнейшем развитии детского туризма: он наполнялся новыми формами и содержанием, появились новые виды туризма, он для детей стал более притягательным, самым любимым и массовым видом спорта, но, к сожалению, на уровне самодеятельного, держащегося на энтузиазме учителей. К тому периоду детско-юношеский туризм стал неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса, физического развития и оздоровления школьников, т.е. твердо вошел в школьную жизнь. Вполне естественно, что возникла необходимость создания органа, который бы взял на себя функции руководства детско-юношеским туризмом области, обеспечил бы его научную, методическую, практическую и организационную базу.

Несмотря на оживление туристской деятельности в послевоенные годы, методика, организация, формы проведения самой работы с юными туристами были еще несовершенны. В письме Министерства просвещения РСФСР №61 от 10 мая 1954 года указывалось на необходимость иметь в каждом облоно и районо лиц, отвечающих за проведение экскурсионно-туристской работы в районе, городе все руководители семилетних и десятилетних школ обязаны были выделить из числа своих учителей организаторов туристской и экскурсионно-краеведческой работы в школе.

После вхождения ТНР в состав СССР в 1944 году, было совершено первое восхождение группы туристов на вершину самой высокой горы Восточной Сибири Монгун-Тайги. Это восхождение было посвящено национально-освободительной революции тувинского народа.

По приглашению правительства Тувинской автономной области из Москвы прибыли восемь туристов и альпинистов во главе с В.В. Никольским. В Кызыле к ним присоединились турист-лыжник Кунгаа Тюлюш, фотокорреспондент газеты «Тыванын аныктары» Виктор Сандан и мастер кызылского кожевенного завода Ондар Сундуй, а также к ним присоединился старший зоотехник Монгун-Тайгинского района Кыргыс Шомбул. Несмотря на неблагоприятные погодные условия, скудное снаряжение 14 августа 1946 года группа туристов поднялась на вершину Монгун-Тайги.

В газете «Тувинская правда» (1963 г) корреспондент В. Медведев написал, что 1952-1954 годах было положено начало организованным массовым походам юных туристов.

Настало время для официального открытия экскурсионно-туристской станции. Основываясь на письме Министерства просвещения РСФСР в 1954 году решением Областного исполнительного комитета за № 207 от 17 апреля в городе Кызыле открывается Областная детско-экскурсионная туристическая база (ОДЭТБ). А с 1964 года переименован республиканскую детскую экскурсионно-туристскую станцию (РДЭТС), а в 1978 году РДЭТС переименован в Республиканскую станцию юных туристов (РСЮТур) и с 1992 года Республиканский центр детско-юношеского туризма (РЦДЮТ). Во исполнение Постановления Республики Тува от 24.10.2011 г. № 622 «О реорганизации государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей Республики Тува государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Республиканский центр дополнительного образования детей» (Л.Н. Очур), государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Республиканский центр эколого-биологической направленности» (В.Е. Тулина) и государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Центр детско-юношеского туризма» (С.Б. Карашпай) были реорганизованы путем слияния в Государственное бюджетное образовательное учреждение Республики Тува «Республиканский центр дополнительного образования детей» (ГБОУ РТ «РЦДОД»). В настоящее время ГБОУ РТ «РЦДОД» - центр, предметом деятельности которого является реализация программ дополнительного образования детей патриотической, эколого-биологической, спортивно-технической и художественно-эстетической направлений в системе дополнительного образования детей и молодежи Республики Тува.

Первым директором назначается Лина Маркеловна Величко, которая имела среднее педагогическое образование и тринадцатилетний стаж работы в школе. Начинается новый отсчет

времени в развитии уже детско-юношеского туризма. Появились учебно-наглядные пособия, методические и научные пособия, специальная литература, организованно и целенаправленно проходят туристско-спортивные мероприятия школ, районов, начинается подготовка квалифицированных туристских кадров. В 1956 году курсы школьных туристских организаторов заканчивают первые 25 учителей [19]. Это они были у руля развития детско-юношеского туризма в Туве. И вот результат: уже через год, в 1957 году, после приказа облоно за № 163 от 10 апреля этого же года прошел 1-й областной слет юных туристов (М.В. Борбай-оол, 1999).

Дети разных кожуунов получили возможность показать себя, помериться силами в своих знаниях, умениях, а самое главное – приобрести опыт туристских слетов, возможность общения между собой. Впечатления от первого слета юных туристов были незабываемые. Впоследствии из этих детей выросли многие квалифицированные турорганизаторы, мастера спорта, которые до сих пор трудятся на благо развития детско-юношеского туризма.

1951-1955 годы для советского детско-юношеского туризма были периодом его массового распространения и развития. Открытие межколхозных пионерских и специальных лагерей для детей-сирот играл немаловажную роль в развитии детско-юношеского туризма. Совет Министров ТНР в 1935 году получил письмо ЦК Профсоюзов РСФСР «О выделении средств на содержание пионерских лагерей». В том же году было принято постановление об открытии пионерского лагеря, который был открыт в 1936 году, и ему 11 апреля 1938 года Постановлением Совета Министров и Малого Хурала ТНР было присвоено имя «КИМ». Первый отчет о пионерском лагере был сделан в 1938 году. Преобладающее место в отчете занимает экскурсионно-туристическая работа (отчет делала Хавакчап).

Тогдашние пионерские лагеря, главной задачей которых являлось оздоровление детей, сыграли огромную роль в развитии детско-юношеского туризма, т.к. в них главный упор ставился на занятия физической культурой и детско-юношеским туризмом. В те годы ученики часто совершали туристские походы, хотя не было снаряжения, рюкзаки заменяли мешочки или наволочки, продукты – кто что достанет или что выдадут из склада интерната либо пионерского лагеря.

В это же время возникали туристские школьные лагеря. Система таких лагерей в те годы и позже строилась на сочетании с сельскохозяйственным трудом в помощь колхозам и совхозам. Один отряд уходил в поход, а остальные работали на полях, затем в поход уходил другой отряд. В 1959 году открылись пионерские лагеря «Чагытай», «Большевик», «Элегест», «Азас», которые влияли на здоровье и физическое развитие детей.

Дальнейшему развитию детско-юношеского туризма и краеведения способствовали походы по местам боевой и трудовой славы советского народа. В Туве в 1956 году во всех школах г. Кызыла обсуждался вопрос о проведении экспедиционных походов в честь 40-й годовщины Великого Октября.

До 1964 года в школах нашей республики не было ни одного школьного краеведческого музея, отсутствовали краеведческие уголки. 1 июля 1963 года РДЭТС объявляет конкурс на лучший школьный краеведческий музей. Это и положило начало массовому движению по созданию школьных краеведческих музеев. РДЭТС совместно с Республиканским краеведческим музеем провели первый семинар для организаторов школьных краеведческих музеев. На семинаре присутствовало 50 турорганизаторов со всей республики. В результате за год было создано: 4 краеведческих музея, 42 краеведческих уголка, 33 Ленинских комнаты и 38 Ленинских уголков. Первые музеи созданы в Ильинской школе руководителем В.И. Дунаев, О.М. Сальникова; Кызыльская школа №1 – В.А. Гребнева; Кызыльская школа №11 – В.А. Шерстков; Бай-Хаакская школа – Н.Б. Тыртык-Кара. Этнографические музеи созданы в Хорум-Дагской, Чыраа-Бажынской, Алдан-Маадырской, Хондергейской, Бажын-Алаакской школах. Первое место в конкурсе занял музей Ильинской школы. Собранный туристами и краеведами материал широко использовался учителями на уроках истории, обществоведения, литературы, географии, биологии.

Помимо областного слета юных туристов на постоянной основе стали проводиться туристские слеты учителей. Первый такой слет прошел в 1960 году в селе Сарыг-Сеп (приказ ОблОНО за №116 от 12 марта этого же года), участвовали 4 команды: г. Кызыла, Каа-Хемского, Тандинского, Пий-Хемского кожуунов. Первое место заняла команда Каа-Хемского кожууна. Ученические и учительские слеты становились все более массовыми. Составной и зрелищной дисциплиной соревнований стало спортивное ориентирование, но о нем подробнее раскроем ниже. Спортивное мастерство учеников и учителей возрастало, потому, начиная с 1961 года, сборные команды стали постоянными участниками Всероссийских и Всесоюзных турслетов. Вот их адреса: Карпаты, Калинин, Тамбов, Ужгород, Подмоскowie, Нальчик, Свердловск, Чита, Кемерово, Алтай, Бурятия, Минусинск, Владивосток, Иваново и др.

В 60-х годах в Туве развивался самостоятельный туризм, начали культивироваться водный туризм и туриады с привлечением спортсменов из-за пределов республики. Также в 1965 году создана маршрутно-квалификационная комиссия (МКК). Оформлена картотека маршрутов по трем видам туризма (велосипедного, пешеходного, лыжного).

Эти мероприятия помогли вовлечь новый поток детей и молодежь в туристско-краеведческие кружки, секции; туристско-спортивные мероприятия стали критерием повышения спортивного мастерства.

Впервые на республиканском слете на м. Ээрбек 1965 года (1-6 июля) проводились соревнования по ориентированию на местности с картой. И лучшими оказались туранские учащиеся. В 1968 году в мае в Кызыле проведен шестидневный семинар по спортивному ориентированию. А в 1969 году наши спортсмены ориентировщики приняли участие зональных соревнованиях Сибири и Дальнего Востока по спортивному ориентированию, которые проводились в окрестностях г. Минусинска и в этом же году в мае в г. Кызыле проведен пятидневный семинар для учителей и двухдневный семинар-практикум для студентов пединститута и педучилища по спортивному ориентированию (учителя – 58, студенты – 160). По отчету Республиканской детской экскурсионно-туристической станции (РДЭТС) в 1970 году (100 лет со дня рождения В.И. Ленина) в Тувинской АССР туризмом занимались 6500 школьников, более 400 учителей, совершено 572 похода, включая туриады.

Раскрывая историю становления и развития детско-юношеского туризма в республике, было бы несправедливо не упоминать имена Ф.А. Журавлева, З.И. Журавлевой, Н.Г. Ярославцева, О.М. Сальниковой, И.Н. Султановой, Д.Д. Ховалыга, Ч.Х. Семис-оола, Н.О. Ховалыга, сестер-близнецов Эртине-Очур., А.К. Монгуша, М.Ч. Ооржака, Х.С. Ондара, Б.Б. Монгуша, М.В. Борбай-оола, и многих других, внесших неоценимый вклад в развитие детско-юношеского туризма, вершиной развития которого стали в 70-80-е годы.

Массовое увлечение школьников спортивным ориентированием приходится на начало 1970-х годов. У истоков его, кроме тех, кого мы перечислили выше, стояли А.А. Ховалыг, А.С. Ойдул, Ч.Х. Семис-оол, М.В. Борбай-оол, С.Д. Бойдулан, С.С. Салчак, Александр Дугжу, Виктор Масленицын. Они были настоящими энтузиастами, отдававшими все свое свободное время любимому занятию.

О росте спортивного мастерства наших туристов свидетельствует тот факт, что в 1970 году наши дети участвуют в чемпионате Союза в городе Калинин, где Хомушку Роман вошел в число сильнейшей двадцатки. Традиционными стали школьные, районные и республиканские соревнования по спортивному ориентированию. Определились чемпионы разных уровней. Чемпионами республики в разные периоды были Ю. Зырянов, В. Табуев, Д.О. Саая, Н.М. Кузьмина, Р.Б. Куулар.

После перехода в 1978 году спортивного ориентирования из Центрального совета по туризму и экскурсиям в систему Спорткомитета СССР у нас в республике начала складываться определенная система: готовились кадры на базе РДЭТС, проводились соревнования разного ранга.

К началу 80-х годов наши ориентировщики демонстрируют высокий класс спортивного мастерства за пределами республики. Например, в период обучения в высших и средних специальных учебных заведениях СССР Кара-Сал Доржу – чемпион г. Ленинграда среди студентов средних учебных заведений, Ондар Болат-оол – чемпион г. Свердловска среди студентов высших учебных заведений, Ойдул Андрей – чемпион г. Красноярска среди студентов высших учебных заведений, Ховалыг Шораан – чемпион г. Москвы и России, 3-й призер чемпионата мира в Швеции, капитан сборной команды России. Многие спортсмены под руководством Ойдула Андрея Сояновича стали чемпионами и призерами Сибири и Дальнего Востока, а в 1987 году команда г. Чадана в общекомандном зачете заняла первое место в Сибири.

Благодаря энтузиастам, детско-юношеский туризм к середине 80-х годов достигает зенита своего развития, к тому времени были освоены горно-пешеходный, зимний, водный, велосипедный туризм разных категорий. Действовали туристские клубы «Демир-Сал» (г. Кызыл), «Монгулек» (г. Ак-Довурак), «Журавленок» (г. Туран), «Меридиан» (г. Чадан), «Сумбер-Уула» (Сут-Хольский район), которые, к сожалению, перестали функционировать к началу 1990-х годов.

В 1974 году по инициативе туристского клуба «Демир-Сал» была организована первая тувинская альпиниада, посвященная 30-летию Советской Тувы. Тогда на вершину Монгун-Тайги поднялись двадцать шесть человек и водрузили на ней флаг РСФСР.

Также клуб «Демир-Сал» сыграл значительную роль в подготовке инструкторов по туризму с 1960 по 1980 гг. Руководителем его на протяжении ряда лет был Яков Кромм, журналист телевидения, который погиб с группой туристов при восхождении на гору Белый Клык 2 мая 1980 года. «Демир-Сал» своими силами построил в районе Ондум турбазу для самостоятельных туристов, в основном для начинающих, где проводились сборы туристов.

В 1970-1980-х гг. появилось много интересных научно-методических работ, посвященных детскому туризму. Среди них следует выделить программы «Туризм и краеведение» для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, которые позволили более планомерно и систематично вести туристско-краеведческую работу в кружках и секциях. И в 1971 году вышла книга Ф.А. Журавлева «С рюкзаком по Туве», в ней были описаны 7 маршрутов походов выходного дня, 31 маршрут многодневных путешествий.

В начале 1980-х годов значительное место в туристско-краеведческой работе школ заняло военно-патриотическая тематика (экспедиция «Летопись Великой Отечественной Войны», операции «Долг», «Вахта памяти» и т.д.).

Для поддержки самостоятельного туризма было создано три довольно больших пункта проката туристского снаряжения. В Кызыле на стадионе «Хуреш», в городском парке, в поселке Хову-Аксы на комбинате «Тувакобальт» и на базе отдыха на 76 км, от комбината «Туваасбест». Здесь желающие могли получить на прокат лыжи, спальные мешки, котелки, рюкзаки, палатки.

Развитие самостоятельного туризма зависело и от развития планового (коммерческого) туризма в республике. К середине 1970-х годов Тувинский совет по туризму и экскурсиям стал подниматься, наступило время ставить вопрос перед Центральным Советом о строительстве в Кызыле туристского комплекса: гостиницы на 220 мест, ресторана на 150 посадочных мест, кинозала на 300 мест (здесь идет переход от самостоятельного туризма к коммерческому). Тем более, что 25% получаемой прибыли отчислялись регулярно Центральному Совету. Но потребовалось еще какое-то время, чтобы получить обещание от ЦС на выделение средств для строительства комплекса. Кроме того благодаря настойчивости председателя Областного совета профсоюзов Т.Ч. Норбу, которая неоднократно ходила на прием к председателю ЦС с просьбой начать строительство гостиницы в Кызыле, было дано добро, но и то с большими оговорками, не хотели строить туристский комплекс. Договор с «Красноярскгражданпроектом» на проектирование был заключен. Проектировать должен был инженер Станислав Ремин, сам турист. После огромного труда по согласованию и выделению земельного участка около парка культуры в Кызыле трест «Кызылстрой» приступил к строительству. В 1978 году коробка туристского комплекса была построена. Окончательно комплекс был сдан в эксплуатацию в 1980-1983 годах, так как сдавали его поэтапно, сначала гостиницу, потом ресторан и в последнюю очередь кинозал (в настоящее время это гостиница Кызыл, кинотеатр «Найырал», ресторан «Улуг-Хем», т.е. Народный банк РТ). Таким образом, развивался туризм до 1990-х гг.

Основываясь на вышеизложенное, нами предпринята попытка периодизации становления туризма в Туве, выбрав в качестве критерия форму организации туристской деятельности, доминирующую в определенный исторический отрезок времени:

- одиночные события туристского характера (1918 – 1944 гг.), характеризуются лыжным переходом отважной тройки (Ховалыг Нурсат, Тюлюш Кунгаа, Оюн Санчай) по маршруту: Кызыл - Сесерлиг - Туран - Тоора-Хем - Хараал (золотой прииск) - через хребет Академика Обручева Тере-Хол - через Сенгилен (высота 3276 метр над уровнем моря) Качык - Нарын - Эрзин - Самагалтай - через Тану-Ола - Хол-Оожу - Дурген-Бажы - Бай-Хаак - Доора-Хадын - Суг-Бажы - Элегест - Кызыл (всего 2040 км);

- создание организационной формы управления массовым туризмом (1945 – 1970 гг.), характеризуется открытием областной детской экскурсионно-туристской станции (ОДЭТС) 5 июня 1955 году, которая начала функционировать, как центр управления туристско-краеведческой деятельности в ТНР. В этот период наиболее развивается самостоятельный туризм как форма закаливания организма и познания родного края среди населения и как педагогическое средство всестороннего развития личности в школе;

- общественно-государственное регулирование планового, самостоятельного и детско-юношеского туризма (от 1971г. – до распада СССР). В этот период развитием планового (коммерческого) туризма занимаются Совет по туризму и экскурсиям, БММТ «Спутник», ОК ВЛКСМ, самостоятельного туризма – Федерация туризма при совете по туризму и экскурсиям, детского туризма – Республиканская станция юных туристов и органы образования;

- современное развитие туризма, которое характеризуется переходом самостоятельного массового туризма к коммерческой форме организации туризма в Туве, т.е. наблюдается постепенный распад туристско-краеведческой деятельности, в связи с перестройкой в стране. Школьный туризм вследствие экономических и социальных изменений значительно сократился, особенно в общеобразовательной школе, но все-таки выжил, и существуют надежды на его дальнейшее развитие, как с сохранением традиционных форм, так и с появлением новых.

ГЛАВА 2. ТУРИЗМ КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛЕ

2.1. Разработка структуры и содержания вариативной части программы по физической культуре на основе спортивно-оздоровительного туризма

В Республике Тыва (далее РТ) разработан национально-региональный компонент Государственного стандарта общего образования в 2006 году, издание было подготовлено Центром развития национальной школы Министерства образования и науки РТ. Основной его целью является воспитание у подрастающего поколения приверженности к материальным и духовным ценностям тувинского народа, изучение и внедрение утраченных элементов традиционной культуры.

В настоящее время актуальным становится вопрос вариативности содержания образовательных программ в школе с учетом региональных, национальных и этнокультурных особенностей. Также недостаточное научно-методическое обеспечение вариативности содержания образовательной программы (вариативной части программы по физической культуре, программы внеурочной деятельности и дополнительного образования детей), а, именно, она должна быть составлена по учету особенностей региона, особенно географического расположения и климатических условий Тувы.

Педагогический процесс физического воспитания детей в общеобразовательной школе складывается из двух основных форм организаций занятий учащихся физическими упражнениями: урочная и внеурочная.

Урочная форма организации в физическом воспитании школьников имеет образовательное значение, так как урок считается ведущей, обязательной и систематической формой занятий учащихся физическими упражнениями.

В физическое воспитание школьников согласно письму «О введении третьего, дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации» (от 12.08.02 №13-5199/14) Министерства образования и науки РФ введен третий урок физической культуры. Программа физической культуры на основе спортивно-оздоровительного туризма для учащихся 5-9 классов разработана на основании этого письма и федерального государственного образовательного стандарта общего образования (от 17.12.10 №1897), в согласии с национально-региональным компонентом государственного стандарта общего образования Республики Тыва, на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классов авторами, которой являются: В. И. Лях и А. А. Зданевич (2008) (программа допущена и рекомендована Министерством образования Российской Федерации).

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича содержание программного материала состоит из двух основных частей – *базовой и вариативной (дифференцированной)*. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика и в него входили следующие виды программного материала: основы знаний о физической культуре, подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка и плавание (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2008).

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Материал вариативной части, связанной с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и муниципальные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с администрацией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение, прежде всего зимним видам спорта (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2008).

В предлагаемом содержании вариативной части программы по физической культуре для обучающихся нами был предложен *спортивно-оздоровительный туризм*. В Таблице 2 показано распределение учебного времени на различные виды программного материала при двух (и трехразовых) занятиях в неделю для учащихся 5-9-х классов.

Уроки физической культуры на основе спортивно-оздоровительного туризма раскрывались в трех разделах: теоретическая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму, общая физическая подготовка, формирование туристских навыков. Также они подробно были изложены по разделам в планировании программного материала по спортивно-оздоровительному туризму.

В разделе «**Теоретическая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму**» излагался материал, способствующий расширению знаний учащихся по терминологии спортивно-оздоровительного туризма, основ ориентирования, безопасности передвижения в походе, оказания первой помощи при кровотечениях, порезах и растяжениях, правила соревнований по туризму и подготовка многодневного похода, его безопасность, возможные травмы в походе, возможные препятствия на маршруте и правила действий в случае возникновения экстремальных ситуаций.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию и овладению структурой рациональных движений, свойственных тому или иному способу передвижения на местности, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные физические качества.

Таблица 2 - Распределение учебного времени на различные виды программного материала при двух (и трехразовых) занятиях в неделю для 5-9-х классов

№ п/п	Виды программного материала	Классы				
		5	6	7	8	9
		Часы				
		68 (102)	68 (102)	68 (102)	68 (102)	68 (102)
1.	Базовая часть	48 (72)	48 (72)	48 (72)	48 (72)	48 (72)
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2.	Спортивные игры	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12 (18)
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12 (18)
1.4.	Легкая атлетика	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
1.5.	Лыжная подготовка	10 (15)	10 (15)	6 (9)	4 (7)	4 (7)
1.6.	Элементы единоборств			4 (6)	6 (8)	6 (8)
1.7.	Плавание					
2.	Вариативная часть	20 (30)	20 (30)	20 (30)	20 (30)	20 (30)
2.1.	Уроки спортивно-оздоровительного туризма	20 (30)	20 (30)	20 (30)	20 (30)	20 (30)
2.1.1.	Теоретическая подготовка	2 (4)	2 (4)	2 (4)	2 (4)	2 (4)
2.1.2.	Общая физическая подготовка	7 (10)	7 (10)	7 (10)	7 (10)	7 (10)
2.1.3.	Формирование туристских навыков	11 (16)	11 (16)	11 (16)	11 (16)	11 (16)

* В скобках обозначены часы уроков в трехразовом проведении уроков физической культуры в неделю.

В разделе «**Формирование туристских навыков**» представлен материал по усвоению и совершенствованию элементов туристской техники и тактики, а также приемов организации быта в полевых условиях. Он реализовывался во время уроков и экскурсий, также одно-двухдневных походов **вне сетки учебных часов** (Таблица 3).

Занятия рассчитаны на целый учебный год с общим объемом нагрузки в 5-9 классах – 20 (30) часов, и в основном проводятся в осеннее (сентябрь-октябрь) и весеннее (апрель-май) время. При организации процесса обучения учащихся 5-9 классов можно использовать традиционную модель структуры урока физической культуры, которая состоит из трех взаимосвязанных частей: вводная, основная и заключительная.

Целью Программного материала явилось формирование физической культуры школьника посредством использования элементов спортивно-оздоровительного туризма, что и было обосновано педагогическим экспериментом.

Программный материал объединен в целостную систему туристской подготовки и предполагал решение следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, закаливание организма, выработка устойчивости к холодным, неблагоприятным условиям внешней среды, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование (с учетом специфики и национально-этнических особенностей региона) жизненно важных двигательных умений и навыков (в ходьбе, беге, прыжках и преодолении препятствий и т.п.);
- освоение знаний о спортивно-оздоровительном туризме, его роли в формировании здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание ценностного отношения к материальной и духовной культуре тувинского народа;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Требования к уровню подготовки учащихся 5-9 классов

В результате изучения программного материала учащиеся 5-9 классов должны:

- **знать:**
 - историю развития спортивно-оздоровительного туризма в России и Туве;
 - виды спортивно-оздоровительного туризма;
 - роль туристских походов в формировании характера человека;
 - туристско-краеведческую характеристику Республики Тыва;
 - разрядные требования по спортивному туризму;
 - кодекс чести юного туриста;
 - туристские должности в походе;
 - правилу действий в случае экстремальных ситуаций;
 - правилу соревнований по спортивному ориентированию и соревнований по туристскому многоборью (ТПТ – техника пешеходного туризма, КТМ – контрольно-туристический маршрут, ПСР – поисково-спасательные работы);
 - правилу соревнований по туристскому быту и навыкам.
- **уметь:**
 - оказать первую помощь при ушибах, кровотечениях, порезах, растяжениях, потертостях, переломах, ожогах и обморожениях и т.д.;
 - разработать маршрут похода, оформить маршрутную документацию;
 - составить смету расходов перед походом и меню похода.
- **владеть навыками:**
 - техники ходьбы и бега по пересеченной местности;
 - техники вязания туристских узлов;
 - техники работы с картой и компасом;
 - техники прохождения технически простых и сложных этапов в соревновании по туристскому многоборью.

Таблица 4 – Рабочий материал на 5 класс

Учебный материал	Номера уроков, в соответствии календарно-тематическим планированием																			
	3 (3)	6 (7-8)	7 (9)	10 (13-14)	11 (15)	14 (19-20)	15 (21)	18 (25-26)	19 (27)	22 (31-32)	53 (81)	54 (82)	55 (83-84)	56 (85)	57 (86-87)	58 (88)	59 (89-90)	60 (91)	61 (92-93)	62 (94-95)
	Номера уроков, на основе спортивно-оздоровительного туризма																			
	1 (1)	2 (2-3)	3 (4)	4 (5-6)	5 (7)	6 (8-9)	7 (10)	8 (11-12)	9 (13)	10 (14-15)	11 (16)	12 (17)	13 (18-19)	14 (20)	15 (21-22)	16 (23)	17 (24-25)	18 (26)	19 (27-28)	20 (29-30)
Теоретическая подготовка: История развития спортивно-оздоровительного туризма в России	+																			
Оказание первой помощи при ушибах, кровотечениях, порезах, растяжениях											+	+								
Общая физическая подготовка: Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения с различными способами бега, ходьбы, прыжков				+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения с предметами и без предмета						+					+	+	+							
Ходьба и бег по пересеченной местности	+	+	+	+	+	+								+	+	+		+	+	
Медленный бег					+	+										+	+	+	+	
Бег на 3000 м без учета времени																	+			
Формирование туристских навыков: План-схема учебного полигона		+	+	+				+	+	+				+	+	+	+	+	+	
Устройство компаса, определение сторон горизонта с помощью компаса			+	+												+	+			
Движение на местности по карте и при помощи компаса					+	+						+	+							
Движение по карте с использованием линейных ориентиров			+	+										+	+					
Мини-соревнование по спортивному ориентированию, по установке палатки		+						+	+	+										
Туристские узлы							+	+	+	+						+				
Полоса препятствия	+																	+	+	
Подвижные игры	+		+	+	+	+				+				+	+	+				
Контрольный урок					+	+					+									+

Таблица 5 – Рабочий материал на 6 класс

Учебный материал	Номера уроков, в соответствии календарно-тематическим планированием																			
	3 (3)	6 (7-8)	7 (9)	10 (13-14)	11 (15)	14 (19-20)	15 (21)	18 (25-26)	19 (27)	22 (31-32)	53 (81)	54 (82)	55 (83-84)	56 (85)	57 (86-87)	58 (88)	59 (89-90)	60 (91)	61 (92-93)	62 (94-95)
	Номера уроков, на основе спортивно-оздоровительного туризма																			
	1 (1)	2 (2-3)	3 (4)	4 (5-6)	5 (7)	6 (8-9)	7 (10)	8 (11-12)	9 (13)	10 (14-15)	11 (16)	12 (17)	13 (18-19)	14 (20)	15 (21-22)	16 (23)	17 (24-25)	18 (26)	19 (27-28)	20 (29-30)
Теоретическая подготовка: Роль туристских походов в формировании характера человека	+																			
Организация и подготовка одно-двухдневного похода																	+	+		
Распределение обязанностей в группе. Туристские должности																+				
Оказание первой помощи при переломах																		+		
Общая физическая подготовка: Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения с различными способами бега, ходьбы, прыжков	+	+					+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения с предметами и без предмета		+						+	+	+	+									
Бег по пересеченной местности	+		+	+	+	+									+	+	+	+	+	+
Бег на 2000 м без учета времени																				
Формирование туристских навыков: Работа с картами разного масштаба			+	+	+	+	+													
Движение по карте с использованием форм рельефа												+	+	+						
Бег с чтением спортивной карты															+	+				
Мини-соревнование по спортивному ориентированию, по установке палатки																	+	+		
Туристские узлы													+	+	+	+			+	
Полоса препятствия										+	+	+								
Подвижные игры	+		+	+	+	+								+	+	+				
Контрольный урок								+	+											+

Таблица 6 – Рабочий материал на 7 класс

Учебный материал	Номера уроков, в соответствии календарно-тематическим планированием																			
	3 (3)	6 (7-8)	7 (9)	10 (13-14)	11 (15)	14 (19-20)	15 (21)	18 (25-26)	19 (27)	22 (31-32)	53 (81)	54 (82)	55 (83-84)	56 (85)	57 (86-87)	58 (88)	59 (89-90)	60 (91)	61 (92-93)	62 (94-95)
	Номера уроков, на основе спортивно-оздоровительного туризма																			
	1 (1)	2 (2-3)	3 (4)	4 (5-6)	5 (7)	6 (8-9)	7 (10)	8 (11-12)	9 (13)	10 (14-15)	11 (16)	12 (17)	13 (18-19)	14 (20)	15 (21-22)	16 (23)	17 (24-25)	18 (26)	19 (27-28)	20 (29-30)
Теоретическая подготовка: Туристско-краеведческая характеристика Республики Тыва	+	+																		
Правила соревнований по ТПТ и ориент-ю			+	+																
Поход. Должности в походе													+							
Охрана природной среды в своем селе, районе. Кодекс чести юного туриста														+	+					
Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях																				
Общая физическая подготовка: Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения с различными способами бега, ходьбы, прыжков	+						+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+
Бег по пересеченной местности: в гору		+	+	+		+	+	+							+	+		+		+
Круговая тренировка (4-5 станций)									+	+	+	+	+							
Бег до 4-6 минут с 3-4 ускорениями						+							+							
Упражнение в парах и на сопротив-е	+	+				+					+	+	+	+	+			+		
Формирование туристских навыков: Отработка навыка чтения карты в беге			+	+								+	+							
Отработка навыка опр-я азимута в беге					+	+	+							+	+					
Отработка навыка определения расстояния на карте и на местности								+	+							+	+			
Мини-соревнование по ориентир-ю, по установке и снятию палатки																		+		
Туристские узлы										+	+									
Полоса препятствия с этапами ТПТ		+																	+	+
Подвижные игры	+		+	+						+	+	+	+	+						
Контрольный урок					+	+			+										+	+

Таблица 7 - Рабочий материал на 8 класс

Учебный материал	Номера уроков, в соответствии календарно-тематическим планированием																			
	3 (3)	6 (7-8)	7 (9)	10 (13-14)	11 (15)	14 (19-20)	15 (21)	18 (25-26)	19 (27)	22 (31-32)	53 (81)	54 (82)	55 (83-84)	56 (85)	57 (86-87)	58 (88)	59 (89-90)	60 (91)	61 (92-93)	62 (94-95)
	Номера уроков, на основе спортивно-оздоровительного туризма																			
	1 (1)	2 (2-3)	3 (4)	4 (5-6)	5 (7)	6 (8-9)	7 (10)	8 (11-12)	9 (13)	10 (14-15)	11 (16)	12 (17)	13 (18-19)	14 (20)	15 (21-22)	16 (23)	17 (24-25)	18 (26)	19 (27-28)	20 (29-30)
Теоретическая подготовка: Спортивно-оздоровительный туризм в Туве. Виды спортивно-оздоровительного туризма	+																			
Правила поведения учащихся во время спортивно-туристских состязаниях		+																	+	
Подготовка многодневного похода: разработка маршрута, снаряжение, составление сметы похода, организация бивачных работ, нормы нагрузок. Должности в походе.											+	+	+	+	+					
Возможные травмы в походе, оказание первой помощи при ожогах, переломах, наложение шины																+	+			
Обеспечение безопасности в многодневных походах																		+	+	
Общая физическая подготовка: Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения с различными способами бега, ходьбы, прыжков	+	+	+	+						+	+	+	+	+	+					+
Бег по пересеченной местности	+	+	+	+	+	+									+	+	+	+	+	+
Круговая тренировка (4-5 станций)						+		+		+	+	+								
Марш-бросок (кросс до 5-7 км)							+		+				+	+	+					+
Упражнение в парах и на сопротивление							+	+							+					
Формирование туристских навыков: Отработка навыков чтения карты с компасом		+	+	+																
Мини-соревнование по спортивному ориентированию: - по выбору				+	+	+														

- по заданному направлению - эстафетное																				
Переправа через болото по кочкам, по гати с наведением кладей (жердей)								+	+							+	+	+	+	
Преодоления бревна на равновесие							+	+												+
Подъем, траверс, спуск по травянистому склону без страховки									+	+	+									+
Подъем, траверс, спуск по травянистому склону со страховкой												+	+	+						
Подъем по склону с использованием перил, наведенных учителем														+	+	+	+		+	
Спуск по склону с использованием перил, наведенных учителем														+	+	+	+		+	
Движение по горизонтальным перилам с перестежкой (траверс)																		+	+	
Полоса препятствия с техническими этапами ТПТ на время: - командное (группы) - личное																			+	+
Туристские узлы	+	+	+																	
Установка и снятие палатки на время с учетом штрафов				+	+															
Подвижные игры	+	+	+	+							+	+	+	+						
Контрольный урок					+						+	+							+	+

Таблица 8 - Рабочий материал на 9 класс

Учебный материал	Номера уроков, в соответствии календарно-тематическим планированием																			
	3 (3)	6 (7-8)	7 (9)	10 (13-14)	11 (15)	14 (19-20)	15 (21)	18 (25-26)	19 (27)	22 (31-32)	53 (81)	54 (82)	55 (83-84)	56 (85)	57 (86-87)	58 (88)	59 (89-90)	60 (91)	61 (92-93)	62 (94-95)
	Номера уроков, на основе спортивно-оздоровительного туризма																			
	1 (1)	2 (2-3)	3 (4)	4 (5-6)	5 (7)	6 (8-9)	7 (10)	8 (11-12)	9 (13)	10 (14-15)	11 (16)	12 (17)	13 (18-19)	14 (20)	15 (21-22)	16 (23)	17 (24-25)	18 (26)	19 (27-28)	20 (29-30)
Теоретическая подготовка: Разрядные требования по туризму	+																			
Правила поведения учащихся во время спортивно-туристских состязаниях		+																	+	
Подготовка многодневного горно-пешего похода: разработка маршрута по Западной Туве, снаряжение, составление сметы похода, организация бивачных работ, нормы нагрузок. Должности.													+	+	+					
Возможные травмы в походе, оказание первой помощи при ожогах, обморожениях. Транспортировка пострадавшего																+	+			
Правила действий в случае возникновения экстремальных ситуаций																	+	+		
Общая физическая подготовка: Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения с различными способами бега, ходьбы, прыжков	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+			+		
Бег по пересеченной местности	+	+	+	+	+	+	+							+	+	+	+		+	
Круговая тренировка (4-5 станций)								+		+						+	+			
Марш-бросок (кросс до 7-9 км)									+		+	+		+						
Упражнение в парах и на сопротивление	+												+		+			+		
Формирование туристских навыков: Технико-тактические действия в ориентировании		+	+																	
Мини-соревнование по спортивному ориентированию: - по выбору - по заданному направлению				+	+	+														

- эстафетное																				
Движение по горизонтальным перилам с перестежкой (траверс)									+									+		
Подъем, спуск с самонаведением и снятием										+	+	+						+		
Переправа по бревну с самонаведением и снятием									+	+								+		
Преодоление реки (оврага) по навесной переправе: - заранее наведенным перилам - самонаведением и снятием														+	+	+	+			
Преодоление реки (оврага) по параллельным перилам											+	+						+		
Преодоление реки (оврага) по навесной бабочке														+	+	+		+	+	
Полоса препятствия с техническими этапами ТПТ на время: - командное (группы) - личное																		+		+
Туристские узлы	+	+	+																	
Установка и снятие палатки на время с учетом штрафов							+	+												+
Подвижные игры	+	+	+	+	+			+	+	+				+						
Контрольный урок						+	+				+	+	+							+

Содержание теоретической и технико-тактической подготовки в 5-7 классах

1. Туристские путешествия. История развития туризма в России и Туве. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, воспитании самостоятельности, приобретении трудовых навыков, чувства коллективизма и углублении знаний в туризме. Виды походов: пешие, горные, лыжные, водные, спелео, вело-автомотопоходы, комбинированные.

2. Туристско-краеведческие возможности Республики. Возможные маршруты экскурсии. Возможные маршруты одно-двухдневных походов по району.

Практические задачи: составить нитку экскурсия, дать на домашнее задание: собрать информацию по предстоящей экскурсии.

3. Правила поведения юных туристов. Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем селе. Участие туристов в охране природы. Кодекс чести юного туриста. Девиз: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Практические задачи: совместно оформить впечатления от экскурсий и похода в фотоальбоме.

4. Организация одно-двухдневного пешего турпохода.

а) Цели и задачи похода. Выбор района путешествия. Разработка маршрута двухдневного пешего похода. Распределение обязанностей в группе, оформление маршрутного листа.

б) Снаряжение групповое и личное, подготовка к походу, транспортировка, уход за ним в пути.

в) Питание. Требования к продуктам для похода. Набор продуктов. Режим питания. Водно-солевой режим.

г) Движение группы на маршруте. Порядок движения группы на маршруте. Темп движения. Привалы. Техника движения по пересеченной местности. Правила поведения в походе. Обеспечение безопасности. Снятие лагеря.

Практические задачи: составить план-схему маршрута похода, самостоятельно составить условными знаками легенду маршрута движения класса группами учащихся, меню похода и список снаряжений.

5. Туристские должности: командир, заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, медик, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, дежурные.

Практические задачи: выполнить обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов экскурсии и похода.

6. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, ушибах, ранах и порезах. Причины травматизма в туристских походах выходного дня. Порядок оказания первой помощи пострадавшим.

Практические задачи: выполнить упражнения имитации для умения оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе, ушибах, ранах (способы обработки ран, ссадин) и порезах. Игра «АйБолит».

7. Топографическая подготовка туриста. Карта спортивная и топографическая. Масштаб карты (1:7500, 1:10000). Условные топографические знаки. Виды условных топографических знаков (линейные, фигурные, площадные, пояснительные). Группы условных знаков, которые образуются по типу местных предметов (дороги, дорожные сооружения; населенные пункты, строения; гидросеть; растительность; рельеф; пояснительные и специальные туристские знаки).

Практические задачи: работать с топографическими и спортивными картами разного масштаба, рисовать основные условные знаки спортивных карт, собирать карту (мозаику) по образцу. Движение по местности по карте и при помощи компаса. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

8. Компас. Устройство компаса. Значение для туристов ориентироваться на местности с компасом и картой. Понятие об азимуте. Определение азимута. Движение по азимуту. Прямые и обратные засечки. Абрис, кроки. Подвижные игры на местности с применением знаний и определения азимута.

Практические задачи: играть в игру «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам). Ориентирование карты по компасу, по предметам и линейным ориентирам на местности.

9. Туристские узлы. Основные туристские узлы и специальные снаряжения, для осуществления страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Узлы, которых должен знать каждый учащийся: ткацкий, прямой, брам-шкотовый, простой проводник, удавка, стремя, двойной схватывающий.

Практические задачи: отработать технику вязания узлов.

10. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Контрольный пункт (КП), судейские знаки. Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, ориентирование по выбору, азимутальное ориентирование, эстафетное ориентирование. Снятие с дистанции. Сплит. Техничко-тактические приемы выбора пути движения в спортивном ориентировании.

Практические задачи: формировать навыки чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Знать правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении, последовательность взятия КП.

11. Правила соревнований по технике пешеходного туризма (ТПТ). Основные этапы техники пешеходного туризма. Снаряжение участника. Таблица штрафов.

Практические задачи: отработать практические умения и навыки преодоления технических этапов. Просмотр сюжетов видеороликов предыдущего туристического слета школы (соревнование по ТПТ).

Содержание теоретической и технико-тактической подготовки в 8-9 классах

1. Спортивный туризм в России и Туве. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

Практические задачи: просмотр и обсуждение видеосюжетов об экскурсиях, походах и соревнованиях. Знакомство учащихся с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами) предполагаемого района горно-пешего похода первой категории сложности.

2. Правила поведения юных туристов. Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в походе. Взаимопомощь, взаимовыручка, уважение к коллективу, ответственность за порученное дело. Подготовка и участие в спортивно-туристских состязаниях, права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний. Спортивное и неспортивное поведение.

Практические задачи: проведение ролевых игр по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками, правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний и соревнований.

3. Подготовка многодневного категорийного похода.

а) Разработка маршрута, оформление маршрутной документации. Выбор района путешествия. Знакомство с литературой, техническими отчетами туристов о районе путешествия. Порядок разработки маршрута. Порядок оформления маршрутной документации (маршрутный лист или маршрутная книжка, заявочная книжка). Получение разрешения на совершение похода или путешествия.

б) Снаряжение. Групповое и личное снаряжение в многодневных некатегорийных походах. Требования к групповому и личному снаряжению. Правила эксплуатации, уход, хранение.

в) Составление сметы похода. Организация питания туристов. Правила составления сметы похода. Набор продуктов для многодневных походов из расчета на одного человека на сутки. Подготовка и транспортировка продуктов. Учет расходования продуктов в походе. Правила приготовления еды на костре. Костровые принадлежности.

г) Работа с компасом и картой. Ориентирование на местности. Правила работы с компасом и картой на местности. Ориентирование на местности с помощью компаса и карты. Ориентирование по местным признакам.

д) Организация бивачных работ. Выбор места под бивак. Разбивка бивака. Работа у костра. Охрана природы при организации бивачных работ. Снятие с бивака: уборка территории, гашение костра.

ж) Режимы физических нагрузок. Движение группы на маршруте. Обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузок. Организация дней, длительность и частота привалов, «минуты».

з) Гигиеническое обеспечение похода. Медицинский осмотр перед походом. Закаливание перед походом. Личная гигиена туриста в походе (уход за кожей тела, ногами, гигиена закаливания в походе). Гигиена одежды туриста, обуви. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов.

е) Возможные травмы в походе. Оказание первой помощи при ожогах, потертостях, кровотечениях, ушибах, ссадинах, вывихах, растяжениях, переломах (открытых и закрытых). Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы. Состав медицинской аптечки.

Практические задачи: просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Составить смету расходов похода. Подготовить необходимые снаряжения и медицинскую аптечку для похода.

Упражнения для освоения способов бинтования ран, наложение простых повязок на конечности, наложения жгута и приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца .

4. Туристские должности: командир, заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, медик, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, дежурные.

Практические задачи: выполнить обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов экскурсии и похода.

5. Обеспечение безопасности в многодневных походах. Обеспечение безопасности при пользовании снаряжением, при движении группы на маршруте, во время бивачных работ, на отдыхе во время дневков (купание, радиальные выходы). Правила действий в случае возникновения экстремальных ситуаций. Сигналы бедствия. Сигнальные костры. Международная кодовая таблица. Международная авиационная аварийная жестовая сигнализация.

Практические задачи: играть в игры «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте или в других случаях)?». Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

6. Туристские узлы. Основные туристские узлы и специальные снаряжения, для осуществления страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Узлы, которых должен знать каждый учащийся: ткацкий, прямой, брам-шкотовый, простой проводник, удавка, стремя, двойной схватывающий.

Практические задачи: отработать технику вязания узлов на специальных снаряжениях.

7. Правила соревнований по туристскому быту и навыкам. Состояние лагеря, состояние кухни и правила хранения продуктов, соблюдение правил поведения. Таблица штрафов.

Практические задачи: отработать практические умения во время походов и экскурсий.

8. Правила соревнований по технике пешеходного туризма. Основные этапы техники пешеходного туризма. Снаряжение участника. Прохождение этапов с использованием перил, наведенных учителем физической культуры. Таблица штрафов.

Практические задачи: отработать практические умения и навыки преодоления следующих этапов индивидуально на качество и на время в форме соревнования: переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала. Анализ результатов прохождения этапов (разбор полетов).

9. Правила соревнований по контрольному туристскому маршруту (КТМ). Основные технические и нетехнические этапы контрольного туристского маршрута. Прохождение отдельных технических этапов с самонаведением на время. Таблица штрафов.

Практические задачи: отработать практические умения и навыки преодоления следующих технических этапов: переправа по навесным перилам с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил; подъем с наведением и снятием перил, спуск с наведением и снятием перил; установка и снятие палатки. Техничко-тактические действия во время прохождения этапов. Проводить видеонаблюдение за действиями команды.

10. Правила соревнований поисково-спасательных работ (ПСР). Основные технические и нетехнические этапы поисково-спасательных работ. Таблица штрафов.

Практические задачи: отработать практические умения и навыки преодоления технических этапов КТМ без самонаведения, с пострадавшим и этап «Поиск пострадавшего». Техничко-тактические действия во время прохождения этапов. Проводить видеонаблюдение за действиями команды.

2.2. Внеурочная деятельность и дополнительное образование детей в условиях реализации ФГОС второго поколения

По мнению доктора педагогических наук Е.Б. Евладовой (2013) Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) является преемником многих идей, реализованных с различной степенью полноты в предшествующих проектах образовательных стандартов. Его инновационность заключается в том, что образование рассматривается в качестве важнейшей социальной деятельности общества, направленной на формирование российской идентичности как неотъемлемого условия укрепления российской государственности.

Необходимо отметить, что в стандарте речь также идет об освоении образовательными учреждениями новых направлений деятельности; совершенствование спектра образовательных услуг;

создание и внедрение новых образовательных и досуговых программ на всех уровнях системы образования; создание инфраструктуры социальной мобильности.

Кроме того значительно усиливается воспитательная составляющая деятельности школы. В ее задачи входит привлечение ребят в исследовательские проекты, творческие занятия, спортивные мероприятия, в ходе которых они научатся изобретать, понимать и осваивать новое, быть открытыми и способными выражать собственные мысли, уметь принимать решения и помогать друг другу, формулировать интересы и осознавать возможности. А это в свою очередь означает возрастание роли внеурочной деятельности, в рамках которой создаются новые возможности для самореализации и творческого развития каждого.

Впервые в документах такого уровня уделяется столь значительное внимание деятельности школьников, организуемой за рамками уроков. При этом подчеркивается важность занятий по интересам, отвечающие потребностям учащихся разных возрастов, потребностей, возможностей здоровья. Чтобы понять важность перемен, обратимся к истории вопроса.

В педагогических словарях и энциклопедиях, специальных работах ученых 1920-70-х годов чаще всего встречался термин «внеклассная работа». Она рассматривается как организованные и целенаправленные занятия с учащимися, проводимые школой для расширения и углубления знаний, умений, навыков развития индивидуальных способностей, а также для проведения ими разумного отдыха (Педагогический словарь, М., 1960).

Внеклассная работа – это составная часть учебно-воспитательной работы школы, которая организуется во внеурочное время пионерской и комсомольской организациями, другими органами детского самоуправления при активной помощи и тактичном руководстве со стороны педагогов и, прежде всего, классных руководителей и вожатых (Педагогическая энциклопедия, М., 1964).

В Российской педагогической энциклопедии, изданной в 1993 г., внеклассная работа вообще не рассматривается, но раскрывается понятие «внеурочная работа». Ее основными задачами называются: создание благоприятных условий для проявления творческих способностей, организация реальных дел, доступных для детей и имеющих конкретный результат, внесение в жизнь ребенка романтики, фантазии, элементов игры, оптимистической перспективы и приподнятости. Внеурочная работа направлена на удовлетворение потребностей детей и молодежи в неформальном общении.

Совершенно очевидно, что в течение нескольких десятилетий произошла не просто смена используемых педагогами терминов. Изменилось их содержание. С 80-х г. прошлого века начался поиск новых подходов к внеурочной работе, ориентированной на личность ребенка и развитие его творческой активности. Эта тенденция получила развитие с введением ФГОС и институционализацией внеурочной деятельности.

В материалах ФГОС используется понятие «внеурочная деятельность», которая стала рассматриваться как неотъемлемая часть образовательного процесса, но ее четкого и внятного определения в стандарте не дается. Она характеризуется как образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной системы. Эта деятельность имеет свои собственные задачи, но, одновременно направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Апеллируя к Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 9, п. 6), стандарт указывает на то, что «основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования включают в себя учебный план, рабочие программы учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) и другие материалы, обеспечивающие духовно-нравственное развитие, воспитание и качество подготовки обучающихся» с последующим включением в нее условно нового элемента – внеурочная деятельность. При этом, «союз» учебной и внеучебной частей основной образовательной программы опирается на Программу воспитания и социализации обучающихся.

Стандарт, а соответственно и Программа воспитания и социализации, реализуют основные ценностные ориентиры, к которым относятся: гражданская идентичность как ключевой компонент российской идентичности; идеалы ценностей гражданского общества, в том числе ценностей человеческой жизни, семейные ценности, трудовая этика и пр.; патриотизм, основанный на принципах гражданской ответственности и диалога культур; национальное согласие по основным этапам становления и развития общества и государства. Эта система ценностей, представленная в Фундаментальном ядре содержания общего образования, должна быть реализована как через урочную, так и внеурочную деятельность.

Внеурочной деятельности предписывается организация направлений развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное,

общекультурное) в том числе через такие формы как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики. Решение по содержанию, формам организации, чередованию и обеспечению этой деятельности принимает образовательное учреждение самостоятельно.

Однако Приказ Минобрнауки № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373», корректирует место внеурочной деятельности в образовательном процессе школы. Отмечается, что реализация основной образовательной программы начального общего образования осуществляется самим образовательным учреждением, а при отсутствии возможности для реализации внеурочной деятельности образовательное учреждение в рамках соответствующих государственных (муниципальных) заданий, формируемых учредителем, использует возможности образовательных учреждений дополнительного образования детей, организаций культуры и спорта.

В период каникул используются возможности организаций отдыха детей и их оздоровления, тематических лагерных смен, летних школ, создаваемых на базе общеобразовательных учреждений и образовательных учреждений дополнительного образования детей.

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся в образовательной программе начального общего образования предусматриваются учебные курсы, обеспечивающие различные интересы обучающихся, в том числе этнокультурные, а также внеурочная деятельность.

Таким образом, обязательность внеурочной деятельности несколько снижается – ее реализация зависит от возможностей образовательного учреждения. Финансирование обозначенных ранее 10 часов становится прерогативой муниципальных органов образования, решающих выделить или нет на это средства. К тому же внеурочная деятельность предусматривается в образовательной программе, прежде всего в целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся.

Отметим, что документы ФГОС с одной стороны значительно повышают статус внеурочной деятельности, (что не может не радовать!), а с другой – снижают значение и место дополнительного образования в целом, и в школе, в частности. По сути дела можно говорить подмене дополнительного образования детей внеурочной деятельностью, а в том случае, когда дополнительному образованию позволяется сохранить самостоятельность, то ему отводится вспомогательная роль не только по отношению к основному образованию, но и к внеурочной деятельности.

Между тем, представляется более целесообразным сохранить дополнительное образование в общеобразовательном учреждении (школьное дополнительное образование), что способствовало бы гармоничному соединению трех равнозначных сфер: учебной, внеурочной деятельности и дополнительного образования. Такой подход позволяет создать единое образовательное пространство и эффективно решать как содержательные, так и организационные проблемы, проблемы интеграции основного и дополнительного образования.

Необходимость «разведения» внеурочной деятельности и дополнительного образования детей связано с тем, что имея много общего, эти две сферы обладают и значительными различиями.

Общими характеристиками внеурочной деятельности и школьного дополнительного образования являются:

1. время реализации – вне или после обязательных учебных занятий и основных учебных программ;
2. формы организации (кружки, секции, клубы) и виды деятельности (художественные, спортивные, досуговые и др.);
3. связь с учебным процессом и социально-культурной деятельностью школы.

Характеристиками, различающими внеурочную деятельность и школьное дополнительное образование являются:

1. Основная организационная «единица» («модуль») внеурочной деятельности – класс или группа одноклассников, (хотя внеурочная деятельность может быть также организована и на уровне параллели классов и на общешкольном уровне); «единица» дополнительного образования детей – творческий коллектив, состоящий из детей и подростков разных классов и возрастов;

2. Кадры – внеурочную деятельность осуществляют в основном классные руководители, воспитатели группы продленного дня (ГПД), педагоги – организаторы (на уровне школы); занятия в творческих объединениях ведут педагоги дополнительного образования, имеющие, как правило, базовую непедagogическую профессию (инженер, эколог, музыкант и т.п.) и получившие в дальнейшем квалификацию, позволяющую работать с детьми;

3. Научно-методической основой деятельности классных руководителей, воспитателей является план работы, а у педагогов дополнительного образования – образовательная программа с полным комплектом структурных частей и продуманных специальных процедур их оценки и утверждения;

4. Последним, но наиболее существенным различием является то, что внеурочная деятельность ориентирована на школьников (обучающихся), а дополнительное образование – на детей, что наиболее отчетливо демонстрирует принципиальную несхожесть данных сфер. В первом случае остается взаимодействие между учителем и учеником, а во втором – между педагогом (мастером, тренером) и ребенком.

В дополнение к сказанному отметим, что ориентация на детей означает создание пространства детства в школе, возможность ребенку сменить статус (неуспевающего на успешного), роль ученика на роль ребенка, подростка – спортсмена, художника, актера и т.п. Кроме того, именно в пространстве дополнительного образования появляется реальная возможность расширить круг общения, как взрослых, так и детей, найти друзей среди ребят другого возраста, включиться в общение с руководителями творческих объединений, которые не являются их учителями и, следовательно, не знают о его учебных успехах и неудачах.

К тому же, там, где дополнительное образование достаточно развито и стало настоящим подразделением школы, большинство занятий проводятся не в учебных классах, а в иных помещениях. Это также сказывается положительно на эмоциональном состоянии детей.

При всем желании классных руководителей найти возможность для общения с детьми вне привычных классных стен, маловероятно для подавляющего числа школ. Что же касается научно-методического обеспечения, то в последние годы увеличилось число воспитателей, классных руководителей, которые создают собственные программы внеурочной (воспитательной) деятельности. Однако пока, это скорее исключение. И даже те школы, которые обращаются за помощью в учреждения дополнительного образования, вынуждены значительно корректировать их образовательные программы с тем, чтобы адаптировать их к внеурочной деятельности, соотнести их с реальными возможностями учителей, условиями реализации, и т.п.

Совершенно очевидно, что учителя не могут в полной мере заменить педагогов дополнительного образования, даже если они пройдут специальную переподготовку (а для этого требуются значительные средства, время, дополнительные возможности). Дело в невозможности (профессиональной, временной, качественной) соединить решение слишком большого числа обязанностей – работа педагога-предметника + деятельность классного руководителя + проведение занятий в творческом объединении. Тем более что творческое объединение в системе дополнительного образования детей – это не просто занятия кружка по предмету, который ведет учитель.

Дополнительные образовательные программы нового поколения требуют от педагогов решения весьма сложных задач, ориентированных на подготовку детей и подростков к углубленному освоению художественно и технического творчества, различных спортивных дисциплин, декоративно-прикладного искусства и др. видов деятельности, число которых весьма велико. Сужение их разнообразия и снижения качества подготовки приведет к выхолащиванию самой сути дополнительного образования детей, а значит, резко сокращает образовательные, творческие, культурные, профориентационные возможности подрастающего поколения.

Хочется надеяться, что этого не произойдет, а внеурочная деятельность, получившая значительный стимул к развитию, сможет обогатить образовательное пространство школы вместе с дополнительным образованием.

Для того, чтобы понять сущность внеурочной деятельности, необходимо, прежде всего, обратить внимание на категорию «деятельность». Она выражает специфически человеческий способ отношения к миру, утверждения человека в бытии посредством преобразования природных и общественных условий своего существования. В процессе деятельности осуществляется творческое созидание культуры. Посредством деятельности не только удовлетворяются потребности человека (как и организации), но и устанавливается и функционирует регламентирующее индивидуальное поведение, базовое общественное отношение «господство-подчинение», которое проявляется во всех конкретных видах и формах организации деятельности. Разнообразные формы деятельности являются способами социализации индивида, становления личности, идентификации индивида, а также самоидентификации социальной организации (в нашем случае образовательной организации или учреждения).

Перевод внеурочной работы в статус деятельности кардинально меняет ее качество. Для школы, как и любого другого образовательного учреждения, внеурочная деятельность становится новым видом подотчетной деятельности, за которую оно несет ответственность. Посредством этой деятельности и ее различных форм, школа должна решать задачи по социализации детей и подростков, формированию

метапредметных способностей, воспитанию и развитию качеств личности. Эта деятельность может стать показателем ее уникальности, привлекающим внимание потребителей и заказчиков, может использоваться как PR средство, источник улучшения своего имиджа или материально-финансового положения.

Можно предложить следующее рабочее определение: внеурочная деятельность – это целенаправленная образовательная деятельность, организуемая в свободное от уроков время для социализации детей и подростков определенной возрастной группы, формированию у них потребности к участию в социально-значимых практиках и самоуправлении, создания условий для развития значимых позитивных качеств личности, реализации их творческой и познавательной активности в различных видах деятельности, участии в содержательном досуге.

Внеурочная деятельность включает в себя также внеурочные учебные занятия, организуемые, как правило, в форме предметных кружков, факультативных занятий, индивидуальные занятия по предмету.

Внеурочная деятельность на уровне класса организуется классными руководителями, вожатыми, воспитателями при активном участии самих школьников и с привлечением родителей. На уровне параллели классов или на общешкольном уровне внеурочная деятельность организуется заместителем директора по воспитательной работе, педагогами-организаторами, с помощью педагогов дополнительного образования совместно с учащимися, проявивших интерес к тому или иному мероприятию.

Основными формами внеурочной деятельности массового характера являются социально значимые дела, трудовые акции, вечера, дискотеки, встречи с интересными людьми, экскурсии, походы, посещение театров и музеев с последующим обсуждением увиденного, коллективно-творческое дело (КТД), а также праздники, которые могут быть центральным ядром, объединяющим различные сферы жизнедеятельности школы (учебную и внеурочную деятельность, дополнительное образование, неформальную социокультурную деятельность).

Групповыми формами внеурочной деятельности могут быть различные объединения детей и подростков, (а также детско-взрослые объединения) клубного характера – кружки, секции.

Индивидуальные формы внеурочной деятельности – творческие проекты по различным направлениям: художественным, общекультурным, научным, техническим и др.

При организации внеурочной деятельности учитываются социокультурные и национально-региональные особенности, общешкольные традиции, интересы учащихся определенной ступени школы (начальной, средней, старшей).

Внеурочная деятельность – это хорошая возможность для организации межличностных отношений в классе между одноклассниками, между учащимися и классным руководителем, между разными группами в классе. Это возможность создания ученического коллектива и органов самоуправления. В процессе многоплановой внеурочной работы можно обеспечить развитие общекультурных интересов школьников, способствовать решению задач нравственного воспитания.

Цель внеурочной деятельности – создание условий для реализации детьми и подростками своих потребностей, интересов, способностей в тех областях познавательной, социальной, культурной жизнедеятельности, которые не могут быть реализованы только в процессе учебных занятий и в рамках основных образовательных дисциплин.

Задачи внеурочной деятельности:

- расширение общекультурного кругозора;
- формирование позитивного восприятия ценностей общего образования и более успешного освоения его содержания;
- включение в личностно значимые творческие виды деятельности;
- формирование нравственных, духовных, эстетических ценностей;
- развитие социальной активности и желания реального участия в общественно значимых делах;
- помощь в определении способностей к тем или иным видам деятельности (художественной, спортивной, технической и др.) и содействие в их реализации в творческих объединениях дополнительного образования;
- создание пространства для межличностного, межвозрастного, межпоколенческого общения.

Внеурочная деятельность не только тесно связана с дополнительным образованием, но переплетается с ним тогда, когда дело касается создания условий для развития разнообразных интересов детей и включения их в художественную, техническую, эколого-биологическую, спортивную и другую деятельность. Общешкольные праздники, коллективные дела, социально

значимые акции также являются полем их пересечения, т.к. в них принимают самое активное участие члены творческих коллективов и педагоги дополнительного образования.

Для того, чтобы эта связь была более понятна, дадим определение школьного дополнительного образования, которое является подсистемой дополнительного образования детей, строится на его основных принципах и гуманистических идеях; реализуется в различных творческих объединениях школьников на основе дополнительных образовательных программ. Оно, во-первых, стимулирует школьников, проявляющих особый интерес к тем или иным видам деятельности (художественной, технической, спортивной и др.), на реализацию своих способностей в учреждениях дополнительного образования детей, учреждениях культуры и спорта на более высоком уровне; и, во-вторых – компенсирует отсутствие в общем образовании тех или иных учебных курсов (в основном гуманитарной направленности), которые нужны школьникам для определения индивидуального образовательного пути, конкретизации жизненных и профессиональных планов.

Представляется вполне реальным развитие такого образовательного пространства в школе, в котором гармонично сочетались бы основное образование, внеурочная деятельность, дополнительное образование детей.

Дополнительное образование берет свое начало с Советского союза. Со времен советского союза система дополнительного образования – была уникальной, в которой школьники могли получать как в стенах школ, так и в специальных образовательных учреждениях. Благодаря этой системе дополнительного образования в СССР поддерживались спорт высоких достижений и развитие культурного потенциала через образование юных музыкантов, художников, танцоров балета. Но самое главное, что смогло дать дополнительное образование – это возможность реализовать свой творческий потенциал, получить навыки будущей профессии, использовать форматы общественно-полезной или творческой деятельности для социализации.

Дополнительное образование было всегда интересно детям своей неформальностью. Во многом, они противопоставляли школу и внешкольную активность. Кроме того, дополнительное образование не было ни обязательным, ни оценочным (за исключением программ, направленных на высокие спортивные или творческие достижения). А раз так, многие сотни тысяч мальчишек и девочек ходили на занятия с удовольствием круглый год. Летом дополнительное образование продолжалось в пионерских лагерях и детских санаториях, домах отдыха.

После распада СССР дополнительное образование вопреки всему не пропало, оно смогло выжить и сохраниться. Сегодня практически 69% детей в возрасте от 5 до 18 лет охвачены занятиями в сфере дополнительного образования во многом, благодаря майским указам Президента Российской Федерации от 2012 года. Практически в каждом населенном пункте созданы возможности для занятий в кружках и секциях. При этом, по-прежнему наибольшим спросом пользуются кружки музыкальной и спортивной направленностей. Но дополнительное образование не стоит на месте. Сегодня это и робототехника, компьютерный дизайн и программирование, сложные и интересные кружки по химии, биологии, геологии и электронике.

Проблем у дополнительного образования тоже много. Это и недостаточные возможности для сельских ребят доступа к современным программам, и устаревание материально-технической базы организаций дополнительного образования, и рост возрастного состава педагогов.

Но, современное время, диктуя свои условия, такие как, школьная рутина, жесткая привязка содержания школьного образования, быстрое развитие интернет-технологий и информационных потоков при сохранении в школе многих старых методов обучения, привязки содержания школьных предметов к устаревшим взглядам на научные дисциплины, ориентация школьных предметов на итоговую государственную аттестацию делают школу менее привлекательной для учащихся. Школа перегружает и одновременно не слишком хорошо учит, по мнению немало, числа родителей, если судить по опросам ведущих социологических институтов (ВЦИОМ, Левада-центр). Школа в значительной степени формализует образование, делает его неинтересным, снижает мотивацию. Дополнительное образование при этом начинает все более активно забирать у школы ее функции по передаче новых знаний, навыков и в сфере технического творчества, и в художественно-эстетической сфере. Возможность выбора занятий по душе делает дополнительное образование частью выбираемого профиля и будущей профессии. К сожалению, в старших классах на дополнительное образование остается уже очень немного времени, школа забирает максимум на подготовку к экзаменам и поступлению в вузы. Но правильно ли так распределять усилия?

А что, если объединить усилия общего и дополнительного образования? Некоторые педагоги дополнительного образования этого очень боятся, говорят, что в таком случае дополнительное образование станет формальным, исчезнет то, что так привлекает в нем сегодня детей и их родителей.

Другие считают, что дополнительное образование только выиграет, если войдет в tandem со школьным образованием.

С одной стороны, важно сделать возможным зачет школой результатов освоения дополнительных программ в рамках основной. Что это означает? Ну, например, если ваш сын или дочь занимаются в спортивной секции или в музыкальной школе, их результаты там вполне можно зачесть на физкультуре или вместо уроков музыки.

С другой стороны, сегодня ресурсы дополнительного образования в ряде случаев вовсе не беднее школы, поэтому освоение целого ряда важных и сложных тем по физике, информатике, биологии, химии и т.д. можно осуществлять с использованием этих ресурсов. В результате будет и интересно, и полезно. Наконец, целый ряд дополнительных образовательных программ могут стать частью программ профильного обучения в старшей школе, работая на углубление и расширение этих программ. Особенно важны ресурсы дополнительного образования в тех областях, где обновление содержания школьных предметов отстает от запроса семей и технологических изменений: информатика (программирование), технология, естествознание. Здесь помимо механизма учета результатов можно использовать широкое использование сетевой формы реализации образовательных программ, когда школа сотрудничает с детскими технопарками, кружками, вузами, колледжами и даже предприятиями, используя их современное оборудование, кадры квалифицированных педагогов и наставников. Таким образом, по нашему мнению это реальный выход, позволяющий значительно усилить школьное образование, сохранить и усилить его лидерство сравнительно с ведущими странами мира (Е.Б. Евладова, 2013).

2.3. Разработка примерной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Основы туризма и краеведения»

Пояснительная записка программы

Программа внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения» составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. - М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2011 г.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Место программы в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи. Программа внеурочной деятельности для 5-8 класса составляет 274 часа при 2-х разовых занятиях в неделю:

5 класс- 2 ч (68 ч в год)

6 класс- 2 ч (68 ч в год)

7 класс- 2 ч (68 ч в год)

8 класс- 2 ч (70 ч в год)

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, походов, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность – два раза в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45мин).

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, учебный полигон.

Особенности набора детей – учащиеся 5-6 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 15 человек.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Туризм и краеведение» для учащихся 5-8 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения» по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения;
- создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности;
- привлечение большого числа учащихся к занятиям туризмом;
- формирование высоких нравственных ориентиров, воспитание патриотизма, способности к становлению нового мышления и бережного отношения к природе;
- углубление и расширение образовательного кругозора подростков, обобщение, повторение и систематизирование знаний школьников по основным общеобразовательным предметам.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать задачи, направленные на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов:

В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- развитие умений и навыков в работе с компасом и картой;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- ранняя профессиональная ориентация;
- выявление наиболее талантливых и способных детей.

В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности;
- совершенствование духовных и физических потребностей учащихся;
- формирование жизненных и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умения жить в коллективе;
- воспитание подростков в духе патриотизма, товарищества и любви к родному краю;
- отвлечение подростков от негативного влияния улицы.

В области физической подготовки:

- физическое совершенствование школьников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- участие в соревнованиях и походах.

Планируемые результаты

Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;

Содержание курса

Примерное распределение учебного материала внеурочной деятельности учащихся 5-8 классов.

№	Учебный материал	классы			
		5	6	7	8
1	Вводное занятие (4 ч).	1ч	1ч	1ч	1ч
2	Краеведение (24 ч).	6ч	6ч	6ч	6ч
3	Топография (18 ч).	4	4	5	5
4	Туристские узлы (18 ч).	5	5	4	4
5	Спортивное туристское многоборье (42 ч).	10	10	11	11
6	Спортивное ориентирование (36 ч).	7	7	10	12
7	Туристская стенгазета (16 ч).	6	6	2	2
8	Природоохранные акции (16 ч).	6	6	2	2
9	Походы выходного дня (30 ч).	7	7	8	8
10	Спортивные походы (70 ч).	16	16	19	19
	Итого:274	68	68	68	70

«Основы туризма и краеведения» (274 ч)

1. Вводное занятие (4 ч). Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнём. Правила обращения с опасными инструментами и спец.снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

2. Краеведение (24 ч). Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчёт туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5–8 классов. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край!».

3. Топография (18 ч). Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

4. Туристские узлы (18 ч). Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие верёвочных перил для преодоления препятствий.

5. Спортивное туристское многоборье (42 ч). Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

6. Спортивное ориентирование (34 ч). Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный

компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

7. Туристская стенгазета (16 ч). Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённого Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершённым туристским походам и экспедициям.

8. Природоохранные акции (16 ч). Анкетный опрос школьников, родителей и жителей микрорайона об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. «Что мы можем сделать?» проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание Совета дела. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, лесу и т. п. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведённого дела. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся младших классов.

9. Походы выходного дня (30 ч). Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т. п.

10. Спортивные походы (70 ч). Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Протяжённость спортивных походов, локальные и протяжённые препятствия, категории сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчёт о спортивном походе в МКК. Спортивные значки и разряды. Подготовка и проведение похода по местам боёв Советской армии в Великой Отечественной войне: изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилами, посещение школьных и сельских музеев боевой славы, благоустройство братских могил. Подведение итогов похода, подготовка фото отчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

2.4. Разработка примерной дополнительной общеобразовательной программы туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм»

Пояснительная записка

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края, а чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности, туристские походы во всем их собственном разнообразии составляют главное содержание школьного туризма. Поход заключается в активном передвижении по маршруту – пешком, на лыжах, на водных судах, на велосипедах.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, ОБЖ. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития. Поход представляет большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Сама обстановка педагогически правильно организованного туристического похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа «Пешеходный туризм» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том,

что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

После выхода новых нормативных документов Министерства Образования РФ, в частности, «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования для детей» возникла необходимость в разработке новой программы.

Предлагаемая программа «Пешеходный туризм» разработана по блочно-модульному принципу. Изложение учебного материала в программе построено по принципу от простого к сложному. Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься туризмом. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении всех четырех лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения. Со второго года обучения предполагается углубленное изучение тем туристской подготовки, специализации пешеходного туризма и элементов выживания в природной среде.

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.

Программа «Пешеходный туризм» рассчитана на учащихся в возрасте 11-16 лет (6-10 классы) и предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет: в первом году обучения – 216 часов, во второй и последующие годы обучения – по 288 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Руководитель объединения должен иметь подготовку в объеме не менее организатора спортивного туризма и опыт участия в туристских степенных походах. Прием детей в объединение осуществляется руководителем при отсутствии у них медицинских противопоказаний. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 12 человек, в последующие годы – не менее 10 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в зачетных мероприятиях.

Программа преследует следующие цели и задачи:

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству, как основы развития образовательных запросов и потребностей учащихся;
- развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей ребенка;
- совершенствование организации и содержания обучения и воспитания подрастающего поколения средствами туризма и краеведения;
- создание оптимальных возможностей для творческого развития детей, их гражданского становления, удовлетворения их запросов, формирование профессиональных интересов в процессе туристско-краеведческой деятельности;
- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- компенсация в основном образовании интересующих детей видов и направлений деятельности;
- обеспечение ребенку комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего общения;
- обучение жизненно важным двигательным действиям;
- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- приобщение воспитанников к краеведческой и поисковой деятельности;
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся;
- у учащихся патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию тувинского народа;
- воспитание у туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимопомощи;
- воспитание у туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;

- получение и развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- подготовка общественного актива организаторов туризма для школ и детских полевых туристских лагерей.

Основные направления и содержание деятельности

Используемые методы и формы.

Программой предполагается активное участие в образовательно-воспитательном процессе: педагога – воспитанника – родителей – общеобразовательного учреждения – общественных туристских кадров.

Программа объединения «Пешеходный туризм» предусматривает прохождение воспитанниками своеобразного образовательного «Маршрута путешествия в окружающую среду с элементами его познания» при соответствующей их уровню подготовленности педагогической поддержке.

Персонализированные «образовательные маршруты» при этом должны проходить через образовательные области: словесность, естествознание, искусство, физическая культура, социальная практика, технология, психологическая культура и др.

Комплексность настоящей программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей, возникающих в экстремальных ситуациях.

Формирование разносторонне развитой личности.

Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самостоятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

- обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- гедонистическая направленность деятельности объединения, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей (экспедиций и путешествий).

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной

концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей – выживание с наименьшими потерями.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

После каждого годового цикла за рамками учебных часов планируется проведение зачетного туристского похода, участия в слетах и соревнованиях, туристского лагеря, сборов, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации».

В первые месяцы работы объединения необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать им о программе, планах занятий и походов, об условиях их проведения, о личном снаряжении туристов и т.д. В начале 1-го и 2-го полугодий учебного года руководитель обязан провести с воспитанниками инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, походов, соревнований, на дороге и на транспорте.

Необходимо изучить медицинские карточки воспитанников в школе.

Занятия объединений юных туристов носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.

Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснение с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение театров, музеев, выставок, туристские игры, викторины и др.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т.д. Одновременно следует добиваться, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятий является предстоящие зимние многодневные походы.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как взобраться на откос или преодолеть реку, овраг и т. д.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от небольших прогулок - к однодневным походам оздоровительно - развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход протяженностью в несколько километров является хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описания пути движения поможет в будущих степенных и категорийных походах вести содержательные записи для отчета.

Распределять обязанности в каждом походе следует так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались разные члены объединения. Это позволит к началу многодневных походов выявить наиболее способных к той или иной работе туристов.

После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем руководитель организует работу по обработке дневника, записей бесед с интересными людьми, выпуску информационного листка и т.д. В данном случае занятие следует проводить так, чтобы не нарушать его целостности и не допускать перегрузки воспитанников.

Необходимо учить воспитанников работе над составлением отчета или паспорта о проведении степенных или категорийных походов. Работа над отчетом - очень важная форма воспитания кружковцев. Она даёт возможность приучать их к наблюдательности, бережному отношению к полученному практическому опыту освоения района, желанию и умению делиться своими знаниями, опытом с другими.

Занятия в объединении целесообразно организовать таким образом: 1-2 теоретических занятия, затем совмещенное или практическое занятие; через 2 недели - 1 занятие на местности; через 1-2 месяца - поход. Занятия эффективно проводить 2-3 раза в неделю по 3 (2) часа.

Прежде чем начинать планирование, педагогу необходимо уточнить нагрузку по тарификации, список обязательных мероприятий, где должны участвовать с воспитанниками и список планируемых мероприятий с объединением вне школы; количество еженедельно вырабатываемых часов на базе школы; сколько занятий (2 или 3) и по каким дням недели будут проводиться на базе школы. Необходимо также учесть мероприятия, проводимые в дни школьных каникул (походы, экскурсии и т. д.).

Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки

Ожидаемый результат при реализации программы.

При реализации программы полученные знания позволяют воспитанникам лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире. Ожидаемый результат также предполагает развитие способностей воспитанников, закрепление знаний, полученных ими на уроках в школе и связывание их с жизнью.

Пешеходный вид деятельности поможет выработать у воспитанников навыки правильной ходьбы, координацию движений, уравновешенность, уверенность в себе. Походы помогут учащимся овладеть военно-прикладными и трудовыми навыками, вовлечь их в общественно-полезную деятельность, воспитать любовь к природе, коллективизм, смелость, выносливость.

Собранные материалы в походах, экскурсиях позволят организовать выставки, выступления участников на встречах, собраниях и вечерах с иллюстрацией фотографий, показом видеозаписей, используя запись бесед с интересными людьми, по возможности планируется представлять материалы в средствах массовой информации и печати.

Полное выполнение учебной тематики и хорошие показатели в соревнованиях повысят престиж объединения у сотрудников в учреждениях дополнительного образования, в школе и у родителей. Школа получит подготовленный общественный актив организаторов туризма для совместной работы с классными руководителями в школе и в детских полевых туристских лагерях.

Каждый годовой цикл состоит из дополняющих друг друга:

- примерного тематического учебного плана занятий объединения с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического (в т. ч. на местности) материала;
- примерной учебной программы занятий объединения с тематическим планированием и основным содержанием программного материала теоретических и практических занятий в помещении, а также на местности;

Для удобства работы руководителя объединения минимум знаний, умений и навыков для воспитанников приведены отдельно по каждой теме в учебной программе на каждый год обучения.

В конце каждого учебного года проводится аттестация туристского объединения. Количество аттестованных должно быть не менее 9-10 человек для первого года обучения и 8-7 человек – для последующих годов обучения.

Перечень вопросов для проверки знаний воспитанников объединения «Пешеходный туризм» приведен в конце учебной программы туристского объединения для каждого года обучения.

Первый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной работы 216 часов (по 6 часов в неделю).

Занятия организуются по базовой туристской программе. Предусматривается выявление творческих личностных способностей и возможностей обучающихся. Определение начального общего уровня физического и функционального развития.

К концу первого года обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- делать пешие переходы с грузом преодолевать естественные препятствия в пути, вязать основные узлы, применяемые в туризме;
- соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;
- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу;

В течение первого года обучения воспитанники должны: принять участие в школьных соревнованиях по ориентированию на местности и районных соревнованиях по краеведению и туризму.

Второй годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной работы 288 часов (по 8 часов в неделю). Предусматривается выявление творческих личностных, организаторских и туристских возможностей обучающихся. Предполагается совершенствование базовых знаний, навыков и умений, полученных в первом цикле, общее знакомство с азбукой выживания в природной среде, тактикой и техникой похода. Составление психолого-педагогического портрета – характеристика ребенка, изучение межличностных взаимоотношений в его окружении. Формирование из контингента объединения коллектива туристской группы.

К концу второго года обучения воспитанники должны овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков:

- в составе туристской группы, изучать район предстоящего степенного похода и разрабатывать маршрут движения;
- уметь снаряжаться для степенного похода в зависимости от сезона;
- выполнять все должностные обязанности в период подготовки и проведения степенного похода;
- ориентироваться на незнакомой местности, при помощи карты, компаса, по местным признакам, солнцу, часам;
- владеть основными приёмами оказания первой медицинской помощи, применять медицинские препараты;
- знать и выполнять организацию туристского быта в полевых условиях, владеть элементами выживания, условиями автономного существования, выполнять меры безопасности в степенных походах;
- определять тактику похода, выполнять технику движения;
- выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;
- знать виды общественно-полезной работы, уважительно и бережно относиться к природе, уметь предсказать ухудшение или улучшение погоды.

В течение второго года обучения воспитанники должны: принять участие в соревнованиях на районном туристском слете учащихся, выполнять нормативы III юношеского разряда по туризму (спортивные походы), сдать нормативы и выполнить требования на значок «Юный турист».

Третий годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной работы 288 часов (по 8 часов в неделю). Предполагается делать упор на освоение специализации объединения (пешеходный туризм). Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных способностей воспитанников. Общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения маршрутов категорийных походов. Изучение исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений.

К концу третьего года обучения воспитанники дополнительно должны научиться:

- разрабатывать маршруты для многодневных походов;
- должностному самоуправлению, организации бивачных работ и питанию в многодневных походах;

- ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;
- основным приемам оказания доврачебной помощи при сложных травмах, применять медицинские препараты;
- действовать в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий с обеспечением страховки и самостраховки; вязать узлы, применяемые в туризме;
- составлять отчет (паспорт) о степенном походе;
- краеведческим исследованиям и наблюдениям в многодневном походе;
- экологической культуре в походах.

В течение третьего года обучения воспитанники должны: выполнить нормативы III-II юношеского разрядов по спортивному туризму (спортивный поход), сдать нормативы и выполнить требования на значок «Турист России»; принять участие в соревнованиях на городском туристском слете учащихся.

Четвертый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной работы 288 часов (по 8 часов в неделю). Предполагается совершенствование знаний, навыков и умений, полученных в 1-3 годах обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Углубление тактико-технических знаний, отработки приемов и стандартных схем прохождения маршрутов категорийных походов, организации туристского быта в экстремальных условиях, факторов и тактики выживания. Совершенствование методических и исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений.

К концу четвертого года обучения воспитанники дополнительно должны научиться:

- выбирать и разрабатывать маршруты категорийных походов;
- определять тактику категорийного похода, выполнять технику движения и преодоления локальных естественных препятствий с обеспечением мер безопасности;
- усовершенствовать туристское снаряжение применительно к условиям зачетного категорийного похода;
- владеть приемами аварийного ориентирования, знать причины приводящие к потере ориентации;
- организации ночлегов и питания в экстремальных условиях;
- правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и подавать сигналы бедствия, оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;
- поставить диагноз в аварийных условиях и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы погоды;
- работать с программой туристско-краеведческого движения «Отечество»

В течение четвертого года обучения воспитанники должны: выполнить нормативы I юношеского и II-III разрядов по спортивному туризму (спортивный поход); совершить пешие походы 1 или 2 категории сложности; принять участие в городских и республиканских соревнованиях по туризму.

После окончания курса по программе туристского объединения «Пешеходный туризм» воспитанники могут записаться в подростковые клубы, в объединения, работающие по программе «Инструктор-проводник», «Инструктор детско-юношеского туризма», «Юный спасатель» и другие.

Тематический учебный план

туристского объединения «Пешеходный туризм» (Базовый) 1 год обучения

Название темы	Всего	Теория	Практика	
			Практика	На местности
I. Вводное занятие (+ анкетирование ДО). Аттестация.	2	2		
II. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	4	3	1	
2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.	2	2		

2.2. Походная медицинская аптечка.	2	1	1	
III. Основы туристской подготовки.	16	10	4	2
3.1. Личное и групповое снаряжение.	2	1	1	
3.2. Укладка рюкзака. Установка палатки.	2		1	1
3.3. Туристские должности в походе.	2	2		
3.4. Правильная организация движения в походе. Привалы.	2	2		
3.5. Организация туристского быта. Выбор места для бивуака	2	2		
3.6. Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.	2	1		1
3.7. Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.	2	1	1	
3.8. Питание в туристском походе. Приготовление пищи.	2	1	1	
IV. Специальная туристская подготовка.	10	1	8	1
4.1. Преодоление естественных препятствий.	2	1		1
4.2. Узлы, применяемые в туризме.	2		2	
4.3. Подготовка к туристскому походу.	2		2	
4.4. Подведение итогов туристского похода.	4		4	
V. Топография и ориентирование.	8	4	4	
5.1. Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.	2	1	1	
5.2. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.	2		2	
5.3. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	2	1	1	
5.4. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.	2	2		
VI. Краеведение.	4	4		
6.1. Туристские возможности Брянской области.	2	2		
6.2. Общественно полезная работа в путешествии. Метеорологические наблюдения.	2	2		
VII. Физическая подготовка.	24		10	14
7.1. Общая физическая подготовка.	4		4	
7.2. Эстафеты, игры.	2		2	
7.3. Специальная физическая подготовка.	4		4	
7.4. Фестиваль детских туристских объединений «Я готов к труду и обороне»	14			14
VIII. Походы.	32			32
8.1. Однодневные походы (3 похода)	16			16
8.2. Двухдневный поход (1 поход)	16			16
ИТОГО за период обучения:	102	24	29	49

Тематический учебный план
туристского объединения «Пешеходный туризм» 2 год обучения

Название темы	Количество часов			
	Всего	Теория	Практика	На мест.
I. Вводное занятие. Аттестация.	4	2	2	
II. Медицина и гигиена.	15	9	4	2
2.1. Походный травматизм. Заболевания в походе.	2	2		
2.2. Профилактика травматизма и заболеваний. Гигиена.	2	2		
2.4. Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов	2	1	1	
2.5. Лекарственные растения. Возможности их использования в походе.	2	1	1	
2.6. Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи	5	3	2	
2.7. Приёмы транспортировки пострадавшего.	2			2
III. Туристская подготовка.	14	10	2	2

3.1. Нормативные документы по туризму.	1	1		
3.2. Туристское снаряжение в пешем степенном походе.	2	2		
3.3. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения	2		2	
3.4. Обеспечение безопасности в многодневных походах.	1	1		
3.5. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.	1	1		
3.6. Действия группы в аварийных ситуациях.	2	2		
3.7. Организация туристского быта в многодневных походах.	2	2		
3.8. Организация ночлегов в экстремальных условиях.	3	1		2
IV. Специальная туристская подготовка.	38	9	21	8
4.1 Тактика туристского похода.	2	2		
4.2 Техника движения и преодоления естествен. препятствий.	4	2		2
4.3 Страховка и самостраховка.	3	1		2
4.4 Узлы, применяемые в туризме.	9		9	
4.5 Азбука выживания.	8	4		4
4.6 Подготовка к многодневному походу.	6		6	
4.7 Подведение итогов похода. Обработка материалов.	6		6	
V. Топография и ориентирование.	16	6	4	6
5.1. Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте.	2	2		
5.2. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.	2		2	
5.3. Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.	2	2		
5.4. Ориентирование в сложных условиях.	6	2		4
5.5. Измерение расстояний на местности.	2			2
5.6. Соревнования по спортивному ориентированию.	2		2	
VI. Исследовательская работа. Краеведение.	32	11	9	12
6.1. Подготовительная работа к исследовательской деятельности.	2	2		
6.2. Изучение различных информационных источников по теме исследования.	2	2		
6.3. Проведение исследования: анализ и синтез собранных данных.	2	1	1	
6.4. Оформление отчета в форме исследовательской работы и презентации.	4	2	2	
6.5. Подготовка к представлению результатов исследования.	2	1	1	
6.2. Краеведческие исследования в туристских походах.	1	1		
6.3. Изучение района путешествия.	4		4	
6.4. Туристские возможности Республики Тыва и граничащих с ней регионов.	1	1		
6.7. Наблюдения в походах.	2	1	1	
6.9. Экскурсии. Посещение музеев.	12			12
VII. Физическая подготовка.	44		44	
7.1. Общая физическая подготовка.	20		20	
7.2. Эстафеты, игры.	10		10	
7.3. Специальная физическая подготовка.	14		14	
VIII. Обязательные (зачетные) мероприятия	49		15	34
8.1. Фестиваль детских туристских объединений «Я готов к труду и обороне»	13			13
8.2. Соревнования по спортивному ориентированию	21			21
8.3. Турнир детских объединений	9		9	
8.4. Программа «Ура, каникулы!»	6		6	
IX. Походы.	112			112
10.1. Однодневный поход (3 похода)	24			24
10.2. Двухдневный поход (2 похода)	32			32
10.3. Трехдневный поход /1 ст. сл./ (1 поход)	24			24
10.4. Четырехдневный поход (1 поход)	32			32
ИТОГО за период обучения:	324	45	103	176

Тематический учебный план
туристского объединения «Пешеходный туризм» 3 год обучения

Название темы	Всего	Теория	Практика	
			Практика	На местн.
I. Вводное занятие (+ анкетирование ДО). Аттестация.	4	4		
II. Доврачебная медицинская помощь.	20	1	7	12
2.1. Походная медицинская аптечка в многодневных походах.	2		2	
2.2. Использование лекарственных трав в многодневных походах.	2	1	1	
2.3. Оказание первой доврачебной помощи	8		4	4
2.4. Приемы транспортировки пострадавшего	8			8
III. Туристская подготовка.	35	6	15	14
3.1. Основные требования к участникам многодневного похода.	1	1		
3.2. Должности в туристской пешеходной группе.	2	1	1	
3.3. Должностное самоуправление в туризме.	2	2		
3.4. Снаряжение для многодневных походов.	2		2	
3.5. Биваки. Организация бивачных работ.	10		2	8
3.6. Организация питания в многодневном походе.	4	1	1	2
3.7. Подготовка к многодневному походу.	6		6	
3.8. Режим дня туриста в многодневном походе.	2	1	1	
3.9. Тактика движения и преодоления естественных препятствий в походе.	4			4
3.10. Подведение итогов многодневного похода.	2		2	
IV. Обеспечение безопасности в многодневных походах	18	5	11	2
4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2	2		
4.2. Правила безопасности в многодневных походах.	2	1	1	
4.3. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	4		2	2
4.4. Узлы, применяемые в туризме.	6		6	
4.5. Действия туриста в аварийной ситуации.	4	2	2	
V. Топография и ориентирование.	24	5	7	12
5.1. Классификация, назначение топографических карт.	2	2		
5.2. Топографические элементы местности.	2		2	
5.3. Изображение местных предметов на топокартах.	2		2	
5.4. Способы измерения расстояний на карте и на местности.	8	2	2	4
5.5. Ориентирование на местности без карты и по карте.	8			8
5.6. Правила соревнования по спортивному ориентированию.	2	1	1	
VI. Краеведение. География и природа Республики Тыва.	18	8	6	4
6.1. Географическое положение Республики Тыва.	2	2		
6.2. Геологическое строение. Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы.	2	2		
6.3. Воды и водные ресурсы.	2	2		
6.4. Растительность и растительные ресурсы Республики Тыва.	2		2	
6.5. Животный мир Республики Тыва.	2		2	
6.6. Охраняемые природные территории и объекты Республики Тыва.	2	2		
6.7. Экологическая обстановка в Республике Тыва.	2		2	
6.8. Экскурсии.	4			4
VII. Исследовательская работа.	12	6	6	
7.1. Подготовительная работа к исследовательской деятельности.	2	2		
7.2. Изучение различных информационных источников по теме исследования.	2	2		

7.3. Проведение исследования: анализ и синтез собранных данных.	2		2	
7.4. Оформление отчета в форме исследовательской работы и презентации.	4		4	
7.5. Подготовка к представлению результатов исследования.	2	2		
VIII. Физическая подготовка.	34		22	12
8.1. Общая физическая подготовка.	8		8	
8.2. Специальная физическая подготовка.	14		14	
8.3. Эстафеты, игры	12			12
IX. Обязательные (зачетные) мероприятия	45			45
9.1. Фестиваль детских туристских объединений «Я готов к труду и обороне»	14			14
9.2. Соревнования по спортивному ориентированию	15			15
9.3. Турнир детских объединений	3			3
9.4 Программа «Ура, каникулы!»	9			9
9.5 Исследовательская работа	4			4
X. Походы.	112			112
10.1. Однодневный поход (1 похода)	8			8
10.2. Двухдневный поход (2 похода)	32			32
10.3. Трёхдневный поход (3 похода)	72			72
XI. Оформление учебной документации.	2		2	
ИТОГО за период обучения:	324	35	76	213

Примечание:

Зачетный поход 3 степени сложности или многодневные мероприятия (лагерь, слёт, соревнования и т. п.) - вне сетки часов программы.

Тематический учебный план
туристского объединения «Пешеходный туризм» 4 год обучения

Название темы	Всего	Теория	Практика	
			Практика	На мест.
I. Вводное занятие. Аттестация.	4	2	2	
II. Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях	12	6	6	
2.1. Профилактика заболеваний в аварийных условиях.	4	2	2	
2.2. Первая доврачебная помощь.	6	2	4	
2.3. Техника самомассажа и массажа.	2	2		
III. Туристская подготовка.	24	4	10	10
3.1. Нормативные документы по пешеходному туризму.	2	2		
3.2. Усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.	4		4	
3.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях.	4			4
3.4. Организация питания в экстремальных условиях.	4			4
3.5. Подготовка к категорийному походу.	4		2	2
3.6. Обеспечение мер безопасности в категорийном походе.	2	2		
3.7. Техника и тактика в категорийных походах.	2		2	
3.8. Подведение итогов категорийного похода.	2		2	
IV. Элементы школы выживания.	32	14	10	8
4.1. Факторы выживания.	2	2		
4.2. Тактика выживания.	8	2	6	
4.3. Схема действий в первые минуты аварии.	4	2	2	
4.4. Простейшие укрытия для защиты потерпевших.	8	4		4
4.5. Правила подачи сигналов бедствия.	6	2		4
4.6. Самостоятельный поиск людей в аварийной ситуации.	4	2	2	
V. Топография и ориентирование.	24	4	12	8

5.1. Карты, используемые в категорийных походах.	3	1	2	
5.2. Работа с компасом. Азимут.	3	1	2	
5.3. Условные топографические знаки.	4		4	
5.4. Определение расстояний по карте и на местности.	8		4	4
5.5. Аварийное ориентирование.	6	2		4
VI. Исследовательская работа.	18	9	5	4
6.1. Подготовительная работа к исследовательской деятельности.	2	2		
6.2. Изучение различных информационных источников по теме исследования.	2	2		
6.3. Проведение исследования: анализ и синтез собранных данных.	4	2	2	
6.4. Оформление отчета в форме исследовательской работы и презентации.	4	2	2	
6.5. Подготовка к представлению результатов исследования.	2	1	1	
6.6. Экскурсии. Посещение выставок, музеев.	4			4
VII. Физическая подготовка.	26	2	12	12
7.1. Особенности физической подготовки туристов.	2	2		
7.2. Общая физическая подготовка.	12		12	
7.3. Специальная физическая подготовка.	12			12
VIII. Обязательные (зачетные) мероприятия	56		18	38
8.1. Фестиваль детских туристских объединений «Я готов к труду и обороне»	13			13
8.2. Соревнования по спортивному ориентированию	25			25
8.3. Турнир детских объединений	9		9	
8.4. Программа «Ура, каникулы!»	9		9	
IX. Походы.	128			128
9.1. Однодневный поход (3 похода)	24			24
9.2. Двухдневный поход (2 похода)	48			48
9.3. Трёхдневный поход (1 поход)	24			24
9.4. Поход 2 степени сложности 4-дневный (1 поход)	32			32
ИТОГО за период обучения:	324	41	75	208

Примечание:

Зачетный поход первой категории сложности или многодневные мероприятия (лагерь, слёт, соревнования и т. п.) - вне сетки часов программы.

Примерная учебная программа по годам обучения

I. Вводное занятие.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые путешественники. Виды туризма, характеристика каждого вида. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Задачи и план работы объединения «Пешеходный туризм».

Знать: основные сведения о туризме; виды туризма и характеристику каждого вида; задачи и план работы объединения; законы, правила, нормы и традиции туризма.

II. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, болота, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения. Хищные звери, змеи, насекомые. Опасности, связанные с действиями человека. Основные принципы возникновения аварийных ситуаций (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т. д.). Профилактика несчастных случаев. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Знать: опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека; ядовитые грибы, растения; меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

2.2. Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения.

Практическое занятие. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

Знать: состав походной аптечки, назначение и дозировку препаратов; правила хранения и транспортировки аптечки.

Уметь: сформировать аптечку, упаковать препараты, обеспечив их сохранность; правильно применять и использовать препараты.

III. Основы туристской подготовки.

3.1. История развития туризма в России. Туристские нормативы.

История развития туризма в России. Организация туризма в России и в Республике Тыва. Самостоятельный туризм и его структура. Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки «Юный турист», «Турист России». Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.

Знать: историю развития туризма в России и в Республике Тыва; роль и значение туристских походов; нормативные и разрядные требования в походном туризме.

3.2. Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Уход за снаряжением.

Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Уход за групповым снаряжением.

Практическое занятие. Составление списков личного и группового снаряжения для походов. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Уход за снаряжением.

Знать: требования к туристскому снаряжению; перечень личного и группового снаряжения; порядок ухода за снаряжением.

Уметь: составить перечень личного и группового снаряжения для однодневного и многодневного походов.

3.3. Укладка рюкзака. Установка палатки.

Практическое занятие. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения.

Уметь: правильно разместить вещи в рюкзаке; обеспечить влагонепроницаемость рюкзака; подогнать снаряжение.

Практическое занятие на местности. Установка палатки. Размещение в ней вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Знать: порядок установки палаток различных типов; правила поведения в палатке.

Уметь: правильно установить палатку и разместить в ней вещи; предохранить палатку от промокания.

3.4. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Требования к участникам походов.

Основные требования к участникам похода. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Порядок комплектования группы. Организация туристской группы (организационные вопросы по подготовке к походу, составление плана подготовки, распределение обязанностей, поручений и т. д.).

Знать: требования к участникам группы; последовательность подготовки к походу; цели и задачи походов.

3.5. Туристские должности в походе.

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей (завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор, рем. мастер, ответственный за отчет и др.).

Временные должности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др. Дежурные по кухне и их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды и т. п.).

Знать: перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

Уметь: выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

3.6. Правильная организация движения в походе. Привалы.

Туристский строй – элемент организованности и фактор безопасности. Порядок построения участников группы в колонне (цепочке). Режим и темп движения. Нормы переходов, средняя скорость движения. Режим ходового дня. Распорядок дня. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Водно-солевой режим. Правила движения по дорогам, тропам.

Знать: основные правила движения группы на маршруте. Порядок построения, режим движения и отдыха.

Уметь: соблюдать правила движения, режим движения, водно-солевой режим; двигаться по дорогам и тропам в составе группы.

3.7. Техника безопасности при проведении походов.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе (слабая дисциплина, изменение состава группы или маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы и т. д.).

Психологическая совместимость в туристской группе, сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода.

Правила поведения и поездок на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности (МБ) при движении по дорогам.

МБ при прохождении трудных и опасных участков маршрута, при обнаружении взрывоопасных предметов. Правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Знать: МБ на транспорте; правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте.

Уметь: производить страховку участников и самостраховку при преодолении опасных участков маршрута.

3.8. Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивака/ бивуака).

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.), комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Знать: основные требования к месту для бивака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря; МБ.

Уметь: выбрать место для бивака, для забора воды и умывания.

3.9. Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.

Различные типы костров и их назначение. Требования к выбору места для костра. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. МБ при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам, порядок их упаковки и транспортировки. МБ.

Практическое занятие. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Знать: основные типы костров и их назначение; правила разведения костра в сырую погоду; костровое хозяйство; МБ при заготовке дров и при обращении с огнём.

Уметь: выбрать место для костра; заготовить дрова; разводить костры в любых условиях погоды; подвесить котлы для приготовления пищи.

3.10. Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.

Способы сушки снаряжения. Подготовка и ремонт снаряжения. Уход за снаряжением. Меры безопасности при сушке снаряжения.

Состав и назначение ремонтного набора.

Практическое занятие. Формирование ремонтного набора. Освоение правил работы с инструментом и ремонта снаряжения.

Знать: способы сушки снаряжения; меры безопасности при сушке снаряжения; состав ремонтного набора.

Уметь: просушить своё снаряжение, исключив его порчу; составить перечень ремнабора; производить ремонт снаряжения.

3.11. Питание в туристском походе. Приготовление пищи на костре.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса. Нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Особенности приготовления пищи на костре. Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в многодневном походе.

Практическое занятие. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

Знать: основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе; принцип составления меню и списка продуктов.

Уметь: составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.

IV. Специальная туристская подготовка.

4.1. Отработка порядка движения группы в походе.

Практическое занятие. Отработка порядка построения. Проверка снаряжения, веса рюкзаков. Распределение участников в колонне (цепочке) по должностям, физическому состоянию, полу и т. д. Дистанция между участниками. Отработка походного туристского шага; темп и ритмичность движения. Хронометраж времени при движении группы. Отработка действий на первом (техническом) привале.

Уметь: соблюдать своё место в колонне при движении группы, дистанцию, меры безопасности; поддерживать заданный темп и ритм движения; выполнять обязанности по должности, занимаемой в данном походе.

4.2. Преодоление естественных препятствий.

Общая характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Движение группы по пересеченной местности (лес, заросли кустарника, завалы, травянистые склоны). Движение по заболоченной местности. Способы преодоления заболоченных участков.

Преодоление водных препятствий. Способы переправ. Движение группы по снегу. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практическое занятие. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, спусков, подъёмов. Организация переправы через водные препятствия, болотистые участки. Отработка переправы по бревну, жердям, кочкам. Организация самостраховки и страховки.

Знать: общие характеристики естественных препятствий; способы их преодоления; меры безопасности.

Уметь: преодолевать несложные естественные препятствия; переправляться через водные препятствия и заболоченные участки по бревну, жердям, кочкам.

4.3. Узлы, применяемые в туризме.

Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).

Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).

Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка).

Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций).

Практические занятия по отработке навыков вязки узлов.

Знать: деление узлов на группы по назначению.

Уметь: вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник-восьмерка, булинь.

4.4. Подготовка к туристскому походу.

Практические занятия. Отработка вопросов подготовки туристской группы к походу:

- определение цели и района предстоящего похода;
- комплектование группы; организация туристской группы (на собрании решить организационные вопросы по подготовке к походу; распределить обязанности, поручения, задания и т. д.);

- составление плана подготовки к походу;
- изучение района похода (изучение, литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут и т. д.);
- разработка маршрута движения; составление плана-графика движения;
- подготовка личного и группового снаряжения;
- смета расходов на подготовку и проведение похода;
- составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов;
- оформление маршрутной документации и утверждение её в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК).

Уметь: составить план подготовки похода; изучить район предстоящего похода; подготовить снаряжение; расфасовать продукты.

4.5. Подведение итогов туристского похода. Порядок составления отчета (паспорта) о походе.

Практические занятия. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам похода. Подготовка туристской газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача снаряжения.

Составление отчета (паспорта) о походе: основной принцип – участие в работе над отчетом всех членов группы. Обработка дневника описания пути движения, обобщение отчетов всех участников, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий. Обобщение всех материалов руководителем. Аккуратное оформление отчета согласно рекомендациям МКК. Сдача отчета и документации на оформление значков и разрядов участникам похода в МКК.

Знать: порядок подведения итогов и работы над отчетом.

Уметь: составлять отчет (паспорт) о походе в составе группы.

V. Топография и ориентирование.

5.1. Определение топографии и топографических карт.

Определение топографии и топографических карт. Значение топокарт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Знать: содержание топокарты и её значение для туристов.

5.2. Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.

Масштаб. Определение, виды масштабов: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Порядок и способы измерения расстояний на карте.

Практическое занятие. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте.

Знать: виды масштабов; порядок и способы измерения расстояний на карте.

Уметь: работать с масштабами.

5.3. Условные знаки топокарт.

Назначение и свойства условных знаков. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Масштабные и внесматштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие. Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения; населенные пункты, строения; гидрография; растительность; рельеф; пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования.

Знать: виды и деление топонимов по группам.

Уметь: читать и определять значение топонимов.

5.4. Отображение местности на карте. Рельеф.

Что такое рельеф. Способы отображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы, бергштрих. Подписи

горизонталей, отметок высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практическое занятие. Топографические диктанты, упражнения на запоминание способов изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на карте.

Знать: способы изображения рельефа и типичные формы рельефа на топокартах.

Уметь: определить рельеф, примерную крутизну склона, ямы, курганы и т. д. на карте.

5.5. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

Практическое занятие. Чтение карт различного масштаба. Топографические диктанты, упражнения. Измерения расстояний на карте. Игры, мини-соревнования.

Уметь: читать карту, измерять расстояния на карте.

5.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) магнитный. Порядок определения истинного азимута по карте и его отличие от простого угла (чертеж). Измерение азимута транспортиром, компасом. Магнитное склонение.

Практическое занятие. Измерение и построение углов (направлений по карте). Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром).

Знать: основные направления на стороны горизонта; понятие об азимуте.

Уметь: измерить и построить азимут.

5.7. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

Что такое компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом. Визирование и визирный луг. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практическое занятие. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта и градусное значение дополнительных направлений. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Знать: устройство компасов и правила обращения с ними; четыре действия с компасом; что может служить ориентирами.

Уметь: обращаться с компасом; выполнять четыре действия с компасом.

5.8. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Понятие ориентирования на местности. Способы ориентирования. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения.

Ориентирование с помощью карты, с компасом и без него. Ориентирование по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы в случае потери им ориентировки.

Практические занятия. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута. Упражнения по определению азимута на предмет (ориентир). Движение по заданному азимуту, обход препятствий. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точек стояния на топокарте. Имитация ситуации потери ориентировки.

Знать: понятие ориентирования и способы ориентирования; действия в случае потери ориентировки.

Уметь: ориентироваться на местности, определить ориентиры движения, точку стояния на карте, сохранять общее направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

5.9. Определение расстояний на местности.

Способы измерения расстояний на местности: шагами, глазомерным способом, по времени движения, по слышимости звуков, с помощью спички и т. д.

Практическое занятие. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Тренировка глазомера. Измерение расстояния по затраченному времени.

Знать: способы измерения расстояний на местности.

Уметь: измерять расстояния на местности различными способами, в т. ч. и до недоступного предмета.

5.10. Соревнования по спортивному ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору; их разновидности, характеристики. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Контрольные пункты и средства отметки на них. Порядок проведения соревнований.

Практическое занятие. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Основные символы, условные знаки, масштабы спортивных карт. Принятые цвета. Понимание карты: задача научить держать карту правильно, т. е. то, что перед вами на местности, то перед вами на карте.

Знать: виды и характер соревнований по спортивному ориентированию; устройство контрольных пунктов и средства отметки на них.

Уметь: пользоваться спортивной картой, понимать карту, определять масштаб и расстояние.

VI. Краеведение.

6.1. Родной край – Республика Тыва. Природные особенности.

Общегеографическая характеристика Республики Тыва. Территория и границы. Рельеф. Погода и климат, их влияние на возможность занятий туризмом. Полезные ископаемые.

Подземные воды. Реки и озера. Как образуются подземные воды, их значение в жизни области. Происхождение и образование рек и озер. Причины различия в густоте речной сети. Питание рек и озер. Разливы и время замерзания рек и озер. Направления течения рек. Главные и крупные реки и озера Республики Тыва.

Почвы. Растительный и животный мир Республики Тыва. Строение и плодородие почв. Богатство и разнообразие растительного и животного мира. Охраняемые законом памятники живой природы: заповедники, заказники.

Практическое занятие. Знакомство с картой Республики Тыва. «Путешествия по карте». Проведение краеведческих викторин.

Знать: общегеографические характеристики Республики Тыва и природные особенности.

6.2. Административное деление. Знаменитые люди Республики Тыва.

Население региона. История возникновения тувинского народа. Национальный состав, численность, плотность и размещение населения. Административное деление города и области. Городское и сельское население. Известные и знаменитые земляки, их роль в истории региона.

Знать: причины раннего заселения области человеком; различие в плотности населения; как изменилось соотношение городского и сельского населения; административное деление области.

Уметь: показать на карте районы, районные центры и села.

6.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Транспорт.

Важнейшие черты развития промышленности и транспортных магистралей. Их характеристика. Крупные промышленные предприятия. Сельское хозяйство. Вклад Республики Тыва в народное хозяйство страны. Экономические и культурные связи с другими регионами страны и мира.

Знать: характеристику промышленности и транспортных магистралей региона; в каком направлении специализируется сельское хозяйство, его товарная продукция; в какие регионы страны экспортируется продукция региона.

6.4. Летопись родного края – Республики Тыва. История своего района.

Практические занятия. Изучение истории и природы Республики Тыва с древнейших времен до сегодняшнего дня. Составление летописи наших дней. Содержание работы: выявление особенностей природы, истории культуры, экономики области, определение их взаимосвязей с более глобальными историческими и естественными процессами.

Изучение отдельных, наиболее ярких или малоизвестных исторических событий, природных явлений или воссоздание истории региона, своего населенного пункта, района города, своей улицы, школы (её выпускники).

Фиксация событий: фото и кино съемка и описание событий, интервьюирование их участников и очевидцев, собирание малотиражных изданий и иных публикаций, относящихся к природе истории

области, ведение специальных летописей и хроник. Формирование банков краеведческих данных, пополнение фондов библиотеки Центра краеведческими материалами.

Представление летописи исторических событий региона, своего района, улицы, школы и т. д. (тематика – по согласованию с администрацией учреждения дополнительного образования детей).

6.5. Изучение военной истории на местном краеведческом материале. Представление отчета.

Практическое занятие. Изучение военной истории на местном краеведческом материале начиная с самого раннего исторического периода, изучение героического прошлого нашей Родины, увековечение памяти земляков. Изучение исторических военных событий восстание 60 богатырей, во времена Великой Отечественной войны.

Представление отчета. Для исследования можно выбрать любую тему, начиная с военной истории далекого прошлого и кончая современными вооруженными конфликтами.

6.6. Туристские возможности Республики Тыва.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи области. Краеведение, мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок их посещения. Литература о родном крае – Республики Тыва. Охрана памятников истории и культуры.

Знать: памятники истории и культуры, музеи города и региона, природные объекты и их месторасположение.

6.7. Экологическое воспитание. Охрана природы.

Понятие об экологии. Воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её охране и воспроизведению. Смысл экологической культуры - уважение к законам живой природы, умение соотносить с ними своё поведение и хозяйственную деятельность. Выявление положительных и отрицательных фактов воздействия человека на природу в ходе изучения литературы, путем изучения народных традиций взаимоотношения человека и природы.

Проведение работ по благоустройству мест массовых посещений, туристских бивуаков, родников в условиях похода. Определение мест потенциально опасных для стоянок (нарушение экологии, близость сельскохозяйственных работ, производства). Правила поведения вблизи мест, представляющих опасность.

Охрана природы. Заповеди для юного туриста по охране природы. Природоохранный кодекс туриста.

Знать: смысл экологической культуры; правила, заповеди по охране природы.

6.8. Общественно полезная работа в путешествии. Метеорологические наблюдения.

Виды и формы общественно полезной работы. Методы работы: физический труд, пропаганда, просвещение, воспитание, поиск, наблюдение, исследования, собирательная деятельность и т. д.

Краеведческая работа – одна из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, наблюдения за ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки устойчивой, ясной погоды (для средней полосы). Признаки изменения ясной погоды на ненастную. Признаки устойчивой ненастной погоды. Признаки улучшения погоды. Признаки приближения грозы.

Знать: формы и методы общественно полезной работы. Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.

Уметь: выполнять краеведческие задания на маршруте; изучать краеведческие объекты.

VII. Физическая подготовка.

7.1. Общая физическая подготовка. Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения и махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах; элементы борьбы в стойке; игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах; прыжки с поворотами в присяде и полуприсяде. Упражнения с мячом – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешком с песком. Лыжная подготовка.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

7.2. Эстафеты, игры.

Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта, тувинские подвижные игры. Игры на местности.

Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишек, камней), «Силачи», «Ловкие и умелые» и т. д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов; туристские эстафеты.

Уметь: играть в различные игры.

7.3. Специальная физическая подготовка. Практические занятия.

Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в т. ч. и по заболоченной на дистанции от 1 до 5 км. Бег в гору. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски. Плавание различными способами на дистанции до 400 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, кочкам. Бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Быстрые приседания и вставания.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной, двух ногах.

Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня» и «козла». Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т. д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, переовороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол и т. д.). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопками. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (гантелями).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Упражнения с палками, булавами. Размахивание руками и ногами, расслабление мышц на взмахе вперед, назад в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Специальные упражнения для отработки туристской техники движения и преодоления естественных препятствий.

Уметь: выполнять упражнения на развитие всех физических и специальных качеств, необходимых туристу.

Перечень вопросов

для проверки знаний воспитанников объединения «Пешеходный туризм»

1. Какие вы знаете виды туризма? Дайте характеристику каждому виду.
2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь
3. Перечислите возможные опасности в походе и основные причины возникновения аварийных ситуаций.
4. Перечислите гигиенические требования при занятиях туризмом. Сущность закаливания организма.
5. Назовите состав медицинской походной аптечки; её хранение транспортировка.
6. Какую нужно оказать помощь при пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях?
7. Профилактика пищевых отравлений и желудочно-кишечных заболеваний.
8. Порядок оказания помощи при обмороке, тепловом и солнечном ударе.
9. Правила оказания помощи при ожогах и отморожениях. Как избежать ожогов и отморожений?
10. Первая доврачебная помощь при порезах, ранах, нагноениях. Порядок обработки ран, наложения ватно-марлевой повязки, способы перевязывания.
11. Назовите порядок остановки сильного кровотечения, порядок наложения жгута.
12. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Назовите признаки вывиха.
13. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Порядок наложения шин из подручных предметов.
14. Порядок оказания первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.
15. Порядок оказания помощи при поражениях молнией, электрическим током, утопающему. Назовите приёмы искусственного дыхания.
16. Назовите способы и порядок транспортировки пострадавшего.
17. Основы туристской подготовки.
18. Назовите перечень личного снаряжения и требования к нему.
19. Перечислите, что входит в групповое снаряжение и какие требования предъявляются к нему.
20. Как правильно уложить вещи в рюкзаке? Как обеспечить его влагонепроницаемость?
21. Порядок установки палаток различных типов и размещения в них вещей, предохранение палаток от намокания.
22. Назовите последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов.
23. Какие вы знаете туристские должности в походе? Постоянные и временные должности.
24. Что вы понимаете под правильной организацией движения? Режим и темп движения, привалы. Водно-солевой режим в походе.
25. Техника безопасности при проведении походов.
26. Основные требования к месту привала и бивуака.
27. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.
28. Основные типы костров и их назначение. Выбор места для костра.
29. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров. Экологические требования.
30. Что относится к костровым принадлежностям? Варочная посуда. Способы подвески котлов.
31. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.

32. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
33. Что входит в набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса? Порядок упаковки и хранения продуктов.
34. Понятие о меню-раскладке. Суточные нормы продуктов на человека.
35. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи. Способы обеззараживания воды.
36. Как двигаться по заболоченной местности? Назовите основные способы преодоления заболоченных участков.
37. Преодоление водных препятствий. Назовите способы переправ.
38. Как делятся узлы на группы по назначению?
39. Топография и ориентирование
40. Дайте определение топографической карты и её содержания.
41. Что называется масштабом карты? Виды масштабов.
42. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 50000?
43. Назовите основные группы условных топографических знаков.
44. Что изображают указанные условные топографические знаки? (Представляются по усмотрению проверяющего).
45. Как изображается рельеф местности на картах. Сущность горизонталей.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Компас. Типы компасов и их назначение и устройство.
48. Дайте понятие об азимуте. Какие бывают азимуты?
49. Как определить азимут на карте и на местности?
50. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
51. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
52. Что такое спортивная карта? Чем она отличается от топокарты?
53. Назовите виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.
54. Краеведение
55. Дайте общегеографическую характеристику Республики Тыва: территория, границы. Рельеф. Полезные ископаемые.
56. Назовите основные реки и озера Республики Тыва.
57. Административное деление Республики Тыва и районы. Назовите крупные поселки региона.
58. Назовите основные отрасли промышленности и сельского хозяйства региона.
59. Назовите наиболее яркие события тувинского народа с древнейших времен до наших дней.
60. Тувинцы в период Великой Отечественной войны 1941-45 г.г.
61. Назовите туристские возможности Республики Тыва.
62. Дайте понятие об экологии. Заповеди юного туриста.
63. Какие вы знаете виды и формы общественной работы?
64. Метеорологические наблюдения. Признаки изменения погоды.

Воспитательная работа в объединении

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» воспитание рассматривается как целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе образования, ориентированная на создание условий для развития духовности обучающихся на основе общечеловеческих и отечественных ценностей; оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении; создание условий для самореализации личности.

Стержнем воспитания является формирование социально необходимых знаний и навыков, профессиональных интересов, гражданской позиции обучающихся.

Содержание и организационные формы воспитания разрабатываются на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности, адекватно реагирующей на изменение условий общественной жизни.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъект - субъектных отношениях. Он наглядно реализуется в походах, в основе которого лежит принцип социального равенства, демократизация отношений «учитель – ученик». Педагог, становясь руководителем похода, так же, как и подростки, несет рюкзак, спит в палатке, готовит пищу и т.д. Для большинства ребят открываются возможности принципиально новых

отношений с педагогом, что способствует преодолению у педагога и ребенка привычных стереотипов осознания системы «воспитатель – воспитуемый».

Принцип природосообразности воспитания основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов. Учащихся воспитывают сообразно их полу и возрасту, формируют у них ответственность за развитие самих себя, за экологические последствия своих действий и поведения.

Принцип культуросообразности предполагает, что воспитание строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры. Участие в походах, экскурсиях позволяет расширить кругозор учащихся, познакомиться с прошлым и настоящим разных народов, их национальными традициями.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания в объединении с различным социальным положением, что позволяет учащимся расширить сферу общения, создает условия для конструктивных процессов социокультурного самоопределения, адекватной коммуникации, а в целом – формирует навыки социальной адаптации, самореализации. Этому способствует само туристское объединение детей, туристская группа, внутри которой решаются многие вопросы социального взаимодействия.

Ведущей целью воспитания остается становление личности, способности принимать решения в ситуации нормального выбора и нести ответственность за эти решения перед собой, группой, своей школой и т.д.

Главное в воспитании – создание условий для самореализации человека как субъекта деятельности, как личности и как индивидуальности.

В план воспитательной работы можно включить следующие мероприятия:

- профилактические лекции (профилактика правонарушений, из программы полезные привычки, экология и т.д.);
- текущие беседы;
- работа с активом объединения по подготовке к коллективной деятельности (редколлегией, ответственными за отчет и др.);
- уроки-праздники («День именинника», «Леди и Джентльмены», «А ну-ка парни», «А ну-ка девушки» и т.д.);
- творческие встречи: с учащимися других кружков, выпускниками кружков, с родителями, с ветеранами туризма;
- тематические туристские вечера;
- краеведческие викторины;
- экскурсии, посещение музеев;
- посещение вечеров клуба самодеятельной песни;
- просмотр фото- и видеоматериалов туристской деятельности кружка.

Работа с родителями

работа с коллективом родителей (родительские собрания, групповые консультации, лекции, вечера вопросов и ответов, анкетирование);

индивидуальная работа (посещение семьи и индивидуальные беседы о вовлечении родителей в туристско-краеведческую деятельность, оказание материальной помощи по пополнению материально-технической базы);

совместные мероприятия (посещение кружковых занятий, выставок, музеев, экскурсий, походы, участие в итоговом празднике, оформление стендов, фотоальбомов и т.д.)

Информационное освещение

освещение работы кружка в школе,
стенгазеты, поздравления,
вывешивание грамот и дипломов,
заметки в СМИ (газеты, радио, ТВ),
составление отчета о работе объединения за год.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы подготовлены:

- учебно-материальная база: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы;
- библиотечная учебно-методическая литература;
- учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»;

- комплект учебных топографических карт;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- топографические карты Республики Тыва (М 1 : 100 000; М 1 : 200 000; М 1 : 500 000);
- видеокассеты с записью открытых уроков и туристских мероприятий;
- карточки для контроля ЗУН;
- дидактический (раздаточный) материал;
- разработаны тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»;
- разработаны топографические задачи;
- разработаны методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися».

У каждого участника объединения должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка, транспортир.

В тетрадь записываются изучаемый материал, домашние задания, впечатления о походах, экскурсиях и т.п.

Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования необходимого для реализации программы занятий объединения

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатка туристская (в комплекте);	На группу
2	Тент для кухни;	1
3	Топор в чехле;	2
4	Пила в чехле;	1
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.);	1 компл.
6	Каны (котлы) туристские;	3 шт.
7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов);	1 компл.
8	Аптечка медицинская в упаковке;	комплект
9	Ремонтный набор в упаковке;	комплект
10	Саперная лопатка;	1
11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты);	комплект
12	Решнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм);	10 шт.
13	Тетрадь описания пути движения;	1
14	Фотоаппарат;	1
15	Видеомагнитофон;	1
16	Цветные карандаши, набор фломастеров.	1

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося

1. Рюкзачок для походов выходного дня;
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80;
3. Коврик туристский;
4. Спальник одеяло.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве;
6. Обувь спортивная;
7. Сапоги резиновые;
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра);
9. Головной убор (легкий и теплый);
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм);
11. Спортивный тренировочный костюм;
12. Свитер шерстяной;
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной);
14. Блокнот и ручка;
15. Накидка от дождя;
16. Рубашка с длинным рукавом;
17. Носки шерстяные;

18. Перчатки (зимой).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стратегической целью системы физической культуры в школе является формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей. Эта цель достигается путем решения конкретных задач в сфере физической культуры и во многом благодаря творческой работе учителя в школе, а именно учителя физической культуры.

Деятельность учителя физической культуры во время урока направлена на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся. Педагогическая работа учителя физической культуры регламентируется в программах, которые рекомендованы и допущены Министерством образования и науки Российской Федерации. В этих программах по физической культуре для общеобразовательной школы содержание состоит из двух частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Базовая часть во всех изученных программах выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Она обеспечивает необходимый уровень физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем учащийся хотел бы заниматься в будущем. Это основа общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры, которая не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей.

Проанализировав научную литературу, мы приходим к выводу, что в программах по физической культуре, внеурочной деятельности и дополнительного образования обучающихся должна достаточно полно отражать этнокультурные особенности с учетом климатических и природных условий проживания обучающихся, состояние здоровья, уровни физического развития и двигательной подготовленности детей и подростков конкретного региона. Поэтому, не исключаем возможности, что в программах по физической культуре, внеурочной деятельности и дополнительного образования обучающихся в качестве основного или возможного средства может быть любой вид спорта, это могут быть игровые виды спорта, единоборства, национальные виды спорта и др. В рамках настоящей монографии предпринята попытка разработки примерных программ по физической культуре, внеурочной деятельности и дополнительного образования обучающихся, а в качестве возможного средства реализации предложен спортивно-оздоровительный туризм, краеведение и пешеходный туризм.

Таким образом, мы пришли к заключению, что в Республике Тыва, с учетом ее особенностей, можно реализовать туризм, его различные формы, средства и элементы, так как в регионе есть соответствующие географические условия, более 80% территории региона занимают горы, гористые места и лесной массив.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авдеева, Т.Г. Детская спортивная медицина / Т. Г. Авдеева, И. И. Бахрах. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2007. – 320 с.
2. Аг-оол, Е.М. Разработка вариативной части учебной программы по физической культуре для 1-4 классов с использованием элементов тувинских национальных видов спорта, танцев и народных игр: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Аг-оол Елена Михайловна. – Омск, 1998. – 157 с.
3. Адольф, В.А. Инновационная деятельность педагога в процессе его профессионального становления / В.А. Адольф, И.Ф. Ильина. – Красноярск: Поликом, 2007. – 192 с.
4. Айзман, Р.И. Методика комплексной оценки здоровья обучающихся общеобразовательных учреждений / Р.И. Айзман, Н.И. Айзман, А.В. Лебедев, В.Б. Рубанович. – Новосибирск, 2010. – 124 с.
5. Аксенов, В.П., Тренажер для тренировки спортсменов спортивно-оздоровительного туризма горного и пешеходного туризма / В.П. Аксенов, В.М. Макаров // XII Международная научно-практическая конференция «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – 2004. – С. 104–105.
6. Акудович, Ю.В. К методам физической подготовки туристов / Ю.В. Акудович // Развитие самостоятельного туризма как фактор организации свободного времени населения: тез. докл. всесоюзной науч.-практической конф. – 1988. – С. 269 – 271.
7. Александрова, Л.Ю. Социальное воспитание сельских школьников средствами краеведческой деятельности: дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / Александрова Лариса Юрьевна. – Кострома, 2011. – 211 с.
8. Анохин, А.Н. Педагогические условия развития социальной активности подростка в процессе самостоятельного туризма: автореф. канд. пед. наук: 13.00.01 / Анохин Андрей Николаевич. – Оренбург, 2010. – 22 с.
9. Аракчаа, Л.К. Экологический туризм в Республике Тыва, часть 1 / Л.К. Аракчаа, Г.И. Дадаа. – Кызыл: Тувинское книжное издательство, 2011. – 131 с.
10. Аслаханов, С.-А.М. Народно-национальные средства физического воспитания в системе физкультурного образования школьников / С.-А.М. Аслаханов // Успехи современной науки. – 2016.
11. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. – СПб.: ЛГОУ, 1999.
12. Балчирбай, М.В. Эффективность программы по спортивно-оздоровительному туризму для обучающихся 8-9 классов сельских школ Республики Тыва / М.В. Балчирбай, Ч.А. Дажы, Х.Д-Н. Ооржак // Сибирский педагогический журнал. – №11. – 2010. – С. 212-217. **(БАК)**
13. Балчирбай, М.В. Результаты проведенного исследования по внедрению спортивно-оздоровительного туризма в общеобразовательную школу в условиях Республики Тыва / М.В. Балчирбай, Х.Д-Н. Ооржак // Мир науки, культуры, образования. Педагогика. Психология. – № 3. – 2013. – С. 55-58. **(БАК)**
14. Балчирбай, М.В. Спортивно-оздоровительный туризм как вариативная часть программы по физической культуре для обучающихся 5-9 классов / М.В. Балчирбай // Экстремальная деятельность человека. - № 4 (29) / 2013. – С. 38-41. **(БАК)**
15. Балчирбай, М.В. Формирование туристских навыков у школьников подросткового возраста в вариативной части программы по физической культуре / М.В. Балчирбай, А.С. Сыроежин // Экстремальная деятельность человека. М., 2013. - № 1 (34)/2015. – С. 68-71 **(БАК)**
16. Балчирбай, М.В. Использование элементов спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании учащихся средней общеобразовательной школы (на примере Республики Тыва) / М.В. Балчирбай // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2017. - № 1 (39). – С. 82-85 **(БАК)**
17. Биржаков, М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. – М.: Герда; СПб.: Невский Фонд, 2000. – 310 с.
18. Большая Советская Энциклопедия. Туризм / Под ред. А.М. Прохорова. — М.: Изд. «Советская энциклопедия», 1977. – Т. 26. – 332 с.
19. Борбай-оол, М.В. Детско-юношеский туризм на стыке двух веков: Респуб. науч.-практическая конф. / М.В. Борбай-оол. – Кызыл, 1999. – С. 4–10.
20. Борбай-оол, М.В. Роль туристско-краеведческой и спортивной работы в воспитании школьников / М. В. Борбай-оол. – Кызыл, 1986. – 12 с.
21. Борбай-оол, М.В. Спортивное ориентирование в Республике Тыва – прошлое, настоящее, будущее: Респуб. науч.-прак. конф. / М.В. Борбай-оол. – Кызыл, 1999. – С. 5–17.

22. Близнаевская, В.С. Техническая сложность современных дистанций лыжного ориентирования / В.С. Близнаевская // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 35–37.
23. Близнаевская, В.С. Спортивное ориентирование летом и зимой: учебное пособие по спортивному ориентированию / В.С. Близнаевская, А.Ю. Близнаевский, В.Н. Юдаков. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. – 94 с.
24. Бушманова, Н.В. Туристско-краеведческая деятельность как средство социализации и воспитания подростков: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Бушманова Наталья Васильевна. – Ставрополь: СГТУ, 1998. – 21 с.
25. Винокурова, С.В. Методика физического воспитания учащихся сельских общеобразовательных школ с использованием самобытных средств двигательной активности (на примере Республики Саха Якутия): дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Винокурова Светлана Степановна. – Хабаровск, 2008. – 137 с.
26. Воронов, Ю.С. Основы многолетней подготовки юных ориентировщиков / Ю.С. Воронов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 3. – С. 48 – 50.
27. Воронов, Ю.С. Спортивное ориентирование. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР системы дополнительного образования / Ю.С. Воронов, Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. – 132 с.
28. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студ. высш. пед. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М.: Академия, 2004. – 208 с.
29. Галимов, Г.А. Математическая статистика в физической культуре и спорте / Г.А. Галимов, С.Л. Чикаш, П.Л. Зыков. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2002. – 60 с.
30. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для ин-тов и тех-мов физ. культ. / В.И. Ганопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
31. География туризма: учебник / кол. авторов; под ред. А.Ю. Александровой. – М.: КНОРУС, 2008. – 592 с.
32. Голованова, Е.Н. Формирование экологической культуры обучающихся 8–11 классов общеобразовательной школы в ходе проектно-исследовательской работы: автореф. канд. пед. наук: 13.00.01 / Голованова Елена Николаевна. – Чебоксары, 2010. – 24 с.
33. Грушевская, Н.В. Туристская педагогика / Н.В. Грушевская, Ю.С. Константинов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 45–47.
34. Губаненков, С.М. Самостоятельное туристское путешествие подростков и педагогов как форма организации образовательного процесса: дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Губаненков Сергей Михайлович. – СПб., 2001. – 173 с.
35. Дажы, Ч.А. Организация многодневных походов и массовых туристических соревнований школьников: учебное пособие / Ч.А. Дажы. – Кызыл: РИО ТывГУ, 2006. – 127 с.
36. Дажы, Ч.А. Спортивное ориентирование как национально-региональный компонент процесса физического воспитания школьников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Дажы Чечена Алдын-ооловна. – Красноярск, 2005. – 154 с.
37. Дажы, Ч.А. Программа по спортивному ориентированию для 5-9 классов общеобразовательных школ РТ / Ч.А. Дажы, Х.Д.-Н. Ооржак. – Кызыл: РИО ТывГУ, 2002. – 44 с.
38. Долженко, Г.П. История туризма в Российской империи, Советском Союзе и Российской Федерации: 1696 г. – современность / Г.П. Долженко, Ю.С. Путрик. – Ростов н/Д.: «МарТ»: Феникс, 2010. – 304 с.
39. Должиков, И.И. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском лагере / И.И. Должиков. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 176 с.
40. Дрогов, И.А. О месте туристско-краеведческой деятельности в системе воспитания и оздоровления подрастающего поколения России / И.А. Дрогов // Детско-юношеский туризм и краеведение в воспитании гражданственности и патриотизма, оздоровлении подрастающего поколения России: Тез. докл. междунар. науч.-практ. конф. – М., 1998. С. 7–8.
41. Дрогов, И.А. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму: учебные планы, программы, организационно-методические указания / И.А. Дрогов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990. – 32 с.
42. Дрогов, И.А. Принципы подхода к содержанию государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности «Туризм и краеведение» / И.А. Дрогов, Ю.С. Константинов, Г.А. Маслов // Актуальные проблемы туризма 99: Ежегодный сборник трудов Российской международной академии туризма. – М.: Советский спорт, 1999. – С. 113–117.

43. Дихтярев, В. Я. Вся жизнь – поход / В. Я. Дихтярев. – М.: ЦДЮТурМО РФ, 1999. – 298 с.
44. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование в школе: в поисках смыслов и ценностей : практико-ориентированная монография / Е.Б. Евладова. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2013. – 186 с.
45. Евсеев, С.П. Спортивный туризм: учебное пособие / С.П. Евсеев, Ю.Н. Федотов. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 126 с.
46. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов выс. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2009. – 272 с.
47. Завьялов, А.И. Спортивная тренировка (теория начало XXI в): монография / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2016. – 312 с.
48. Завьялов, Д.А. Методика воспитания школьника на уроках физической культуры в общеобразовательной школе / Д.А. Завьялов, И.В. Кондюрин, Л.А. Лузина // Психология и педагогика: актуальные проблемы и тенденции развития: мат-лы II межд.научн.-практ.конф. – Красноярск, 2016. – С. 21-25.
49. Зорин, И.В. Аксиологическое пространство как предметная область педагогики туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 8. – С. 10–14.
50. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2000. – 368 с.
51. Зорин, И.В. Теоретические основы формирования содержания профессионально-туристского образования: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.08 / Зорин Игорь Владимирович. – М., 2001. – 34 с.
52. Зорин, И.В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 9–13.
53. Зорина, Г.И. Основы туристской деятельности / Г.И. Зорина, Е.Н. Ильина и др. – М.: Советский спорт, 2002. – 200 с.
54. Зыкова, Ю.Г. Технология проблемно-диалогического обучения как средство формирования учебной мотивации младших школьников / Ю.Г. Зыкова, В.А. Адольф // Образование и социализация личности в современном обществе: мат-лы X межд. научн.-практ. конф., посвященной памяти выдающегося ученого-педагога, доктора педагогических наук, профессора, члена-корреспондента РАО М.И. Шиловой (1933-2015). – Красноярск – Изд-во КГПУ, 2016. – С. 480-485
55. Игнатова, В.В. Стратегические ориентиры воспитания обучающейся молодежи / В.В. Игнатова, Л.А. Барановская // EVROPEAN SOCIAL SCIENCE JOURNAL, М., 2015. – С. 58-65.
56. Игнатьев, А.М. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни у обучающихся кадетской школы на занятиях по спортивно-оздоровительному туризму: автореф. канд. пед. наук: 13.00.01 / Алексей Михайлович Игнатьев. – Чебоксары, 2012. – 23 с.
57. Изоп, Э.В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности: Рабочая тетрадь новичка / Э.В. Изоп. – Таллинн: ТПИ, 1978. – 34 с.
58. Ильин, А.В. Педагогические аспекты развития туризма и краеведения в школе / А.В. Ильин // Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе: мат-лы междунар. науч.-практич. конф. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2007. – С. 119–122.
59. Инякин, Ю.С. «Дерево целей» образовательной сферы туристско-краеведческой деятельности / Ю.С. Инякин, Д.В. Смирнов // II Всероссийская педагогическая краеведческая конференция «Проблемы развития спортивно-оздоровительного туризма». – 1999. – С. 42–44.
60. Ищук, Г.Н. Интегрированный подход в краеведческой деятельности ШЛЮП-79 / Г.Н. Ищук, Т.И. Ганичева // II Всероссийская педагогическая краеведческая конференция «Проблемы развития спортивно-оздоровительного туризма». – 1999. – С. 33–35.
61. Каинов, А.Н. Организация работы спортивных секций в школе / А.Н. Каинов. – М.: Учитель, 2014. – 167 с.
62. Казакова, Е.И. Процесс психолого-педагогического сопровождения / Е.И. Казакова // На путях к новой школе №1, 2009. – С.36-46.
63. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма (часть I) / Т.А. Кравчук. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – 192 с.
64. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма (часть II) / Т.А. Кравчук, И.А. Зданович, В.Н. Агальцов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – 136 с.
65. Квартальнов, В.А. Туризм: учебник / В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2001. – 320 с.

66. Квартальнов, В.А. Основы туристской деятельности: учебник для туристских лицеев и колледжей / В.А. Квартальнов. – М.: Российский международный институт туризма, 1992. – 239 с.
67. Квартальнов, В.А. Современные особенности туризма как научного познания и исследований / В.А. Квартальнов // Теория и методика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 2–8.
68. Квартальнов, В.А. Теоретические основы становления и развития системы непрерывного профессионального образования в сфере туристской деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Квартальнов Валерий Александрович. – М., 2001. – 32 с.
69. Кенин-Лопсан, М.Б. Традиционная культура тувинцев / М.Б. Кенин-Лопсан. – Кызыл: Тувинское книжное издательство, 2006. – 232 с.
70. Климанова, Т.Г. Методика проведения уроков физической культуры в начальной школе с использованием средств туризма: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Климанова Татьяна Георгиевна. – Коломна, 2007. – 182 с.
71. Коджаспиров, Ю.Г. Физкульт-ура! Ура! Ура!: учебное пособие / Ю.Г. Коджаспиров. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 201 с.
72. Козлов, А.И. Туристское многоборье – проблемы развития / А.И. Козлов, С.А. Кошельков // Детско-юношеский туризм и краеведение в воспитании патриотизма, оздоровлении подрастающего поколения России: тез. докл. межд. науч.-практ. конф. – М., 1998. – С. 59–6.
73. Козлова, Ю. В. Научные основы управления туристско-краеведческой деятельностью в школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Козлова Юлия Владимировна. – М.: Академия повышения квалификации и переподготовки работников образования, 2000. – 21 с.
74. Козлова, Ю.В. Туристский клуб школьников: пособие для руководителя / Ю.В. Козлова, В.В. Ярошенко. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 224 с.
75. Константинов, Ю.С. О проблемах развития туристско-краеведческой деятельности в общеобразовательных учреждениях / Ю.С. Константинов // Теория и методика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 40–42.
76. Константинов, Ю.С. О программах нового поколения детских туристско-краеведческих объединений / Ю.С. Константинов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 8. – С. 41.
77. Константинов, Ю.С. Теория и практика туристско-краеведческой деятельности обучающихся в системе дополнительного образования: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Константинов Юрий Сергеевич – М., 2003. – 325 с.
78. Константинов, Ю.С. Туристская игротка / Ю.С. Константинов. – М: Гуманитарный центр ВЛАДОС, 2000. – 111 с.
79. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
80. Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М.: Изд-во ФЦДЮТиК, 2005. – 327 с.
81. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма / Ю.С. Константинов. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.
82. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Изд-во ФЦДЮТиК, 2008. – 600 с.
83. Константинов, Ю.С. Спортивное ориентирование: Программы для ДЮСШ и специализированных ДЮШ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей / Ю.С. Константинов. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.
84. Кудрявцев, В.Н. Туристские слеты и соревнования / В.Н. Кудрявцев, А.А. Колесников. – М.: Профиздат, 1965. – 96 с.
85. Кудрявцев, М.Д. Влияние занятий спортом на развитие личности и умственных качеств ребенка / М.Д. Кудрявцев, Л.Ю. Докучаева // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: мат-лы межд.науч.-практ.конф. – Красноярск, 2017. – С. 235-240.
86. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 127 с.
87. Кузин, В.В. 500 игр и эстафет / В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.М. Глейberman и др. – М.: ФиС, 2000. – 304 с.
88. Куликов, В.М. Школа туристских вожаков: учебно-методическое пособие / В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. – М.: ВЛАДОС, 1999.- 140 с.
89. Курилова, В.И. Туризм: уч. пособие для студентов пед. ин-тов / В.И. Курилова. – М.:

Просвещение, 1988. – 224 с.

90. Кривуля, А.Н. Разработка и реализация программы по физической культуре с учетом национально-регионального компонента (на примере начальных классов национальных школ Югры): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кривуля Анна Николаевна. – Тобольск, 2003. – 173 с.

91. Климанова, Т.Г. Методика проведения уроков физической культуры в начальной школе с использованием средств туризма: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Климанова Татьяна Георгиевна. – Коломна, 2007. – 181 с.

92. Кыргыз, Э.К. Физическое воспитание учащихся основной школы на основе традиционной физической культуры тувинцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кыргыз Эдуард Ким-оолович. – Красноярск, 2008. – 185 с.

93. Линчевский, Э.Э. Типология и психология туризма: учебное пособие / Э.Э. Линчевский, Ю.Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2008, 272 с.

94. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях // Физкультура в школе. – 2000. – № 4. – С. 6–13.

95. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2007. – 127 с.

96. Лях, В.И. Физическая культура. 5–9 классы: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2007. – 144 с.

97. Лях, В.И. Физическое воспитание обучающихся 5–7 классов: пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др. – М.: Просвещение, 1997. – 192 с.

98. Лях, В.И. Физическое воспитание обучающихся 8–9 классов: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998. – 189 с.

99. Лях, В.И. Физическое воспитание обучающихся 5–9 классов: пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др. – М.: Просвещение, 1998. – 141 с.

100. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008. – 126 с.

101. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания обучающихся: Программа общеобразовательных учреждений. 1–11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127 с.

102. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы 5–9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 104 с.

103. Магомедов, Р.Р. Структура подготовки специалистов по спортивно-оздоровительному туризму / Р.Р. Магомедов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 39–40.

104. Магомедов, Р.Р. Современная система многолетней спортивной подготовки в горном туризме / Р.Р. Магомедов // Теория и методика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 28–29.

105. Майоров, А.М. Изменение некоторых показателей физического развития детей 10–11 лет в процессе занятий туризмом: Программа физвоспитания / А.М. Майоров. – Челябинск, 1970. – 92 с.

106. Масыгина, Н.В. Организационно-педагогические особенности школьного туризма: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Масыгина Наталья Васильевна. – М., 2003. – 200 с.

107. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря: учебно-методическое пособие / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 151 с.

108. Маслов, А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. – М.: Академия, 2004. – 297 с.

109. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физ. культуры: Т.1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.

110. Матвеев, А.П. Физическая культура. Программы для обучающихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – 3-е изд., стер. – М.: Дрофа, 2006. – 77 с.

111. Матвеев, А.П. Физическая культура: 1–11-е классы: программы для общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – 4-е изд., стер. – М.: Дрофа, 2006. – 96 с.

112. Матвеев, А.П. Физическая культура 5–11 классы: базовый и профильный уровни / авт.-сост. А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2007. – 143 с.

113. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов

- физической культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.
114. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
115. Махов, И.И. Программно-методическое обеспечение занятий по туристскому многоборью с детьми 12–15 лет: дис.. канд. пед. наук: 13.00.04 / Махов Игорь Игоревич. – Белгород, 2007. – 172 с.
116. Медведев, В.А. Оздоровительные технологии физического воспитания школьников / В.А. Медведев // Физическая культура. – 2000. – № 4. – С. 20–24.
117. Моргунов, Б.П. Туризм. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по специальности №2114 «Физ. Воспитание» / Б.П. Моргунов. – М.: Просвещение, 1978. – 168 с.
118. Москвитина, Н.Н. Пути осуществления физического оздоровления детей в региональных условиях Севера: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.01 / Москвитина Надежда Николаевна. – Якутск, 2002. – 21 с.
119. Московченко, О.Н. Здоровьесберегающая деятельность в образовании / О.Н. Московченко, Л.В. Захарова, М.Н. Солдатова // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 7-ой межд.нач.-прак.конф. – Изд-во РГППУ, 2017. – С. 130-136.
120. Мкртчян, А.А. Теоретико-методические основы формирования физической культуры подростка в сельской школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Мкртчян Андраник Альбертович. – М., 1997. – 18 с.
121. Муртазин, Х.М. Система образования – путь к развитию физкультурно-оздоровительного и спортивного туризма / Х.М. Муртазин, М.А. Гермогентов, И.Р. Галиахметов, Б.Х. Ланда // II Всероссийская педагогическая краеведческая конференция «Проблемы развития спортивно-оздоровительного туризма». – М., 1999. – С. 5–6.
122. Найданов, Б.Н. Развитие у обучающихся личного ресурса здоровья как средства самореализации / Б.Н. Найданов // Вестник Бурятского государственного университета. – Улан-Удэ, 2012. – С. 144-148.
123. Найданов, Б.Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы: дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Найданов Баир Намдакович. – Москва, 1995. – 162 с.
124. Назаренко, Л.Д. Содержание и структура равновесия как двигательного-координационного качества / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. С. 54–58.
125. Назаренко, Л.Д. Совершенствование ловкости юных спортсменов в спортивном ориентировании / Л.Д. Назаренко, О.Е. Данильченко // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. С. 28–31.
126. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – 332 с.
127. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным): методическое пособие / авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008. – 320 с.
128. Настольная книга учителя физической культуры. / авт.-сост.: Г.И. Погорелов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
129. Начинская, С. В. Компьютерное моделирование туристских маршрутов. / С.В. Начинская, Н.В. Масыгина // Материалы научно-практической конференции «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна: КГПИ, 2001. – С. 198.
130. Национально-региональный компонент государственного стандарта общего образования Республики Тува. Издание подготовлено Центром развития национальной школы Министерства образования Республики Тува / П.А. Морозов, А.С. Ооржак; под ред. Г.Д. Сундуй. – Кызыл: Тувкнигиздат, 2006. – 264 с.
131. Некляев, С.Э. Поведение обучающихся в экстремальных условиях природы / С.Э. Некляев. – М.: Владос, 2003. – 240 с.
132. Нестеров, В.А. Этапность формирования физического состояния человека в различных климато-географических условиях / В.А. Нестеров. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 1999. – 97 с.
133. Новиков, Д.А. Статистические методы в педагогических исследованиях (типовые случаи) / Д.А. Новиков. – М.: МЗ-Пресс, 2004. – 67 с.
134. Новикова, С.С. Введение в прикладную социологию. Анкетирование: учебное пособие / С.С. Новикова. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 102 с.
135. Огородников, Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО /

Б.И. Огородников. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.

136. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: Азбуковник, 1999. – 944 с.

137. Остапец-Свешников, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности обучающихся / А.А. Остапец-Свешников. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 150 с.

138. Остапец-Свешников, А.А. Туристская деятельность как средство преодоления педагогической запущенности подростков: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Остапец-Свешников Александр Александрович. – М., 1974. – 172 с.

139. Ооржак, Х. Д-Н. История развития физической культуры и спорта в Туве до 1945 года / Х. Д-Н. Ооржак. – Кызыл, 1994. – 72 с.

140. Ооржак, Х. Д-Н. Педагогическое содержание физической культуры народов Южной Сибири / Х. Д-Н. Ооржак. – Кызыл, 1995. – 228 с.

141. Ооржак, Х.Д-Н. Система организации физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства на основе использования национальных видов спорта: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ооржак Херел-оол Дажы-Намчалович. – М., 1982. – 289 с.

142. Ооржак, С.Ы. Тувинская национальная борьба «Хуреш» как средство физического воспитания учащихся во внеурочной деятельности: дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Ооржак Сергей Ынаажыкович. – Красноярск, 2009. – 150 с.

143. Ондар, О.Ч. Начальная подготовка борцов вольного стиля на основе приемов национальных видов борьбы: на примере хуреш: дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Ондар Оргеллээр Чувурекович – Москва, 1985. – 136 с.

144. Павлюченко, О.А. Экспериментальное обоснование эффективности методики использования национальных игр Хакасии в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем / О.А. Павлюченко, А.В. Фоминых // Вестник ЮУрГУ, 2020, №37. – С.132-137.

145. Принзжева, Е. М. Организация и методы игровой деятельности в туризме / Е. М. Принзжева. – М.: Советский спорт, 2005. – 132 с.

146. Примерная основная образовательная программа основного общего образования – М.: Дрофа, 2015.

147. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 61 с.

148. Прокудин, Б.Ф. Теоретические основы управления совершенствованием выносливости как физического качества / Б.Ф. Прокудин // XIII научно-практическая конференция «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна: Мин-во обр. России, 2003. – С. 189–193.

149. Пирогова, О.В. Самостоятельный спортивный туризм как средство развития познавательной деятельности обучающихся: дис.... канд. пед. наук: 13.00.08 / Ольга Вячеславовна Пирогова. – М., 2000. – 236 с.

150. Попков, В.Н. Научно-исследовательская деятельность: учебное пособие / В.Н. Попков. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – 350 с.

151. Пономарев, В.В. Региональный подход к физкультурному образованию школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера: монография / В.В. Пономарев – Красноярск: СибГТУ, 2001. – 234 с.

152. Радченко, В.И. Содержание и организация туристских походов в горах с целью оздоровления: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Радченко Виктор Иванович. – М., 2000. – 134 с.

153. Рамзаева, Л.А. Семейный туризм как средство воспитания подростков в системе дополнительного образования: дис.... канд. пед. наук: 13.00.08 / Рамзаева Людмила Анатольевна. – Сходня, 2002. – 127 с.

154. Решетников, В.Г. Организационно-методическое сопровождение и методическая поддержка деятельности педагогов в условиях модернизации образования / В.Г. Решетников // Омский научный вестник №5 (122) 2013. – С.174-177.

155. Русский турист // Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001–2005 гг., 2001. – № 7. – 92 с.

156. Рубис, Л.Г. Физическая рекреация молодежи средствами самостоятельного туризма: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Г. Рубис. – СПб., 1995. – 22 с.

157. Ривкин, Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие / Е.Ю. Ривкин. – М.: АРКТИ, 2001. – 77 с.

158. Самбу, И.У. Тувинские народные игры: Историко-этнографический очерк / И. У. Самбу. –

Кызыл, 1978. – 140 с.

159. Самохин, Ю.С. Краеведческий подход к туристской подготовке школьников в учреждениях дополнительного образования детей: автореф. дис.... канд. экон. наук: 13.00.08 / Самохин Юрий Семенович. – М., 2000. – 23 с.

160. Сафронов, В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников / В.А. Сафронов. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986. – 152 с.

161. Сборник нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности, организации отдыха детей и молодежи / сост. Ю.С. Константинов, С.В. Усков. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 102 с.

162. Свердлова, Е.А. Этнопедагогические технологии в физическом воспитании школьников Усть-Ордынского Бурятского округа Иркутской области / Е.А. Свердлова, М.М. Колокольников // Вестник Иркутского государственного технического университета, 2012 №3(62)/2012. – С 336-342.

163. Свинаярева, О.В. Интерпретация понятия «педагогическое сопровождение» в современной науке / О.В. Свинаярева // Инновации в науке: сборник статей по материалам XI международной науч.-практ. конф.- Новосибирск, 2014.

164. Семенов, А.Е. Педагогические условия реализации муниципальной модели непрерывного профессионального туристского образования (на примере школьного туристского клуба г. Тольятти): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Семенов Александр Евгеньевич. – Сходня: РМАТ, 2000. – 21 с.

165. Сергеева, С.А. Туризм как эффективное средство физического и нравственного воспитания школьников: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Сергеева Светлана Арсеньевна. – Малаховка: МГАФК, 1996. – 23 с.

166. Сергеева, Н.В. Эколого-краеведческое содержание учебной деятельности обучающихся в условиях сельской школы: дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / Сергеева Надежда Витальевна. – Ижевск, 2003. – 262 с.

167. Сеселкин, А.И. Структура и содержание профессионального туристского образования / А.И. Сеселкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 19–24.

168. Сидоров, Л.К., Савчук, А.Н. Двигательная потребность и двигательная активность: этапы и пути развития / Л.К.Сидоров, А.Н. Савчук. –Красноярск. -2007.-343 с.

169. Сидоров, Л.К. Экспериментальное обоснование внедрения народных средств физической культуры в учебном процессе основной школы / Л.К.Сидоров, О.М. Хомушку, Х.Д.-Н. Ооржак, С.П. Беловолова // Сибирский педагогический журнал №1, Новосибирск. – 2012. – С. 253-257.

170. Смирнов, Д.В. I Программы дополнительного образования детей: Вып. 4: Оздоровительно-познавательный туризм / Д.В. Смирнов. – М.: Советский спорт. – 2003. – 104 с.

171. Смирнов, Д.В. Программы дополнительного образования детей: Вып. 5: Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч.1. Базовая, начальная и учебно-тренировочная туристско-спортивная подготовка / Д.В. Смирнов. – М.: Советский спорт. – 2003. – 128 с.

172. Степанов, П.В. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с.

173. Стручкова, А.Н. Методика обучения школьников картографическим знаниям и умениям в курсе географии «Родной край»: 5 класс, Республика Саха (Якутия): дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / Стручкова Алена Николаевна. – СПб., 2011. – 174 с.

174. Собянин, Ф.И. Роль туристских походов в оздоровлении обучающихся / Ф.И. Собянин, И.И. Махов // Материалы региональной научно-практической конференции «Образование и здоровье». – Белгород, 2006. – С. 206–208.

175. Соколова, М.В. История туризма / М.В. Соколова. – М.: Мастерство, 2002. – 352 с.

176. Таймазов, В.А. Спортивно-оздоровительный туризм в системе индустрии туризма / В.А. Таймазов, Ю.Н. Федотов // Сб. науч. докл. и статей «Концептуальные основы развития туризма». – СПб.: СПбГАСиЭ, 2004. – 37 с.

177. Тарарушкин, Н.М. Создание региональных интегрированных программ туристско-краеведческой деятельности – один из путей практической реализации законопроекта «О социальном туризме» в сфере общего и профессионального образования / Н.М. Тарарушкин // II Всероссийская педагогическая краеведческая конференция «Проблемы развития спортивно-оздоровительного туризма». – М., 1999. – С. 6–7.

178. Тарасеня, Т.Ю. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тарасеня Татьяна Юрьевна. – СПб., 2008. – 203 с.

179. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
180. Тотров, В.Б. Национально-региональный компонент как фактор повышения качества среднего образования (на примере общеобразовательных школ Республики Северная Осетия-Алания): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Тотров Владислав Бечирбекович. – Владикавказ, 2006. – 22 с.
181. Токмашева, М.А. Вариативная часть программы по физической культуре для школьников с учетом их этнических особенностей и уровня физического развития / М.А. Токмашева, Л.Н. Макарова // Сибирский педагогический журнал, №2/2011. – С. 180-191.
182. Усков, С.В. Управление детско-юношеским туризмом в муниципальной системе образования (на примере Северо-Восточного округа г. Москвы): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Усков Сергей Владимирович. – Сходня: РМАТ, 2000. – 20 с.
183. Усыскин, Г.С. Очерки истории российского туризма / Г.С. Усыскин. – Спб.: Герда, 2007. – 208 с.
184. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 – Физическая культура и спец. 022300 – Физическая культура и спорт / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2002. – 361с.
185. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.
186. Физическая культура: Образовательная программа для обучающихся средней общеобразовательной школы / Н.И. Алексеев, В.З. Афанасьев, А.И. Бессуднов и др.; под ред. А.П. Матвеева // М.: Радио-связь, 1995. – 216 с.
187. Физическая культура: образовательная программа для обучающихся средней общеобразовательной школы / под ред. А.П. Матвеева. — М.: Радио и связь, 1995. – 257 с.
188. Фурьева, Т.В. Педагогическая практика понимания ребенка как условие развитие его человеческого потенциала (размышления в контексте антропологической педагогики М. Монтессори) / Т.В. Фурьева // Сибирский вестник специального образования, 2016. – С. 37-42.
189. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд. – М.: Академия, 2004. – 548 с.
190. Чахнина, М.С. Содержание и направленность регионального компонента программы по физической культуре в младших классах на основе средств туризма: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Чахнина Мария Сергеевна. – Белгород, 2008. – 171 с.
191. Ченцов, В.А. Методика разработки авторских программ по спортивному ориентированию / В.А. Ченцов // II Всероссийская педагогическая краеведческая конференция «Проблемы развития спортивно-оздоровительного туризма». – М., 1999. С. 18–19.
192. Чепик, В.Д. Система непрерывного образования в туризме / В.Д. Чепик, Н.Т. Пироженов, Г.И. Зорина // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 8. – С. 61–63.
193. Чепик, С.В. Должностная структура кадров по видам спортивно-оздоровительного туризма / С.В. Чепик // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 43–44.
194. Чижакова, Г.И. Создание здоровьесберегающего пространства – приоритетная задача современной школы / Г.И. Чижакова // Личность в изменяющихся в социальных условиях: сборник мат-лов III межд.науч.-практ.конф., Красноярск, 2015. – С. 39-55.
195. Чистик, Ж.К. Экологическая культура тувинского этноса / Ж.К. Чистик. – Кызыл: Тув. книжное изд-во, 2010. – 176 с.
196. Шалаев, В.А. Спортивно-оздоровительная деятельность обучающихся в содержании учебно-воспитательной работы школ Севера: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Владислав Анатольевич Шалаев. – М., 2006. – 118 с.
197. Шактаржик, К.О. География Республики Тыва / К.О. Шактаржик, А.Ч. Кылыдай, О.С. Дамдын. – Кызыл: Тувинское книжное изд-во, 2006. – 159 с.
198. Щетинина, С.Ю. Организация физического воспитания обучающихся основной и средней школы в условиях модернизации образования: учебно-методический комплект для учителей физической культуры / С.Ю. Щетинина, В.П. Каргаполов. – Хабаровск: Типография ХК ИППК ПК, 2006. – 55 с.
199. Шестаков, М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / М.П. Шестаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 248 с.
200. Шорыгина, Т.А. Учимся ориентироваться в пространстве / Т.А. Шорыгина. – М.:

Творческий Центр Сфера, 2004. – 79 с.

201. Шпаков, В.П. Школа крепкой души и крепкого здоровья / В.П. Шпаков // Спорт в школе. – 2004. – № 9. – С. 37–41.

202. Штюмер, Ю.Л. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю.Л. Штюмер. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 123 с.

203. Шугаев, А.В. Уроки ориентирования в школе / А.В. Шугаев // Физкультура в школе. – 1998. – № 4. – С. 32–34.

204. Шкенов, В.А. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработка занятий, рекомендации. 8–9 классы / В.А. Шкенов. – Волгоград: Учитель, 2009. – 317 с.

205. Штыкова, Е.В. Топография и ориентирование на местности / Е.В. Штыкова, В.Н. Агальцов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. – 52 с.

206. Юркина, Л.Ю. Социально-психологическая подготовка туристов-школьников: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05 / Юркина Лариса Юрьевна. – СПб., 1998. – 231 с.

207. Шиян, Б.М. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

208. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 635 с.

209. Яковлева, Н.О. Сопровождение как педагогическая деятельность / Н.О. Яковлева // Вестник ЮУрГУ. №4. 2012. – С. 46-49.

210. http://www.ruspioner.ru/otl.php?id_art=2602 дата обращения 20.05.2011

211. http://www.vniifk.ru/stat_gto/Novosti/17-18-aprelya-2017

212. <https://www.oum.ru/literature/raznoe/gadget-zavisimost-pochemu-stiv-jobs-zareshya-detyam-iphony/>

213. <http://www.minzdrav.tuva.ru/news /3047/>

214. http://tuvastat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/tuvastat/ru/statistics/

215. <http://www.zakonprost.ru/content/base/part/740010>

216. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

217. <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/938>

218. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462/

219. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

220. <http://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rf-ot-08102010-n-ik-149419/>

221. <http://turcentrf.ru/dokumenty>

222. <http://gov.tuva.ru/region/geography/>

Тест для изучения формирования теоретических знаний по туризму у обучающихся 5-9 классов

Дорогой друг! Для того, чтобы ответить на вопросы, внимательно посмотри: если есть следующий значок, то:

-  - должен быть один ответ на вопрос;
-  - должно быть несколько (два или три) ответов на вопрос;
-  - нужно отметить порядок действий в той или иной ситуации.

Для обучающихся 5 класса (10 вопросов)

1. Как ты думаешь, что такое туризм? 
 - а) встречи с интересными людьми
 - б) общение с природой и друзьями
 - в) укрепление здоровья
 - г) отдых в санатории
2. Кто это – человек, любящий путешествовать? 
 - а) табунщик
 - б) турист
 - в) пастух
 - г) охотник
3. Что носят туристы на спине? 
 - а) зонт
 - б) сумка
 - в) рюкзак
 - г) планшет
4. Что входит в личное снаряжение туриста? 
 - а) рюкзак
 - б) тент
 - в) палатка
 - г) спальник
5. Прибор при помощи, которого определяют стороны горизонта? 
 - а) карта
 - б) компас
 - в) градусник
 - г) рулетка
6. План местности – это ... 
 - а) рисунок
 - б) карта
 - в) рельеф
 - г) масштаб
7. Что является дополнительной точкой опоры туриста? 
 - а) земля
 - б) ветка
 - в) альпеншток
 - г) топор
8. По каким местным признакам можно определить стороны света на местности? 
 - а) по стволам и коре деревьев
 - б) по мхам и лишайникам
 - в) по муравейникам
 - г) по реке
9. Какие способы определения сторон света на местности существуют 
 - а) по компасу

- б) по звездам
- в) по ладони
- г) по часам

10. Отметь числами порядок действий при порезах и ранах? 

- а) очистить кожу
- б) смазать рану антибактериальным кремом
- в) забинтовать
- г) дезинфицировать рану

Ключ ответов к тесту

Номера вопросов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Правильные ответы	а,б,в	б	в	а,г	б	б	в	а,б,в	а,б,г	1-а, 2-г, 3-б, 4-в

Для обучающихся 6 класса (15 вопросов)

1. Как ты думаешь, что такое туризм? 

- а) встречи с интересными людьми
- б) общение с природой и друзьями
- в) укрепление здоровья
- г) отдых в санатории

2. Какие поговорки входят в кодекс юного туриста... 

- а) семеро одного не ждут
- б) один за всех и все за одного
- в) 7 раз отмерь, 1 раз отрежь
- г) в здоровом теле – здоровый дух

3. Что входит в личное снаряжение юного туриста? 

- а) рюкзак
- б) тент
- в) палатка
- г) спальник

4. Какие существуют виды костров: 

- а) пламенные
- б) таежные
- в) жаркие
- г) дымовые

5. Что не входит в групповое снаряжение туристов? 

- а) топор
- б) веревка
- в) пила
- г) коврик

6. Карта местности – это ... 

- а) уменьшенное, обобщенное изображение на плоскости земной поверхности или ее частей
- б) изображение на бумаге небольших участков или объектов местности
- в) общая характеристика территории
- г) упрощенный чертеж участка местности

7. Какие действия с компасом существуют? 

- а) найти точку своего стояния
- б) найти азимут на предмет
- в) найти направление по заданному азимуту
- г) найти ориентир на предмет

8. Какие способы определения сторон света на местности существуют? 

- а) по компасу
- б) по звездам
- в) по ладони
- г) по часам

9. Что может быть границей полигона? 

- а) постройка
- б) просеки
- в) микрояма
- г) дерево

10. Дополнительная точка опоры туриста 

- а) земля
- б) ветка
- в) альпеншток
- г) топор

11. В солнечный день, в какой час тень покажет направление на Север? 

- а) 15 часов
- б) 12 часов
- в) 13 часов
- г) 14 часов

12. Какой туристский узел не существует? 

- а) прямой
- б) булинь
- в) встречный
- г) стремительный

13. Азимут – это... 

- а) угол
- б) север
- в) направление
- г) ориентир

14. Отметь числами порядок действий при порезах и ранах: 

- а) очистить кожу
- б) смазать рану антибактериальным кремом
- в) забинтовать
- г) дезинфицировать рану

15. Отметь числами порядок действий при первой помощи от теплового и солнечного удара: 

- а) дать пострадавшему холодное питье
- б) освободить его шею и грудь от стесняющей одежды
- в) переместить пострадавшего в прохладное место
- г) наложить на голову пострадавшего холодный компресс

Ключ ответов к тесту

Номера вопросов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Правильные ответы	а,б,в	б,в,г	а,г	а,в,г	г	а	б,в,г	а,б,г	б	в
Номера вопросов	11	12	13	14	15					
Правильные ответы	г	Г	а	1-а, 2-г, 3-б, 4-в	1-в, 2-б, 3-г, 4-а					

Для обучающихся 7 класса (20 вопросов)

1. Туризм – это... ☆

- а) перемена места жительства
- б) новые впечатления
- в) закаливание организма
- г) общение с друзьями

2. Какие нравственные качества личности формируют занятия туризмом: ☆

- а) воля
- б) решительность
- в) жадность
- г) находчивость

3. По каким местным признакам можно определить стороны света на местности: ☆

- а) по стволам и коре деревьев
- б) по мхам и лишайникам
- в) по муравейникам
- г) по реке

4. Найдите соответствие: «при цветном исполнении спортивной карты условные знаки...»:

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| 1) сооружений, дорог и скал | а) белого цвета |
| 2) Рельефа | б) коричневого цвета |
| 3) Гидросети | в) черного цвета |
| 4) открытого пространства | г) красного цвета |
| 5) полуоткрытого пространства | д) желтого цвета |
| 6) старта, финиша и КП | ж) синего цвета |

5. В солнечный день в какой час тень покажет направление на Север: ☀

- а) в 15 часов
- б) в 12 часов
- в) в 13 часов
- г) в 14 часов

6. Что такое альпеншток? ☆

- а) обыкновенная палка
- б) топор
- в) дополнительная точка опоры туриста
- г) пила

7. Какие поговорки входят в кодекс юного туриста: ☆

- а) семеро одного не ждут
- б) один за всех и все за одного
- в) семь раз отмерь, один раз отрежь
- г) в здоровом теле – здоровый дух

8. Что не входит в личное снаряжение юного туриста: ☀

- а) рюкзак
- б) коврик
- в) пила
- г) спальник

9. «Шалаш» к какому виду костров относится: ☀

- а) жаровые
- б) пламенные
- в) таежные
- г) дымовые

10. Что входит в групповое снаряжение туристов: ☀

- а) топор
- б) рюкзак
- в) кружка
- г) коврик

11. Обязательное условие отдыха на природе: ☆

- а) охрана природы
- б) охрана палатки
- в) охрана здоровья
- г) охрана и защита животного мира

12. У кого должна быть медицинская аптечка: ☀

- а) у учителя
- б) у командира
- в) у дежурного
- г) у санитаря группы

13. Кто должен следить, чтобы никто не отставал: ☀

- а) направляющий
- б) командир
- в) замыкающий
- г) учитель

14. Обязательное условие безаварийности похода: ☀

- а) дисциплина
- б) режим дня
- в) бивачные работы
- г) граница полигона

15. Какие способы преодоления реки существуют: ☆

- а) переходить реку вброд, используя альпеншток
- б) прыгая с одного камня на другой
- в) при переходе группой ставить слабых участников похода в шеренгу ниже по течению
- г) переходить реку парами

16. Что может быть границей полигона: ☀

- а) постройка
- б) просека
- в) микрояма
- г) дерево

17. Какие способы преодоления болота существуют: ☆

- а) настелить гать из жердей
- б) идти, наступая на кочки или корневища кустов
- в) преодолеть парами
- г) переходить вброд

18. Какие признаки появляются при укусе клещей: ☆

- а) головные боли
- б) растет припухлость
- в) образуются кровоподтеки
- г) тошнота, рвота

19. Отметь числами порядок действий при первой помощи в случае

теплового и солнечного удара: ☉

- а) дать пострадавшему холодное питье
- б) освободить его шею и грудь от стесняющей одежды
- в) переместить пострадавшего в прохладное место
- г) наложить на голову пострадавшего холодный компресс

20. Отметь числами порядок действий оказания первой помощи при укусах насекомых: ☉

- а) дать таблетку
- б) аккуратно удалить жало
- в) наложить холод на место укуса
- г) промыть ранку спиртом

Ключ ответов к тесту

Номера вопросов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Правильные ответы	б,в,г	а,б,г	а,б,в	1-в, 2-б, 3-ж, 4-д, 5-а, 6-г	г	в	б,в,г	в	б	а,б,в
Номера вопросов	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Правильные ответы	а,г	г	в	а	а,в,г	а,б	а,б	а,г	1-в, 2-б, 3-г, 4-а	1-б, 2-г, 3-в, 4-а

Для обучающихся 8 класса (25 вопросов)

1. В походе формируется у участников: ☆

- а) характер человека
- б) отношение к людям
- в) отношение к окружающему миру
- г) отношения к деньгам

2. Общественно полезные дела – это: ☆

- а) охрана природы
- б) забота о птицах и животных
- в) охрана дома (частной собственности)
- г) охрана зеленой зоны вокруг школы

3. Главной задачей при подготовке и проведении похода является: ☼

- а) составление сметы расходов
- б) составление сметы похода
- в) обеспечение безопасности
- г) разработка маршрута похода

4. Что может быть ориентиром, по которому можно определить свое местонахождение: ☼

- а) дерево
- б) перекресток дорог
- в) лес
- г) бугорок

5. Обязательное условие безаварийности похода: ☼

- а) дисциплина
- б) режим дня
- в) бивачные работы
- г) граница полигона

6. Каким требованиям место для ночевки должно отвечать: ☆

- а) располагаться под одиноким деревом
- б) рядом должна быть просторная поляна
- в) возле стоянки желательно иметь источник питьевой воды
- г) в лесу среди сухостоя

7. Заблудившись, категорически нельзя: ☆

- а) паниковать и впадать в уныние
- б) залезать на деревья
- в) сходить с тропы
- г) громко кричать

8. Кого руководитель туристов обязан оповестить о маршруте и сроках похода перед отъездом: ☼

- а) поисково-спасательную службу

- б) лесничество
- в) директора школы
- г) центр детско-юношеского туризма

9. Найдите соответствие: «при цветном исполнении спортивной карты условные знаки...»:

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| 1) сооружений, дорог и скал | а) белого цвета |
| 2) рельефа | б) коричневого цвета |
| 3) гидросети | в) черного цвета |
| 4) открытого пространства | г) красного цвета |
| 5) полуоткрытого пространства | д) желтого цвета |
| 6) старта, финиша и КП | ж) синего цвета |

10. Что может быть границей полигона: 

- а) постройка
- б) просека
- в) микрояма
- г) дерево

11. В солнечный день, в какой час тень покажет направление на Север: 

- а) в 15 часов
- б) в 12 часов
- в) в 13 часов
- г) в 14 часов

12. Какие существуют типы костров: 

- а) нодья
- б) таежный
- в) лунный
- г) звездный

13. Какие дезинфицирующие вещества, лекарства и мази должны быть в походной аптечке первой помощи: 

- а) перекись водорода 2%-я
- б) лейкопластырь бактерицидный
- в) супрастин
- г) настойка йода 2%-я

14. В походе удобное движение группы – это... 

- а) парами
- б) колонной по одному
- в) толпой
- г) по трое

15. По каким местным признакам можно определить стороны света на местности: 

- а) по стволам и коре деревьев
- б) по мхам и лишайникам
- в) по муравейникам
- г) по реке

16. Какой масштаб крупнее: 

- а) 1:7500
- б) 1:20000
- в) 1:15000
- г) 1:5000

17. Найти соответствие международной кодовой таблицы символам:

- | | |
|--|--|
| 1) I | а) Не имеем возможности к передвижению |
| 2) II | б) Нужен врач: серьезная травма |
| 3) X | в) Нужны медикаменты |
| 4) F | г) Да |
| 5)  | д) Все в порядке |
| 6) K | ж) Следую в этом направлении |
| 7)  | з) Нет |
| 8)  | и) Требуются карта и компас |
| 9)  | к) Нужна пища и вода |
| 10) N | л) Укажите направление следования |
| 11) Y | м) Здесь можно безопасно совершить посадку |

18. Летом в теплую погоду, какое временное жилище можно построить: 

- а) иглу
- б) шалаш (навес)
- в) домик
- г) траншея

19. Из каких пунктов состоит смета расходов на проведение похода: 

- а) непредвиденные расходы
- б) продукты питания
- в) проезд участников похода
- г) покупка сувениров

20. Приближение плохой погоды в горах можно определить по таким признакам: 

- а) исчезновение кучевых облаков к вечеру
- б) туман и выпадение росы вечером
- в) появление быстро движущихся перистых облаков
- г) утром роса долго не высыхает

21. Какие требования существуют к туристскому снаряжению: 

- а) влагонепроницаемость
- б) безопасность в эксплуатации
- в) минимальный вес и объем
- г) многофункциональность

22. Найдите соответствие примерного расстояния до источника звука

- | | |
|--|------------------|
| 1) шум поезда | а) за 1-1,5 км |
| 2) выстрел из ружья | б) за 0,5-1,5 км |
| 3) автомобильный сигнал, лай собаки, ржание лошади | в) за 2-5 км |
| 4) пароходный гудок, сирена | г) за 2-3 км |
| 5) шум грузовой машины | д) за 7-10 км |
| 6) крик человека | ж) за 10 км |

23. Правдивы ли следующие приметы погоды: 

- а) комары и мошки вьются столбом – будет плохая погода
- б) рыба выскакивает из воды и ловит летающих низко насекомых – к дождю
- в) полевые цветы пахнут сильнее, чем в обычное время, – к дождю
- г) соловей поет всю ночь – к хорошей погоде

24. Найдите соответствие правил при укладке рюкзака?

- | | |
|---------------------------------|--------------|
| 1 тяжелое | а) вниз |
| 2 мягкое | б) к спине |
| 3 объемное | в) в карманы |
| 4 предметы первой необходимости | г) наверх |

25. Порядок действий при оказании первой помощи при переломах костей: 

- закрытые переломы
- а) обеспечить покой поврежденной конечности
- б) дать пострадавшему обезболивающую таблетку
- в) наложить специальные шины

- г) обратиться к врачу
 - открытые переломы
 а) наложить на рану стерильную повязку
 б) остановить кровотечение
 в) обеспечить поврежденной поверхности покой
 г) дать обезболивающую таблетку

Ключ ответов к тесту

Номера вопросов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Правильные ответы	а,б,в	а,б,г	в	б	а	б,в	а,б,в	а	1-в, 2-б, 3-ж, 4-д, 5-а, 6-г	б
Номера вопросов	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Правильные ответы	г	а,б,г	а,г	б	а,б,в	г	1-б, 2-в, 3-а, 4-к, 5-и, 6-л, 7-ж, 8-м, 9-д, 10-з, 11-г	б	а,б,в	а,б,г
Номера вопросов	21	22	23	24	25					
Правильные ответы	б,в,г	1-ж, 2-в, 3-г, 4-д, 5-б, 6-а	б,в,г	1-а, 2-б, 3-г, 4-в	1-а, 2-в, 3-б, 4-г; 1-б, 2-а, 3-в, 4-г					

Для обучающихся 9 класса (30 вопросов)

1. В походе формируется: ☆

- а) характер человека
 б) отношение к людям
 в) отношение к окружающему миру
 г) отношения к деньгам

2. Общественно полезные дела – это: ☆

- а) охрана природы
 б) забота о птицах и животных
 в) охрана дома (частной собственности)
 г) охрана зеленой зоны вокруг школы

3. Главной задачей при подготовке и проведении похода является: ☀

- а) составление сметы расходов
 б) составление сметы похода

- в) обеспечение безопасности
- г) разработка маршрута похода

4. Кого руководитель туристов обязан оповестить о маршруте и сроках похода перед отъездом: 

- а) поисково-спасательную службу
- б) лесничество
- в) директора школы
- г) центр детско-юношеского туризма

5. Заблудившись, категорически нельзя: 

- а) паниковать и впадать в уныние
- б) залезать на деревья
- в) сходить с тропы
- г) громко кричать

6. Какие способы преодоления реки существуют: 

- а) переходить реку вброд, используя альпеншток
- б) прыгая с одного камня на другой
- в) при переходе группой ставить слабых участников в шеренгу ниже по течению
- г) переходить реку парами

7. Каким требованиям место для ночевки должно отвечать: 

- а) располагаться под одиноким деревом
- б) рядом должна быть просторная поляна
- в) возле стоянки желательно иметь источник питьевой воды
- г) в лесу среди сухостоя

8. Какие способы преодоления болота существуют: 

- а) настелить гать из жердей
- б) идти, наступая на кочки или корневища кустов
- в) преодолеть парами
- г) переходить вброд

9. Найти соответствие международной кодовой таблицы символов:

- | | |
|--|--|
| 1) I | а) Не имеем возможности к передвижению |
| 2) II | б) Нужен врач: серьезная травма |
| 3) X | в) Нужны медикаменты |
| 4) F | г) Да |
| 5)  | д) Все в порядке |
| 6) K | ж) Следую в этом направлении |
| 7)  | з) Нет |
| 8)  | и) Требуются карта и компас |
| 9)  | к) Нужна пища и вода |
| 10) N | л) Укажите направление следования |
| 11) Y | м) Здесь можно безопасно совершить посадку |

10. Что может быть границей полигона: 

- а) постройка
- б) просека
- в) микрояма
- г) дерево

11. Приближение плохой погоды в горах можно определить по таким признакам: 

- а) исчезновение кучевых облаков к вечеру
- б) туман и выпадение росы вечером
- в) появление быстро движущихся перистых облаков
- г) утром роса долго не высыхает

12. Из каких пунктов состоит смета расходов на проведение похода: 

- а) непредвиденные расходы
- б) продукты питания
- в) проезд участников похода
- г) покупка сувениров

13. Какие способы добывания огня существуют: ☆

- а) при помощи сухих веточек
- б) при помощи лука и палочки
- в) при помощи кремня и стали
- г) при помощи стекла

14. Правдивы ли следующие приметы погоды: ☆

- а) ореол вокруг луны – к холоду
- б) если звезды горят ярко, то жди ненастье
- в) мухи просыпаются рано и оживленно жужжат – приближается ненастье
- г) если красный закат, то к ветреной погоде

15. Найдите соответствие: «при цветном исполнении спортивной карты условные знаки...»:

- | | | |
|---|----------------------------|----------------------|
| 1 | сооружений, дорог и скал | а) белого цвета |
| 2 | рельефа | б) коричневого цвета |
| 3 | гидросети | в) черного цвета |
| 4 | открытого пространства | г) красного цвета |
| 5 | полуоткрытого пространства | д) желтого цвета |
| 6 | старта, финиша и КП | ж) синего цвета |

16. В горах, если позволяет рельеф местности, лучше идти: ☀

- а) вдоль ручья
- б) по хребтам
- в) по склону
- г) по руслам замерзших рек

17. Найдите соответствие правил при укладке рюкзака:

- | | | |
|---|-------------------------------|--------------|
| 1 | тяжелое | а) вниз |
| 2 | мягкое | б) к спине |
| 3 | объемное | в) в карманы |
| 4 | Предметы первой необходимости | г) наверх |

18. Какие существуют типы костров: ☆

- а) нодья
- б) таежный
- в) лунный
- г) звездный

19. В местах, где сильное течение по руслам замерзших рек: ☀

- а) лед толстый, можно переходить
- б) толщина льда составляет 15 см, нельзя переходить
- в) лед тонкий, можно провалиться
- г) толщина льда составляет 7 см, можно переходить

20. Способы получения воды при отсутствии водоисточника: ☆

- а) добывание воды с веток
- б) при помощи куска полиэтилена или пластика и емкости
- в) добывание воды с помощью снега
- г) добывание воды с росы

21. Зимой в лесной зоне, какое временное жилище можно построить: ☆

- а) иглу
- б) навес из веток
- в) тент
- г) траншея

22. Какие узлы относятся к узлам для связывания концов веревок: ☆

- а) простой
- б) схватывающий
- в) ткацкий
- г) академический

23. Как транспортируют груз (рюкзак) на переправах (этап: навесная переправа): ☀

- а) отдельно от участников

- б) вместе с участником
- в) переброской
- г) с сопровождением веревкой

24. Какие требования существуют к туристскому снаряжению: ☆

- а) влагонепроницаемость
- б) безопасность в эксплуатации
- в) минимальный вес и объем
- г) многофункциональность

25. Какая существует временная обязанность в походе: ☆

- а) костровой
- б) фотограф
- в) дежурный по кухне
- г) санитар

26. Какой узел не имеет контрольного узла: ☀

- а) булинь
- б) проводник
- в) прямой
- г) встречный

27. Отметить числами порядок действий первой помощи при ушибе: ◎

- а) положить пузырь со льдом
- б) наложить тугую повязку
- в) обратиться к врачу-травматологу
- г) обеспечить поврежденной поверхности покой

28. Отметить числами порядок действий при оказании первой помощи утопающему: ◎

- а) пострадавшего надо извлечь из воды
- б) надо положить животом на высокий валик и давить ему на спину
- в) очистить рот и нос от ила, тины и песка
- г) приступить к оживлению человека: восстановлению работы его сердца и дыхания простыми и надежными средствами

29. Порядок действий при оказании первой помощи в случае перелома костей: ◎

- закрытые переломы

- а) обеспечить покой поврежденной конечности
- б) дать пострадавшему обезболивающую таблетку
- в) наложить специальные шины
- г) обратиться к врачу

- открытые переломы

- а) наложить на рану стерильную повязку
- б) остановить кровотечение
- в) обеспечить поврежденной поверхности покой
- г) дать пострадавшему обезболивающую таблетку

30. Отметить числами порядок действий при оказании первой помощи в случае охлаждения и обморожения: ◎

- а) согреть обмороженную часть тела и пострадавшего в целом
- б) дать горячий чай или кофе
- в) укутать пострадавшего
- г) доставить в ближайшую больницу

Ключ ответов к тесту

Номера вопросов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Правильные ответы	а,б,в	а,б,г	в	а	а,б,в	а,в,г	б,в	а,б	1-б, 2-в, 3-а, 4-к, 5-и, 6-л, 7-ж, 8-м, 9-д, 10-з, 11-г	б
Номера вопросов	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Правильные ответы	а,б,в	а,б,в	б,в	б,в,г	1-в, 2-б, 3-ж, 4-д, 5-а, 6-г	б	1-а, 2-б, 3-г, 4-в	а,б,г	в	а,в,г
Номера вопросов	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Правильные ответы	г	в,г	а	б,в,г	в	г	1-а, 2-б, 3-г, 4-в	1-а, 2-б, 3-в, 4-г	1-а, 2-в, 3-б, 4-г; 1-б, 2-а, 3-в, 4-г	1-а, 2-в, 3-б, 4-г

**Таблица оценки результатов теста теоретических знаний
по туризму**

Классы Оценки	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
	Ответы на вопросы (количество)				
«5»	7-10	9-15	12-20	15-25	18-30
«4»	4-6	5-8	6-11	8-14	9-17
«3»	2-3	2-4	2-5	3-7	3-8
Неуд.	1 и менее	1 и менее	1 и менее	2 и менее	2 и менее

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТУРИЗМ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ И ЕГО СТАНОВЛЕНИЕ В УСЛОВИЯХ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА	4
1.1. Особенности Республики Тыва, формирующие возможность использования туризма в школе	9
1.2. Обоснования для разработки примерных программ на основе туризма в условиях Республики Тува	11
1.3. Использование туризма в системе физического воспитания детей школьного возраста	15
1.4. Становление туризма на территории Республики Тыва	19
ГЛАВА 2. ТУРИЗМ КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛЕ	25
2.1. Разработка структуры и содержания вариативной части программы по физической культуре на основе спортивно-оздоровительного туризма	25
2.2. Внеурочная деятельность и дополнительное образование детей в условиях реализации ФГОС второго поколения	37
2.3. Разработка примерной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Основы туризма и краеведения»	43
2.4. Разработка примерной дополнительной общеобразовательной программы туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм»	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	71
Приложение А	81
Приложение Б	94

Научное издание

Мира Васильевна Балчирбай, Херел-оол Дажы-Намчалович. Ооржак

ТУРИЗМ В ШКОЛЕ

Монография

Редактор А.Р. Норбу
Дизайн обложки К.К. Сарыглар

Сдано в набор: 24.12.2019. Подписано в печать: 17.01.2020.
Формат бумаги 60×84 ¹/₈. Бумага офсетная.
Физ. печ. л. 12,0. Усл. печ. л. 11,1. Заказ № 1565. Тираж 300 экз.

667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Ленина, 36
Тувинский государственный университет
Издательство ТувГУ