

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №14
имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Касьянова
города Жигулёвска городского округа Жигулёвск
структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы
дополнительного образования детей: «центр внешкольной работы «Успех»

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
протокол № 2 от 28.08 2020 г.

Утверждена
приказом № 76 от 28.08.2020г
руководитель *А.М. Дрынгаль*



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

туристско-краеведческой направленности

«Бумеранг»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся 8 - 16 лет

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Калимулина Маргарита Максумовна

г. Жигулёвск, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка

Краткая аннотация.....	3
Новизна.....	5
Актуальность программы.....	6
Учебный план.....	6
1. Модуль "Основы туристской подготовки".....	7-15
Учебно-тематический план "Основы туристской подготовки".....	8-9
Содержание программы 1 Модуля	9-14
Ожидаемый результат.....	14-15
2. Модуль "Краеведение".....	15-20
Учебно-тематический план модуля "Краеведение".....	16-17
Содержание программы 2 Модуля	18-19
Ожидаемый результат.....	19-20
3. Модуль "Общая и специальная физическая подготовка"	21-25
Учебно-тематический план модуля	21-22
Содержание программы 3 Модуля	22-24
Ожидаемый результат.....	24-25
4. Формы и методы реализации программы.....	25-26
5. Материалы и оборудование.....	27 -28
II. Список используемой литературы.....	29-30
Приложение	31-36

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая аннотация

По программе «Бумеранг», туристско-краеведческой направленности, могут заниматься младшие и средние школьники. Образовательная программа носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, способствует формированию исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края.

Программа предусматривает организацию и проведение зачетного похода в осенние, зимние, весенние, летние каникулы. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Теоретические занятия в помещении проводятся 1-2 раза в неделю, практические занятия на местности проводятся в форме однодневного похода (выездного занятия).

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения России от 09.11 2018г. №196);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Мои Н СО от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении Правил ПФДОД в Самарской области на основе сертификата ПФДОД, обучающихся по ДОП».
- Методические рекомендации по проектированию ДОП, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242.
- Методические рекомендации по разработке ДОП (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области 03.09.2015 г. №МО 16-09-01/826-ТУ).

- Методические рекомендации по реализации адаптированных ДОП, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учётом их образовательных потребностей» Минобрнауки России от 29.03.2016 г. №ВК – 641.
- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных ДООП, включённых в систему ПФДО.

НОВИЗНА данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной:

- + "Основы туристской подготовки" - 36 ч.
- + "Краеведение" - 36 ч.
- + "Общая и специальная физическая подготовка" - 36 ч.

Отличительной особенностью программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены

- добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Самарского края,
- выполнение проектов по составлению туристического маршрута,
- формирование коммуникативной компетентности и социализация обучающихся.

Программа обеспечивает игровую, познавательную, проектно-исследовательскую, двигательную и творческую активность с применением элементов экспериментирования, участие в конкурсах и соревнованиях, в природоохранных акциях и трудовых десантах, совместные походы детей и родителей.

Обучение по данной программе предполагает сетевое взаимодействие с национальным парком «Самарская лука», на территории которого осуществляется туристическая и краеведческая деятельность клуба. При проведении исследований осуществляется сотрудничество с научным отделом национального парка, используются ресурсы их музея. Проведение спортивных соревнований, походов осуществляется за счет средств городского спорткомитета.

Особенности организации образовательного процесса - рассчитана для первичного ознакомления школьников с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков.

Программа осваивается учащимися в течение учебного года и в каникулярный период, в городской и природной среде. Образовательный, воспитательный и тренировочный процессы ведутся непрерывно и в летний период (соревнования и походы), что способствует профилактике вредных привычек и оздоровлению детей в неформальной обстановке, привитию устойчивого интереса к учёбе и спорту.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ - это интегрированный курс, включающий содержание ряда дисциплин (географии, истории, экологии, физического воспитания, основ безопасной жизнедеятельности), а также специальных курсов и предметов (топографии, топонимики). Программа знакомит обучающихся с разнообразием направлений и форм туризма, одновременно с этим развивает исследовательские качества учеников, а также способствует формированию исследовательского и творческого интереса к истории Самарской области.

Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач.

Педагогическая эффективность туристско-краеведческой деятельности достигается тем, что каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующих его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам должностей (ролей): организационно-хозяйственных и познавательно-краеведческих. При этом педагогу необходимо формировать у воспитанников ответственное отношение к исполнению должностно-ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия и мероприятия.

Цель программы – создание образовательной среды для всестороннего развития личности ребенка и его жизненного самоопределения средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовки юных туристов к проведению познавательных и безопасных путешествий.

Задачи программы

Обучающие

1. Изучить историю развития туризма в России.
2. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки, основам топографии и ориентирования, исследовательской деятельности по краеведению.
3. Дать знания об основных правилах движения группы на маршруте, естественных препятствиях и правилах их преодоления.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Сформировать навыки безопасного поведения в походе, экскурсии, экспедиции,

выживания в природных условиях.

Развивающие:

1. Содействовать укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни обучающихся.
2. Развивать морально-волевые качества туриста-спортсмена: целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность.
3. Развивать творческую и познавательную активность воспитанников, внимательность, наблюдательность, любознательность, творческое воображение.
4. Содействовать быстрой адаптации обучающихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям.
5. Выявлять способных, с признаками одарённости детей, оказывать им поддержку и развитие.
6. Формировать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Воспитательные:

1. Формировать гражданскую позицию, патриотические чувства, уважение к истории и культуре родного края.
2. Воспитывать чувство личной ответственности, доброжелательность, чувство товарищества, честность, отзывчивость, гуманное отношение к природе.
3. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать в команде

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей **8 - 16 лет**. В группу принимаются все желающие без специальных туристских навыков, имеющих медицинский допуск для занятий туризмом.

Объём программы - **108 часов**.

Режим занятий - **2** раза в неделю по **1,5** академических часа, при наполняемости - **12** учащихся в группе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

«Мой край, родной!»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	"Основы туристской подготовки"	36	12	24
2.	"Краеведение"	36	9	27
3.	"Общая и специальная физическая подготовка".	36	6	30
Итого		108	32	76

МОДУЛЬ I.

"Основы туристской подготовки"

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным правилам: туристской подготовке, технике безопасности во время экскурсии, похода. Дети приобретают навыки работы с картой Самарской области, компасом, туристским снаряжением, карабинами, узлами и ремонтом палаток, байдарок, велосипедов и т.д., применяемыми в походе.

Обучающиеся самостоятельно смогут организовать быт в походе, приготовить пищу, оказать первую помощь, поставить дистанцию.

Модуль разработан с учётом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребёнок имел возможность свободно выбрать конкретный вид работы, наиболее интересный и приемлемый для него.

Обучение по данному модулю способствует формированию у детей начальных научно-исследовательских знаний, профессионально-прикладных навыков и создаёт условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации ребёнка в окружающем мире.

Цель модуля: познакомить обучающихся с правилами туристской подготовке, техникой безопасности во время экскурсии, походов, сформировать навыки работы с картой, компасом, туристским снаряжением.

Задачи модуля:

Образовательные

1. Изучить историю развития туризма в России.
2. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).

3. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
4. Сформировать навык безопасного поведения в походе, экскурсии, экспедиции.
5. Дать знания об основных правилах движения группы на маршруте, естественных препятствиях и правилах их преодоления.
6. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
7. Познакомить с одеждой и снаряжением (личное и групповое) для занятий туризмом.

Развивающие:

1. Развить творческую и познавательную активность воспитанников в процессе занятий.
2. Развить физические качества, выносливость, силу воли, целеустремлённость.
3. Развитие внимательности, наблюдательности, любознательности, творческого воображения.

Воспитательные:

1. Формировать гражданскую позицию, патриотизм.
2. Воспитывать чувство личной ответственности, дисциплинированность, инициативность, организованность.
3. Воспитывать нравственные качества: доброжелательность, чувство товарищества, честность, отзывчивость.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ "Основы туристской подготовки"

№	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Входящая диагностика. Водное занятие. История развития туризма. Экскурсия по городу.	3,5	1,5	2	тестирование, викторина "Хорошо ли ты знаешь свой город"
2.	Личное и групповое, туристское снаряжение	3,5	1,5	2	собеседование

3.	Организация туристского быта. Поход выходного дня по окрестностям г.о. Жигулёвск	6,5	1,5	5	наблюдение
4.	Подготовка к походу.	3,5	1,5	2	наблюдение
5.	Питание в туристском походе.	3,5	1,5	2	беседа, наблюдение
6.	Туристские должности в группе.	1,5	1,5	-	тестирование
7.	Техника безопасности и правила движения в походе, преодоление препятствий. Поход выходного дня по окрестностям г.о. Жигулёвск	5,5	1,5	4	тестирование, практическая работа
8.	Компас. Ориентирование на местности. Понятие о топографической карте.	2		2	собеседование
9.	Поход выходного дня по окрестностям г.о. Жигулёвск	5		5	наблюдение, подготовка презентации
10.	Подведение итогов. Итоговая диагностика	1,5	1,5	-	презентация, фотоотчёт, тестирование, контрольные вопросы (зачёт)
Итого:		36	12	24	

СОДЕРЖАНИЕ 1 МОДУЛЯ :

Тема 1. Вводное занятие

Ознакомление с целями и задачами занятий в объединении. Беседа о туризме, видах туризма, особенностях пешеходных походов, работе объединения и значении знаний, получаемых на занятиях. Рассказы из жизни и походов туристического объединения.

История развития туризма в России.

Теоретическая часть.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Понятие о спортивном туризме. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть.

Знакомство с детьми. Просмотр фотографий деятельности объединения, видеofilьмов с соревнований. Определение теоретической и практической подготовки детей.

Тема 2. Личное и групповое, туристское снаряжение.

Теоретическая часть.

Знакомство с специальным туристическим снаряжением для спортивного туризма: индивидуальная страховочная система, карабины, жумар, спусковое устройство, каска, перчатки и требования к ним. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень минимального личного снаряжения для однодневного похода. Знакомство с рюкзаком и правил размещения вещей и предметов в нём. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка снаряжения к походу.

Изучение названий простейших узлов и их применение: проводник восьмёрка, карабинная удавка, двойной схватывающий, прямой, встречный. Изучение видов переправ и препятствий, техника их преодоления: мышеловка, кочки, переправа по жердям, подъём спортивным способом и на самостраховке с помощью жумара и схватывающего узла; спуск спортивным способом и используя спусковое устройство (восьмёрка); траверс склона, подвесное бревно, бабочка, навесная и параллельная переправа, вертикальный маятник.

Практическая часть.

Укладка рюкзака. Работа со снаряжением: одевание индивидуальной страховочной системы, работа с карабинами и жумарами. Отработка техники вязания простейших узлов: проводник восьмёрка, карабинная удавка, двойной схватывающий, прямой, встречный. Отработка спуска используя двойной схватывающий узел.

Тема 3. Организация туристского быта.

Теоретическая часть.

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Изучение основных правил установки палаток. Правила поведения в палатке. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров. Правила разведения костра.

Основные правила заготовка дров.

Практическая часть.

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). Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Заготовка дров. Зарисовка и выкладывание разных видов костров. Разжигание костра.

Тема 4. Подготовка к походу.

Теоретическая часть.

Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим района похода, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, понятие о межсезонье, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана–графика движения. Возможности радиальных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия.

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана–графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Проверка снаряжения, контрольные выходы.

Тема 5. Питание в туристском походе.

Теоретическая часть.

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Организация питания в 2–3–дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор продуктов питания во время путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в путешествии. Пополнение пищевых запасов в пути. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 6. Туристские должности в группе.

Теоретическая часть.

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 7. Техника безопасности и правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теоретическая часть.

Значение схоженности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила поведения в палатке. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Практические занятия.

Туристские узлы. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий: болота, реки по льду, реки вброд.

Тема 8. Компас, работа с ним. Ориентирование на местности. Понятие о топографической карте.

Теоретическая часть.

Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом. Ориентирование с помощью карты в походе. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Способы изображения рельефа на картах.

Практические занятия.

Определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса. Работа с картами различного масштаба. Упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

Тема 9. Поход выходного дня по окрестностям г.о. Жигулёвск.

Теоретическая часть.

Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о Каменной чаше. Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Особенности движения на спусках и подъемах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий.

Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы).

Тема 10. Подведение итогов.

Теоретическая часть.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих

работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Подготовка экспонатов для клуба. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Практические занятия.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для клуба.

Диагностика /Приложение 1,2,3/

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
и способы определения их результативности
I модуль «Основы туристской подготовки»

Личностные

- Формирование бережного отношения к природе.
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Предметные

Учащийся должен иметь опыт участия в 2 - 3х дневном походе и в соревнованиях районного уровня.

- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы.
- Умение ориентироваться по карте и компасу.
- Умение оказывать первую медицинскую помощь.
- Умение организовывать походный быт.

Учащийся должен уметь:

- составлять план похода и разрабатывать маршрут;
- записывать наблюдения в походе;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, по местным предметам;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы.

Метапредметные

- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.

- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Средства индивидуальной диагностики

Оценка качества обучения по модулю производится различными методами и средствами:

- индивидуальный опрос;
- наблюдение;
- тесты;
- тренировки;
- личные достижения каждого учащегося;
- уровень спортивной подготовки.

Модуль II.

"Краеведение"

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным теоретическим знаний: краеведения, изучение природы и истории края.

Осуществление обучения детей по данному модулю даст возможность сформировать личности юного туриста-краеведа, исследователя родного края, первопроходца новых маршрутов по ещё не полностью изученным местам нашей области.

Модуль **"Краеведение"** разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность посещать лекции, экскурсии, встречи с интересными людьми, вёл анкетирование и интервьюирование населения.

Цель модуля: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Задачи модуля:

Образовательные:

1. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
2. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для исследовательской деятельности по краеведению.
3. Способствовать повышению общего уровня информационной культуры.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.

2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
3. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Сформировать навык быстрой адаптации обучающихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ "Краеведение"

№	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие, Техника безопасности, Входящая диагностика	1,5	1,5	-	теоретическое тестирование
2.	Родной край, его природные особенности, история г. Жигулевска	5,5	1,5	4	
3.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Экскурсии.	5,5	1,5	4	собеседования, теоретическое тестирование

4.	Культура Самарской области, народные традиции	3,5	1,5	2	наблюдения
5.	Изучение района путешествия. Поход выходного дня	7,5	1,5	6	наблюдения
6.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Поход выходного дня по окрестностям г.о. Жигулёвск. Итоговая диагностика	12,5	1,5	11	беседа, тестирование, презентация, фото отчёт
Итого:		36	9	27	

СОДЕРЖАНИЕ 2 МОДУЛЯ:

Тема 1. Вводное занятие

Теоретическая часть.

Ознакомление с целями и задачами 2 модуля. Техники безопасности на маршрутах. Беседа о Самарской области, её истории, культуры, народные традиции, флоры и фауны, посещение территории национального парка "Самарская Лука и заповедника им. И. И. Спрыгина. Туристские возможности родного края. В этой части программы кружковцы обучаются первичным исследовательским навыкам по краеведческой деятельности.

Практические занятия.

Просмотр презентацию по краеведению, видеофильмов с соревнований. Определение теоретической и практической подготовки детей.

Тема 2. Родной край, его природные особенности, история и культура г.о. Жигулевска.

Теоретическая часть.

Природные особенности Самарской области, история и культура г.о. Жигулевск. Знакомство с бытом и укладкой жизни. Изучение национального фольклора: легенд, сказаний и представлений о происхождении жизни на земле. Климат, растительность и

животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Транспортные магистрали. Памятники истории и культуры.

Практические занятия.

Знакомство с картой своего города. «Путешествия» по карте (по г.о. Жигулевск). Знакомство со старинными ритуалами и обычаями, праздниками народов. Встречи с местными мастерами.

Тема 3. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Теоретическая часть.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи.

Практические занятия.

Знакомство с музеями города. Знакомство с окружающей среды на территории национального парка "Самарская Лука" и заповедника им. И. И. Спрыгина.

Экскурсии в лес, сбор природного материала, изготовление поделок из различного природного материала. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне.

Тема 4. Культура Самарской области, народные традиции.

Теоретическая часть.

Знакомство с культурным наследием Жигулевска: чтение художественных произведений, легенд, сказаний о Самарской Луке, просмотр сказок. Встречи с интересными людьми.

Практическая часть.

Составление анкеты для опроса, умение записать, синтезировать и обработать информацию. Знакомство с традиционным бытом.

Тема 5. Изучение района путешествия

Теоретическая часть.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана–графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия.

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Поход выходного дня.

Тема 6. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Теоретическая часть.

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Поход выходного дня по окрестностям г.о. Жигулёвска.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ и способы определения их результативности

II модуль «Краеведение»

Личностные

- Доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать своё мнение.
- Выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Предметные

Учащиеся должны уметь:

- оформлять дневник наблюдения (времена года), нитку маршрута, презентацию, оценивать правильность поведения в природе, во время экскурсий, путешествий, многодневных походах.
- Учащиеся должны знать:
 - историю города, флору и фауну Самарской области, достопримечательности области;
 - проводить экскурсию по г. Жигулевск и её окрестностям, создавать и защищать проекты по пройденным маршрутам.

Метапредметные

Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.

- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково-символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Средства индивидуальной диагностики

Оценка качества обучения по модулю производится различными методами и средствами:

- индивидуальный опрос;
- наблюдение;
- тесты;
- тренировки;
- личные достижения каждого учащегося;
- уровень спортивной подготовки.

Модуль III.

"Общая и специальная физическая подготовка"

Реализация модуля программы мотивирует обучающихся на углублённое изучение физической культуре, правил личной гигиены, первой медицинской помощи, основам безопасности жизнедеятельности (способы автономного выживания человека в природе), пропаганда здорового образа жизни.

Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье.

Игровые методы, используемые в процессе обучения, на тренировках, в походах, является одним из важных методов в области физического воспитания, он интересен для ребят разного возраста и пола. Игра применяется для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков.

Цель: формирование системы знаний и умений в области физической подготовке.

Задачи:

Образовательные

1. Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

2. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.
3. Приобретению навыков выживания в природных условиях, туристических и краеведческих навыков.
4. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

Развивающие

1. Содействовать укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни обучающихся.
2. Развивать морально-волевые качества туриста-спортсмена: целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность.
3. Способствовать всестороннему физическому развитию и целенаправленной физической подготовке.
4. Гармонично развивать интеллектуальные и физические возможности личности ребёнка.
5. Выявлять способных, с признаками одарённости детей, их поддержка и развитие.

Воспитательные

1. Формировать у обучающихся гражданскую и патриотическую позиции.
2. Формировать позитивную мотивацию к здоровому образу жизни.
3. Формировать коммуникативные навыки в спортивной (тренировочной, соревновательной) деятельности.
4. Формировать ориентацию на дальнейшее обучение в области туризма и краеведения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ

"Общая и специальная физическая подготовка"

№	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие. Техника безопасности во время занятий на спортивных площадках	1,5	1,5	-	

2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3,5	1,5	2	теоретическое тестирование, беседа
3.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3,5	1,5	2	беседа, тест, наблюдения
4.	Общая физическая подготовка	9,5	1,5	8	практическая работа, наблюдения
5.	Специальная физическая подготовка	8	-	8	практическая работа
6.	Учебно-тренировочный лагерь. Итоговая диагностика	10	-	10	зачёт, наблюдения, фото отчёт
Итого:		36	6	30	

СОДЕРЖАНИЕ 3 МОДУЛЯ:

Тема 1. Вводное занятие

Теоретическая часть.

Ознакомление с целями и задачами 3 модуля представляет собой практическую часть подготовки туриста - краеведа, охватывая в определённой мере все её виды. Включает физическую подготовку общую и специальную, а так же техническую, тактическую, интеллектуальную и интегративную подготовку.

Практическая работа.

Ведение дневника самоконтроля.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теоретическая часть.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Практическая работа.

Ведение дневника самоконтроля.

Тема 3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теоретическая часть.

Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Ведение дневника самоконтроля.

Тема 4. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть.

Основная задача общей физической подготовкой - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств ребят клуба. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов, марш бросков.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. *Практические занятия.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Тема 5. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства. Место специальной физ.подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых курсанту - туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основная цель тренировочных походов, сборов, летних полевых сборов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость видов тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия.

Упражнение на развитие выносливости, быстроты. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Тема 6. Учебно-тренировочный лагерь.

Теоретическая часть.

Составление отчета о летнем лагере.

Практические занятия.

Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка фотографий и видеоматериалов для клуба.

Нормативы /Приложение - 4/

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ и способы определения их результативности модуль III "Общая и специальная физическая подготовка"

Личностные

- Общая физическая подготовленность.
- Специальная физическая подготовка (в зависимости от вида похода и специфики преодолеваемого маршрута).
- Закаливание организма, его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, воздействии иных неблагоприятных факторов среды.
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Предметные

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры;
- терминологию разучиваемых упражнений и их воздействии на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- причинах травматизма на занятиях и правила предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать сверстниками в процессе занятий;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково-символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Средства индивидуальной диагностики

Оценка качества обучения по модулю производится различными методами и средствами:

- индивидуальный опрос;
- наблюдение;
- тесты;
- тренировки;
- личные достижения каждого учащегося;
- уровень спортивной подготовки.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма, краеведению тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП).

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы).

Практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по технике туризма, краеведению, скалолазанию и т.д.).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование и др..

Учебные занятия проходят в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические, а так же участие в соревнованиях по спортивному туризму. Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня – 1-2 дня и многодневный походы, как правило в каникулярное время.) к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории туризма, краеведения с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится

сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня и многодневный категорийных походах.

Диагностика результатов и контроль качества учебного процесса.

Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий. В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по туризму, краеведению и ориентированию;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь).

Цель выявления у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь).

Как правило, в это время организуются лыжные учебно-тренировочные сборы. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку обучающихся к летнему соревновательному периоду. В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся ознакомительного и базового модулей применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. На этапе углубленного модуля используются специальные тесты по туризму и краеведению. Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию мастерства каждого обучающегося. Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия

обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а так же DVD – проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ

ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий по модулю "Основы туристской подготовки", "Краеведение",

"Общая и специальная физическая подготовка" необходимо:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

Для занятий по ориентированию:

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и «на палец»;
- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, велосипеды, байдарки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные проблемы развития ребенка в дошкольном и дополнительном образовании. - М.: Детство-Пресс, 2013.
2. Безопасность дорожного движения. Программы для системы дополнительного образования детей / В.А. Лобашкина и др. - М.: Просвещение, 2016.
3. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
4. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. М., 1996.
5. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., 1994.
6. Васильев И.Б., Матвеева Г. И. У истоков истории Самарского Поволжья. Куйбышев, 1986.
7. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков Издательство Юрайт, 2017.
8. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТиК.
9. Древние культуры и этносы Самарского Поволжья. Самара, 2007
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1997.
11. Уховский Ф.С Уроки ориентирования. М., 1996.
12. Озеров А.Г. История и методика краеведения. — М.: Юный краевед, 2015.
13. Детско-юношеский туризм и краеведение России: ежеквартальный информационно-методический журнал. — М.: ФЦДЮТиК. — 1992-2017.
14. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков Издательство Юрайт, 2017.
15. Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод, пособие. — М.: ЦНПРО, 2014.
16. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования : учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017.

Литература для детей

1. Бардин КВ. Азбука туризма. М., 1981.

2. Древние культуры и этносы Самарского Поволжья. Самара, 2007.
3. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., 1986.
4. Энциклопедия туриста. М., 1993.
5. Выживание в экстремальных условиях. – М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гоголева М. И. Основы медицинских знаний учащихся. – М., 1990.

Картотека



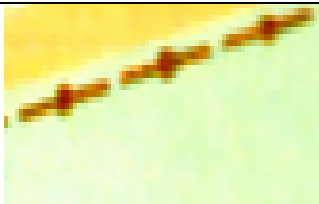



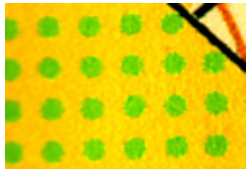

1. Комплекс работ по краеведению "Самарский край" (видеоролики, презентации).


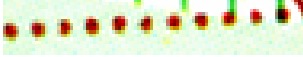
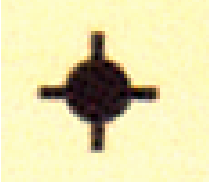

ОПРОСНИК

1. Что такое туризм?
2. Какое влияние, с социальной точки зрения, оказывает туризм на регионы?
3. Чему способствует туризм?
4. Кого можно назвать первыми путешественниками?
5. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?
6. Каких русских путешественников вы знаете?
7. Какие достопримечательности древности вы знаете?
8. В какой стране возник первый паромный агент?
9. Кто первый агент Экскурсионных поездов?
10. Для каких народов путешествие - это образ жизни?

Приложение 2

ТЕСТ «Топографические знаки»

	<p>а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа</p>		<p>А) канава с водой Б) проселочная дорога В) узкая просека</p>
	<p>А) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава</p>		<p>А) яма Б) лощина в) бугор</p>
	<p>А) внемасштабный объект рельефа Б) воронка В) микробугорок</p>		<p>А) земляной обрыв Б) земляной вал В) основная горизонталь</p>
	<p>А) фруктовый сад Б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении</p>		<p>А) озеро Б) запретная территория В) непреодолимое болото</p>

	<p>А) заболоченность Б) непреодолимое болото В) труднопроходимое болото</p>		<p>А) сухая канава Б) тропа В) маленькая промоина</p>
	<p>А) большая башня Б) церковь В) маленькая башня</p>		<p>А) внемасштабный искусственный барьер Б) финиш В) точка начала ориентирования</p>

ВИДЫ КОСТРОВ



1



2



3



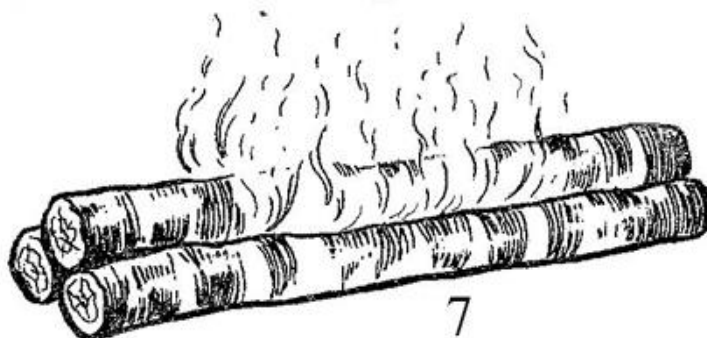
4



5



6



7

Виды костров: 1–колодец; 2–шалашик; 3–звёздный;

4–таёжный -1; 5–таёжный-2; 6–таёжный-3;

7–большой таёжный из брёвен

Приложение 4

ТЕСТИРОВАНИЕ ПО КРАЕВЕДЕНИЮ

Самарского края

1. На стыке каких почвенно - климатических зон располагается Самарская область.

а) лесостепная, б) степная, в) тайга, г) полупустыня

2) С какими областями граничит Самарская область

а) Ленинградская, б) Ульяновская, в) Московская, г) Саратовская

3) Какие из перечисленных ниже рек являются левыми притоками реки Волга.

а) Сок, б) Самара, в) Сух. Вязовка, г) Большой Иргиз

4) Какие из нижеперечисленных племен появились на территории Самарского Поволжья в раннем железном веке.

а) сарматы, б) гунны, в) татаро - монголы, г) славяне.

5) Назовите крупное болгарское поселение в нашем крае, которое было уничтожено в 1236 году татаро - монголами.

а) городище Лбище, б) с. Подгорье, в) Муромский городок, г) г. Ставрополь

6) Самый древний археологический памятник - стоянка первобытного человека, расположенный на территории Самарской области, находится

а) овраг Подпольщиков, б) поселок Нур, в) село Виловатое, г) Михайло - Овсянка

7) В каком году был построен город - крепость Самара

а) 1551 г, б) 1556 г, в) 1590 г, г) 1586 г.

Приложение 5

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Уровень физической подготовленности учащихся 7 -10 лет

Контрольные упражнения	возраст	Мальчики			возраст	Девочки		
		низкий	средний	высокий		низкий	средний	высокий
Скоростные	7	7,5	7,3-6,2	5,6	7	7,6	7,5-6,4	5,8
Бег 30м	8	7,1	7,0-6,0	5,4	8	7,3	7,2-6,2	5,6
	9	6,8	6,7-5,7	5,5	9	7,0	6,9-6,0	5,3
	10	6,6	6,5-5,6	5,1	10	6,6	6,5-5,6	5,2
	11	6,3	6,1-5,6	5,0	11	6,4	6,3-5,7	5,1
Координационные	7	11,2	10,8-10,3	9,9	7	11,7	11,3-10,6	10,2
Челночный бег 3 x 10м	8	10,4	10,0-9,5	9,1	8	11,2	10,7-10,1	9,7
	9	10,2	9,9-9,3	8,8	9	10,8	10,3-9,7	9,3
	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10	10,4	10,4-9,5	9,1
	11	9,7	9,3-8,8	8,5	11	10,1	9,7-9,3	8,1
Скоростно-силовые	7	100	115-135	155	7	85	110-130	150
Прыжок с места в длину	8	110	125-145	165	8	90	125-140	155
	9	120	130-150	175	9	110	135-150	160
	10	130	140-160	185	10	120	140-155	170
	11	140	160-180	195	11	130	150-175	185
Силовые	7	1	2-3	4	7	4-5	6-7	9
Подтягивание Подтягивание из вися лежа	8	1	2-3	4	8	4-5	6-7	9-11
	9	1	3-4	5	9	7-8	8-9	13-14
	10	1	3-4	5	10	7-8	8-9	14-15
	11	1	4-5	6	11	8-9	10-11	15-16
Скоростные	9	11,8	11,2	10,8	9	12,2	11,4	10,8
Бег 60м	10	11,8	11,2	10,6	10	12,2	11,4	10,8

	11	11,2	10,6	10,0	11	11,4	10,8	10,4
Прыжки со скакалкой за 1 минуту	10	30	40-50	60-70	10	35,0	45-50	65-75
	11	35	45-55	65-75	11	40,0	50-55	70-80