

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр "Спартак"»**

Принята на Педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»
Протокол №3 от 27 августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»
от «14» сентября 2021 г. № 75

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ТУРИЗМУ
(срок реализации 1 год)***

г. Богородск
2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
 - Календарный учебный график
 - План учебного процесса.
3. Рабочая программа. Содержание учебного плана
4. Методическое обеспечение
5. План воспитательной работы
6. Требования к технике безопасности в условиях занятий
7. Формы аттестации и оценочные материалы
8. Условия реализации программы. Перечень материально - технического обеспечения
9. Перечень информационного обеспечения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта - футбол составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность Программы: туристическая.

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что бы передать новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально- культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Туризм– это средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по туризму- 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 развивая исследовательские качества учеников, а также способствует формированию исследовательского и творческого интереса.

Цель программы по туризму состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья в процессе туристско-познавательной деятельности.

Предполагается решение следующих **задач**:

Обучающие:

- формирование знаний по основам спортивно-туристской и исследовательской деятельности;
- формирование межпредметных знаний в области географии, истории, физической культуры и материальной технологии;
- формирование умений, необходимых для дальнейшей исследовательской деятельности;
- формирование теоретических и практических знаний по основам безопасного проведения и участия в многодневных выездах;
- формирование умения в области ориентирования на местности;
- формирование навыков проведения интервью и систематизации полученной информации.

Воспитательные:

- способствовать личностному росту обучающихся;
- способствовать формированию коллективной ответственности.

Развивающие:

- развивать физические умения, необходимые для достижения высоких результатов в области туризма и краеведения;
- способствовать оздоровлению детей в условиях естественной природной среды;
- развивать творческую и познавательную активность воспитанников в

процессе занятий.

Отличительные особенности данной программы от других программ в том, что каждый педагог, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

Туристическая деятельность способствует развитию детского самоуправления, позволяет ребятам выбирать различные направления деятельности, проявлять организаторские способности, найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе; углублять и расширять свои знания по различным предметам, развивать преемственность, передавать накопленный опыт от старших учеников к младшим.

Новизна данной программы заключается в интеграции туристского и краеведческого компонентов образования. Системообразующим началом является краеведческий подход и практическая направленность содержания программы.

Организационно педагогические условия

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 4 месяца обучения. Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение 16 учебных недель. Занятия проходят в спортзале и стадионе. Походы и экскурсии совершаются по разработанным маршрутам.

Педагог может увеличивать объемы учебнотренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (образовательный процесс, туристско-краеведческие мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективное, командное решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок.

Минимальный возраст детей. Программа рассчитана на учащихся

среднего **возраста: 11-15 лет**, именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно – нравственной культуры личности.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

Режим занятий. Продолжительность занятий составляет по 90 минут 3 раза в неделю.

При работе объединения допускается суммирование нагрузки учебных часов в течение учебного периода.

Туристский поход:

К участию в туристских походах допускаются обучающиеся, имеющие медицинский допуск.

Туристский поход в сентябре проводится как тренировочный к предстоящему многодневному походу в осенние каникулы. В тренировочном походе участникам необходимо освоить практические навыки в ориентировании, движении по маршруту, организации палаточного лагеря, приготовлении пищи в походных условиях.

Туристский поход в осенние каникулы проводится по территории города и района. Протяженность и продолжительность маршрута соответствуют нормам похода 1-й степени сложности (30-50 км, 3-4 дня).

Работа объединения в ноябре-декабре направлена на подведение итогов похода, оформление паспорта маршрута и экспедиционного журнала, материалов для школьного музея, информационных материалов.

Данная программа составляет единое образовательное пространство, в котором развивается, обучается и самореализуется человек.

Формы организации занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, теоретические занятия, участие в походах.

Формы проведения занятий. Основными формами проведения занятий являются: беседы, викторины, выставки, праздники, однодневные походы, спортивные соревнования, туристические семинары, слеты, встречи с интересными людьми, защита проектов.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В.Давыдова).

Ожидаемые результаты.

1. Ожидается выработка у детей положительной мотивации на здоровый образ жизни и развитие у них чувства любви к своему краю, а также улучшение их физического и духовного состояния.

2.Рост познавательной активности детей и взрослых.

3.Овладение навыками туристических должностей.

4.Высокий уровень коммуникативности учащихся.

5.Положительные отзывы о воспитании детей со стороны педагогов, родителей и руководителей туристических кружков.

Формы контроля: тестирование, зачет, поход и т.д. Итоговый контроль: предусматривает проверку не только практических, но и теоретических знаний, умений, навыков.

Результатом изучения данного курса занятий будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой.

К концу обучения учащиеся должны:

знать:

- основы туристической подготовки,
- технику безопасности при проведении туристических походов, занятий, топографию и способы ориентирования,
- историю родного края и его особенности,
- памятники истории, музеи края.

уметь:

- выбирать место для бивуака, привала,
- устанавливать палатку, разводить костер,
- читать и изображать топографические знаки, ориентироваться по карте и компасу, измерять расстояние на карте и на местности,
- определять ориентиры движения, собирать краеведческий материал,
- выполнять краеведческие задания на маршруте,
- изучать интересные места родного края,
- подбирать состав медицинской аптечки для похода.

В результате освоения программы предусматривается приобретение знаний и умений, необходимых для успешного участия в многодневном походе (см. Приложение 1)

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Календарный учебный график 2021/2022 гг.

Календарный учебный график																											Сводные данные																																												
1	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Теоретические занятия	Практические занятия	Аттестация	Каникулы	Всего часов																		
	01-06	07-13	14-20	21-27	28.09 – 04.10				05-11	12-18	19-25	26.10 – 01.11				02-08	09-15	16-22	23-29	30.11 – 06				07-13	14-20	21-27	28.12 – 03.01				04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.03 – 04.04				05-11	12-18	19-25	26.04 – 02.05				03-09	10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-27	28.06 – 04.07				05-11	12-18	19-25	26.07 – 01.08				02-08	09-15	16-22
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К			168														
Итого																										16	150	2	К	168																																									

А – Аттестация, К - Каникулы

План учебного процесса на 42 недели по образовательной программе "туризм"

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: с 11 лет

№ п/п	Т Е М А	Количество часов			Формы промежуто чной и итоговой аттестации
		Всего	В том числе		
			теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	52	22	30	Собеседо вание
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма. Инструктажи по технике безопасности	2	2		
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2		
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
1.4.	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4	
1.5.	Подготовка к походу, путешествию.	6	2	4	
1.6.	Питание в туристическом походе.	4	2	2	
1.7.	Туристические должности в группе.	6	2	4	
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	6	2	4	
1.9.	Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий.	4	4		
1.10.	Туристические слеты и соревнования.	8	2	6	
1.11.	Подведение итогов туристического путешествия.	4	2	2	
2	Топография и ориентирование	32	16	16	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	
2.2.	Условные знаки	4	2	2	
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимуту	4	2	2	
2.4.	Компас. Работа с компасом	4	2	2	
2.5.	Измерение расстояний	4	2	2	
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2	
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2	
2.8.	Соревнования по ориентированию.	4	2	2	
3	Азбука спортивно-оздоровительного туризма. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	22	8	14	
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	4	2	2	
3.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	2	4	
3.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	

3.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	2	4	
4	Общая и специальная физическая подготовка туриста	20	6	14	Практическая работа
4.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	4	2	2	
4.2.	Врачебный контроль , самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	4	2	2	
4.3.	Общая физическая и специальная подготовка туриста	10	2	8	
4.4	Спортивные игры в походе	2		2	
	Аттестация	2		2	Зачет
	Общее количество часов в год	126			

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 раздел: Основы туристической подготовки - 52ч.

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Экскурсионный зарубежный туризм. Туристические нормативы и значки: «Юный турист России», «Турист России».

Знакомство с планом кружка. Проведение инструктажей по охране труда(вводный инструктаж, по пожарной безопасности, инструктаж на рабочем месте)

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристской деятельности в развитии личности. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы. Законы, правила , нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3. Личное и групповое туристическое снаряжение

Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке,

одежда и обувь для походов, личное и групповое снаряжение. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи, топоры, пилы, хозяйственный набор: рукавицы, ножи и другие.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.4. Организация туристического быта, привалы и ночлеги

Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест для выбора воды, умывания, туалета, мусорной ямы, костра, палаток. Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Установка палаток, размещение вещей в них.

Практические занятия. Определение мест для привала, установка палатки, разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Изучение района похода, составление плана, маршрута, составление графика движения.

Практические занятия. Подготовка личного и общественного снаряжения, составление плана похода.

1.6. Питание в туристическом походе

Значение правильного питания в походе, составление меню, списка продуктов, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для похода, приготовление пищи на костре.

1.7. Туристические должности в группе

Выбор командира группы и требования к нему. Постоянные должности и временные. Дежурные по кухне, повара.

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в

период подготовки и проведения похода, Подведение итогов.

1.8. Правила движения в походе. Преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу, через завалы, по травянистым склонам.

Практические занятия. Отработка техники движения по местности, соблюдение режима движения.

1.9. Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом пункте.

1.10. Туристические слеты и соревнования

Задачи туристических слетов и соревнований. Участники слета, условия проведения. Медицинское обеспечение, охрана природы. Виды туристических соревнований и особенности их проведения, меры безопасности при проведении соревнований.

Практические занятия. Выступление в туристических соревнованиях в качестве участников.

1.11. Подведение итогов похода

Подведение итогов похода в группе. Отчет участников и руководителя. Составление фотоальбома. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление значков.

Практические занятия. Составление отчета о походе, изготовление фотографий для альбома.

2 раздел: Топография и ориентирование – 32ч.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Виды карт, масштаб, оформление. Чтение рельефа по топографической карте. Изображение рельефа на картах. Типы рельефа: пойменный, овражно – болотный, горный, равнинный. Влияние рельефа на пути движения.

Практические занятия. Рисовка топографических карт, плана холма, равнины.

2.2. Условные знаки

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности. Простейшие условные знаки.

Практические занятия. Овладение навыком составления легенды и движение группы по легенде, выполненной условными знаками.

2.3. Ориентирование по горизонту и азимуту – 4ч.

Ориентирование с помощью топографической карты, движение по плану, составленному учителем.

Практические занятия. Отработка навыков и умений в походе.

2.4. Компас. Работа с компасом

Правила пользования компасом. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование карты и компаса. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия. Прохождение через контрольные пункты по азимуту.

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности с помощью обычной нитки и курвиметра. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Организация разведок в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Движение вдоль ручья, реки, выход к жилью.

Практические занятия. Упражнения по определению своего места нахождения. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.8. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований. Обязанности участников соревнований. Соревнования на маркированной трассе. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Отдельные виды ориентирования в программе туристических слетов и соревнований.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по ориентированию.

3 раздел: Албука спортивно – оздоровительного туризма. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 22ч.

3.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболевания

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотики и их влияние на организм человека.

Практические занятия. Отработка простейших умений и навыков при закаливании организма водой и солнцем. Оказание первой медицинской помощи.

3.2. Походно- медицинская аптечка, использование лекарственных

растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Возможности использования лекарственных растений в походных условиях.

Практические занятия. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами. Сбор и использование лекарственных растений.

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы в туристических походах: переутомление, удушье, обмороки, потеря сознания, ожоги, укусы змей. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Ушибы, ссадины.

Практические занятия. Обработка ран, наложение жгута, искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках.

Практические занятия. Разучивание различных способов транспортировки, изготовление носилок.

4 раздел: Общая и специальная физическая подготовка – 22ч.

4.1. Сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении организма человека, влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Предотвращение травматизма.

Практические занятия. Прохождение медицинского осмотра участников соревнований.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Медицинские справки,

ведение дневника самоконтроля.

Практические занятия. Оказание первой помощи при спортивных травмах.

4.3. Общая и специальная физическая подготовка – 20ч.

Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам. Упражнения для развития различных групп мышц. Знакомство с нормативами по физической подготовке.

Практические занятия. Спортивные соревнования по укреплению физической и специальной подготовки туриста.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы теоретических и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности туриста в процессе обучения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в процессе обучения;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в туризме осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных туристов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации;
- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; учебные и методические пособия; специальная литература; журналы; -научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; наглядный; - самостоятельный показ и подбор заданий	- фотографии; - рисунки; учебные и методические пособия.	нормативы и упражнения текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; соревнования по ориентированию	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований

Планируя занятия по темам или разделам целесообразно использовать следующие виды деятельности:

- работа с учебной, научно-популярной литературой; работа в группе; практические занятия.

- работа с туристическим снаряжением, ориентирование на местности, по горизонту и азимуту, работа с компасом, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, укладка рюкзаков, вязка узлов, подготовка и проведение похода;

- пропаганда краеведческих знаний путем организации выставок, конференций, защиты проектов, праздников, организация посещения музеев, (по выбранным направлениям);

- оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при несложном ранении, приемы транспортировки пострадавшего, анализ экстремальных ситуаций в походе, действия в случае потери ориентировки, значение правильного питания в походе и приготовление пищи на костре.

- основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота);

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках;

- упражнения на развитие силы, быстроты выносливости.

5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные идеалы.

Для решения этих задач планируется проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с известными личностями родного края; краеведами, лучшими спортсменами города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте, путешествиях; беседы о значении туризма и др.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, в походах)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Беседы об общественнополезной работе в путешествии, охране природы и памятников культуры	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6.	Организация встреч с известными личностями родного края, краеведами	Познавательная, воспитательная (патриотизм, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	в течение учебного года
7.	Проведение конкурсов, соревнований по ориентированию, выставок	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм)	в течение учебного года

6. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЗАНЯТИЙ

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие спортивную обувь и спортивную форму.

1.2. Обучающийся должен заходить на занятия и выполнять задания только с разрешения преподавателя.

1.3. Выполняя задания, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

1.4. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировке.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других учащихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Внимательно слушать объяснения заданий и правильно их выполнять.

3.2. Быть внимательным при перемещении по залу, стадиону, в походе.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

4.2. При возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Под руководством преподавателя убрать инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, осуществляется педагогический контроль. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Аттестация обучающихся в объединении МБУ ДО ДЮОЦ «Спартак» рассматривается тренером-преподавателем как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Цель аттестации - выявление уровня развития способностей и личностных качеств детей и их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки детей в конкретной образовательной области;
- анализ полноты реализации образовательной программы дополнительного образования.

В течение учебного периода применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по топографии, общей туристской подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в два этапа:

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного периода по программе после проведения похода в осенние каникулы. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана и программы подготовки.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного периода,

позволяет оценить результативность работы педагога.

При диагностике эффективности реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в подготовке, во время проведения многодневного похода и при подведении его итогов, выполнение нормативов спортивного разряда.

Особое внимание педагог должен уделять учету туристских, спортивных достижений и общественно полезной работы обучающихся.

Форма аттестации: тестирование, выполнение практических заданий.

Вопросы теоретической части отражают содержание материала по основным темам программы. Время на выполнение тестовых заданий — 20 минут. Ответы на вопросы практической части даются в устной форме с элементами показа и письменной форме. На подготовку ответа дается до 20 минут. Оценивание ответов проводится по бальной системе. Общее время на выполнение всех заданий 45 минут.

Теоретическая часть

Инструкция по работе с тестами:

1. Внимательно прочитайте текст теста.
2. Ознакомьтесь со всеми вариантами ответов и лишь после этого сделайте свой выбор.
3. Тесты имеют один или несколько правильных ответов.

Оценка результатов тестирования:

Каждый правильный ответ равен 10 баллам;

Неполное выполнение задания – 5 баллов;

Неправильное выполнение – 0 баллов.

Теоретическая часть

Основы туристической подготовки

Тест: Поход и факторы риска

1. Как должен вести себя человек, оказавшийся в экстремальных условиях природной среды (потеря ориентации в лесу)?

- а) ему не следует оставаться на месте;
- б) ему следует кричать и звать на помощь;
- в) ему следует остаться на месте и построить укрытие из подручных материалов;
- г) ему следует остаться на месте и развести костер.

Топография и ориентирование

Тест: Азимут и движение по нему

2. Что можно определить по характеру местности с помощью технических средств (компас, часы) при условии видимости сторон горизонта?
- а) чередование дня и ночи;
 - б) положение Большой медведицы;
 - в) положение Полярной звезды;
 - г) положение Солнца.

Выживание в природной среде

Тест: Экстремальные ситуации в природной среде. Добывание пищи и воды.

3. Какие существуют способы очистки и обеззараживания воды в природных условиях?
- а) таких способов очистки не существует;
 - б) дать воде отстояться;
 - в) выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, которая через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой;
 - г) изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани, из пустой консервной банки, пробив в доньшке 3-4 небольших отверстия, а затем заполнив ее песком.
4. Когда необходимо зажечь костер людям, находящимся в беде?
- а) сразу же;
 - б) жечь костер постоянно;
 - в) жечь костер только в темное время суток;

г) жечь костер, когда вертолет (самолет) появился в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

5. Через какое время можно дополнительно съесть 10-15 граммов незнакомых растений, ягод и грибов, если нет признаков отравления?

- а) через 1-2 часа;
- б) через 2-3 часа;
- в) через 3-4 часа;
- г) через 4-5 часов.

Первая доврачебная помощь.

Тест: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

6. Как используют в медицинских целях красноватый жгучий сок растения медуницы?

- а) в качестве заменителя зеленки;
- б) в качестве заменителя йода;
- в) в качестве заменителя марганцовки;
- г) в качестве заменителя борной кислоты.

Туристическая подготовка

Тест: Организация туристического быта, привалы и ночлежки.

7. Где разводят костер при отсутствии дров и инструментов?

- а) везде, где возможно;
- б) прямо на дороге;
- в) под сухим пнем;
- г) на траве.

8. Что необходимо сделать человеку при подготовке места для сна?

- а) не следует выбирать сильно влажное место;
- б) следует прислониться к толстому дереву и уснуть;
- в) следует выкопать ямки по форме тела;
- г) следует выкопать две ямки - под бедро и под плечо.

9. Каковы преимущества костра типа «крот» по сравнению с другими кострами?

- а) удобен тем, что не просматривается со стороны;
- б) удобен тем, что просматривается со стороны,
- в) удобен тем, что хорошо обогревает;
- г) удобен тем, что слабо греет.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тест: Оказание первой доврачебной помощи.

10. Что рекомендуется использовать для борьбы с ожоговым шоком?

- а) обильное холодное питье;
- б) обильное спиртосодержащее питье;
- в) обильное слабосоленое питье;
- г) обильное теплое питье.

11. Какие части тела человека наиболее подвержены обморожению?

- а) голова, шея, мышцы рук и ног;
- б) грудь, живот, ягодица;
- в) пальцы рук и ног;
- г) нос, щеки, уши, подбородок.

Туристическая подготовка

Тест: Личное и групповое снаряжение.

12. Что относится к групповому снаряжению?

- а) печка переносная, карта, пила, топор
- б) спальный мешок, расческа, носки, котлы для варки пищи;
- в) ремнабор, топор, аптечка, рукавицы
- г) спортивный костюм, рюкзак, лыжи, шапка.

13. Что относится к личному снаряжению?

- а) полотенце, кружка, пила, палатка;
- б) рюкзак, спальный мешок, спортивный костюм, носки
- в) лыжи, шнур, каска, шатер

г) перчатки, ложка, тент, ремнабор.

Основы ориентирования

Тест: определение сторон горизонта по местным предметам.

14. На какую часть света обращен алтарь и часовни в православных церквях?

а) север; б) запад; в) восток; г) юг.

Обеспечение безопасности в походе.

Тест: Правила движения группы.

15. Как должна двигаться группа туристов по шоссе?

а) двигаться в колонне по 2 человека по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;

б) двигаться в колонне по 1 человеку по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;

в) двигаться в колонне по 1 человеку навстречу транспорту (левая сторона) по обочине;

г) двигаться в колонне по 2 человека навстречу транспорту (левая сторона) по обочине.

Правильные ответы: 1 – в,г; 2 – в, г; 3 – в, г; 4 – г; 5 – а; 6 – в; 7 – в; 8 – г; 9 – а, в; 10 – в,г; 11 – в,г; 12 – а; 13 – б; 14 – в; 15 – в.

Практическая часть

Оценка результатов выполнения практического задания:

Правильное выполнение каждого задания – 30 баллов

Невыполнение 1-ого задания – 10 баллов

Невыполнение 2-х заданий – 5 баллов

Невыполнение 3-х заданий – 0 баллов

Задание №1

1. Вычислить расстояние по карте от пункта отправки группы к пункту окончания путешествия.

2. Написать минимальный список медицинской аптечки

3. Завязать узлы, предназначенные для связывания веревок разного диаметра.

Задание № 2

1. Выполнить движение по заданному азимуту.
2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи (измерение давления, температуры, пульса).
3. Определить стороны света по природным признакам.

Задание №3

1. Определить топографические знаки на карте.
2. Составить перечень личного и группового снаряжения для совершения пешеходного похода I-ой категории.
3. Подготовить к работе прибор П- 321.

Задание №4

1. Определить время по компасу и солнцу.
2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи при переломе (бедря, голени, плеча, предплечья).
3. Показать направление движения при задымлении в лесу.

Задание №5

1. Перечислить правила движения для туристской группы вдоль автомобильной дороги и пересечения.
2. Показать способ надевания страховочной системы для передвижения по дистанции и блокировку страховочным усом (любым способом).
3. Определить по ориентиру азимут.

Задание №6

1. Написать примерное положение для проведения туристских соревнований.
2. Прочитать карту.
3. Определить высоту недоступного предмета .

Задание №7

1. Завязать узлы, которые служат для связывания веревок одинакового диаметра.

2. Определить азимут на ориентир.
3. Выложить из заготовок модель костров(нодья, колодец, шалаш).

Задание №8

1. Составить меню 2-х – дневного похода для группы в 10 человек.
2. Составить протокол старта для проведения соревнований по ориентированию
3. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации(укажите направление движения, всё в порядке, требуется механик).

Задание №9

1. Перечислить правила спасения утопающего.
2. Определить расстояние до недоступного предмета .
3. Связать узлы(стремя, булинь, двойной проводник).

Задание №10

1. Собрать ремонтный набор для совершения похода 1 категории сложности.
2. Подготовить примус к работе.
3. Поставить 2-х местную палатку.

Задание №11

1. Подготовить этап соревнований по пешеходному туризму – подъём и спуск по склону с организацией самостраховки.
2. Перечислить способы добычи пищи и воды.
3. Наложить жгут при артериальном кровотечении нижней части бедра.

Задание №12

1. Перечислить способы транспортировки пострадавшего.
2. Составить карту- схему маршрута.
3. Соорудить из подручных средств носилки и показать способ транспортировки пострадавшего.

Подведение итогов

При подведении итогов суммируются баллы, набранные за выполнение теоретической и практической части:

1. от 280 до 211 баллов – «высокий уровень»
2. от 210 до 141 баллов – «хороший уровень»
3. от 140 до 71 баллов – «средний уровень»
4. от 70 до 10 баллов – «низкий уровень»

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся проводятся контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся сдавшие нормативы по ОФП получают «зачет/незачет».

Нормативы общей физической подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлетв.	отлично	хорошо	удовлетв. рительно
1	Бег 30 м. с ходу (с)	5,6	5,8	6,0	5,8	6,0	6,2
2	Челночный бег 3 х 10 м (с)	9,6	9,8	10,0	9,8	10,0	10,2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	145	135	140	135	130
4	Подтягивание на перекладине (раз)	6	4	3	-	-	-
5	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	15	12	10
6	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	12	12	10	8
7	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	18	16	14	15	12	10

8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и материалы на одну группу:

1. Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопата, топор, веревки для вязки узлов, карабин)
2. Туристическое индивидуальное снаряжение.
3. Палатки, компас, рюкзак, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, спальные мешки.
4. Карты, топографические планы местности, условные топографические знаки.
5. Таблицы ориентирования на местности.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

Литература для обучающихся

1. Болотникова Н.В. География и экология. Учебное пособие.-3-е изд., перераб. и доп./ под общ. ред. В.А.Брылева. -М.: Глобус, 2010.
2. Волович В.Г. Методические рекомендации по проведению туристических путешествий.- М.: ЦРИБ «Турист», 1997.
3. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: «Мысль», 1983.
4. Гомотчук А.И. Основы медицинских знаний.- Волгоград: Перемена, 2009.
5. Курилов В.И. Туризм: учебное пособие.- Москва.: Просвещение, 1988.
6. Латчук Учебник ОБЖ.- 6класс.- М.: Просвещение, 2014.
7. Оданович М.В. Краеведение: биологическое и ландшафтное разнообразие природы.- М.: Глобус, 2008.
8. Шарова О.Е. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие.- М.: Глобус 2009.
9. Шершов Н.В. Методологические принципы организации туристско-краеведческой работы с ученической молодежью. - М: Глобус 2010.
10. Шкенёв В.А. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации, 8-9 классы.- Волгоград: Учитель, 2009.

Планируемые результаты

В результате освоения программы предусматривается приобретение знаний и умений, необходимых для успешного участия в многодневном походе.

№ пп	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.	Основы туристской подготовки		
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма.	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для степенного похода.	Составление перечня личного и группового снаряжения для степенного похода. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана- графика движения.
1.5.	Питание в туристском походе.	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов.
1.6.	Туристские должности в группе.	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь.

1.9.	Подведение итогов туристского путешествия.	Порядок подведения итогов похода.	Составление отчета и презентации о походе.
2.	<i>Топография и ориентирование</i>		
2.1.	Понятие о топографической карте. Условные знаки.	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте.	Определение масштаба и расстояния по карте. Чтение и изображение топографических знаков.
2.2.	Компас. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут.	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Измерение и построение азимутов.
2.3.	Измерение расстояний.	Способы измерения расстояния по карте и на местности.	Измерение расстояний на карте и на местности.
2.4.	Способы ориентирования.	Способы ориентирования с помощью карты в походе.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния.
2.5.	Ориентирование с использованием спутникового навигатора.	Принципы работы спутникового навигатора. Программы навигации для смартфонов.	Запись трека движения, определения координат заданной точки. Движение к заданной точке с помощью навигатора.
3.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>		
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.
4.2.	Походная медицинская аптечка.	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Личная аптечка туриста.	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на степенной поход.
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах.	Оказание первой доврачебной помощи. Наложение повязок. Изготовление носилок для переноски пострадавшего.
4.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>		
4.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	Простейшие приемы контроля физического состояния.
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля.
4.3.	Общая физическая подготовка.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.	Выполнение принятых в программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	Упражнение на развитие

Список группового туристского снаряжения для похода с ночевкой

1. Палатки в комплекте
2. Тент костровой
3. Ведра туристские
4. Трос костровой
5. Топор
6. Пила цепная
7. Саперная лопатка
8. Спички
9. Сухое горючее
10. Рукавицы брезентовые
11. Дежурный пакет (скатерть, половник, нож, нож консервный, разливная кружка, мочалка, средство для мытья посуды)
12. Аптечка первой помощи
13. Ремонтный набор
14. Топонабор
15. Фотонабор
16. Видео, диктофон
17. Спутниковый навигатор
18. Спутниковый телефон
19. Документы походные

Список личного туристского снаряжения для похода с ночевкой

1. Рюкзак
2. Непромокаемый вкладыш в рюкзак
3. Коврик туристский
4. Сидушка
5. Спальный мешок
6. Посуда в чехле (кружка, ложка, миска)
7. Умывальные принадлежности
8. Блокнот, ручка, карандаш
9. Телефон
10. Документы
11. Обувь походная
12. Одежда походная
13. Запасная одежда
14. Одежда для ночлега в палатке
15. Одежда для города
16. Накидка от дождя
17. Индивидуальный пакет
18. Фонарь