

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ГОРОДА ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
педагогическим советом МУДО «ЦТТ»
от «01» сентября 2022г.
Протокол №1

УТВЕРЖАЮ
И.о. директора МУДО «ЦТТ»
З.А. Мансурова
(подпись)
«01» сентября 2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ»

ID программы - 761

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: стартовый, базовый

Категория и возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок освоения программы: 2 года

Объем часов: 1-ый год обучения – 144ч.

2-ой год обучения – 144/216ч.

Фамилия И.О. , должность

разработчика (ов) программы: Кушаков А.С., педагог дополнительного образования

г. Волжск
2022г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Объем программы.....	8
1.4. Содержание программы.....	9
1.5. Планируемые результаты.....	31
Матрица программы.....	35
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	42
2.1. Учебный план.....	42
2.2. Календарный учебный график.....	47
2.3. Условия реализации программы.....	48
2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации....	48
2.5. Оценочные материалы.....	49
2.6. Методические материалы.....	55
2.7. Иные компоненты.....	55
Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания.....	55
2.8. Список литературы.....	57

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС **ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

1.1. Пояснительная записка **Направленность программы**

Туристско-краеведческие объединения занимают большее место в системе деятельности внеклассных учреждений. Они способствуют решению важнейших задач воспитания детей и подростков: развивают познавательность, приобщают детей к различным видам общественно-полезного труда, укрепляют здоровье школьников.

Краеведческая и экскурсионно-туристическая работа стала действенным средством формирования материалистического мировоззрения школьников, воспитания любви к Родине, углубленного изучения основ науки, приобретение навыков самостоятельной работы, она помогает в выборе будущей профессии, содействует формированию морально – психологических качеств, физической

Объединения и другие коллективы можно разделить на две группы – туристские и краеведческие. Деление это условно: все туристские объединения ведут свою работу, основываясь на местном краеведческом материале, в то же время работа краеведческих объединений немыслима без походов и экскурсий, которые позволяют организовать активный исследовательский поиск. Туризм и краеведение в работе туристских и краеведческих объединений взаимно переплетаются, дополняют друг друга.

Пешеходный туризм является самым распространённым и доступным видом туризма, дающим возможность широкого выбора маршрутов. Участники объединений пешеходного туризма независимы от технических средств передвижения. Кружковцы осваивают навыки походной жизни и элементы туристской техники (выбор маршрута, подготовка к путешествию, овладение техникой передвижения и преодоление различных препятствий), учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе, закаляются физически, выполняют нормы на значки «Юный турист».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и краеведение» имеет туристско-краеведческую направленность. Данная программа разработана с учетом программ для учащихся по туризму, спортивному ориентированию (1995г), «Подготовка судей соревнований по туризму» (Константинов Ю.С., 1988г) «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002г), «Туризм и краеведение» (В.В. Шляков, 1982г.). Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», изд. 3 дополненное. Утверждены Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, М. "Просвещение" 1982, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.

Туристско-краеведческое объединение должно изучать комплекс тем, реализующих главные идеи этого направления работы: «туристско-краеведческие возможности края», «организация, подготовка и проведение похода», «краеведческие наблюдения», «топография и ориентирование», «меры безопасности, самоконтроль и первая помощь в походе» и т. п.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и краеведение» - разноуровневая.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы: обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Отличительные особенности программы, новизна

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм.

Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию как в командном, так и личном зачётах.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными

предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. Программа предполагает отработку технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях.

Адресат программы

Программа «Туризм» предназначена для детей в возрасте от 9 до 18 лет. Набор детей производится в начале учебного года. В объединение принимаются все желающие, без предварительных испытаний. Допускается дополнительный набор детей в течение всего учебного года на вакантные места по результатам собеседования.

Наполняемость учебной группы: 8-15 человек.

Требования при приёме обучающихся в туристско-краеведческие объединения остаются общими, как и в другие объединения. Однако следует иметь в виду, что программой занятий туристско-краеведческих объединений предусмотрены соревнования и путешествия с определёнными физическими нагрузками, ночёвки на открытом воздухе и т. д.; поэтому следует заранее обследовать состояние здоровья поступающих. Перед соревнованиями, туристскими путешествиями-походами, экскурсиями, дальними экспедициями медицинское обследование всех участников является строго обязательным.

Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Срок освоения

Программа «Туризм и краеведение» рассчитана на 2 года обучения:

1-ый год обучения – 144 часа

2-ой год обучения – 144/216 часов

Форма обучения

- очная

Уровень программы 1-ый год обучения - стартовый

2-ой год обучения - базовый

Режим занятий:

- Занятия на 1-ом году обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа (4 часа в неделю, 36 учебных недель, 144 часа в год).

- Занятия на 2-ом году обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа (4 часа в неделю, 36 учебных недель, 144 часа в год), либо занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа (6 часов в неделю, 36 учебных недель, 216 часов в год).

Продолжительность одного занятия составляет 40 минут, перерыв между занятиями составляет 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса

На занятиях по программе «Туризм и краеведение» ребята осваивают навыки походной жизни и элементы туристской техники, учатся преодолевать трудности, связанные с ночевкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе, закаляются физически. Обучающиеся по данной программе хорошо ориентируются по карте и компасу в походах и на соревнованиях по спортивному ориентированию, отрабатывают навыки организации походного быта и оказания первой медицинской помощи.

Программа нацелена на совершенствование военно-патриотической работы через освоение основных туристских практик. Вовлечение молодежи в мероприятия военно-прикладной и спортивно-туристической направленности различного уровня.

Туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краоведами, а краеведы - туристами.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке Программа реализуется с использованием **электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;

- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи стартового уровня (1-ый год обучения):

Обучающие (предметные):

- освоение туристских навыков в походе, слёте: личное и групповое снаряжение, привалы и ночлеги, питание, личная аптечка туриста;
- ознакомление с основными задачами туризма и его значением в жизни общества;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации;
- обучение технике и тактике в туристском походе;
- ознакомление с правилами безопасности в походе;

воспитательные (личностные):

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание в потребности в здоровом образе жизни;

развивающие (метапредметные):

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;

- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде.

Задачи базового уровня (2-ой год обучения):

Обучающие (предметные):

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- совершенствование туристских навыков в походе, слёте;
- совершенствование навыков и умений по сбору и оформлению краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;
- изучение и совершенствование техники прохождения туристских этапов соревнований;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Воспитательные (личностные):

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- воспитание стремления к саморазвитию;

развивающие (метапредметные):

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

1.3. Объем программы

На полное освоение Программы потребуется 288 часов/360 часов

1-ый год обучения - 144 часа

2-ой год обучения - 144 часа/216 часов

1.4. Содержание программы

Стартовый уровень (Первый год обучения)

1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия.

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

4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

5. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. Туристские должности в группе

Должности в группе 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: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорги 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.

7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

9. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

10. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные

(заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

11. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

12. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

13. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

14. Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

15. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

16. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

17. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

18. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

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

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, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

20. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

21. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

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. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

22. *Специальная физическая подготовка*

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Базовый уровень (Второй год обучения)

1. Туристские путешествия. История развития туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма, самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

— безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

—комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа — составление плана-графика 2-3-дневного похода.

5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней.

6. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в лесу. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный». Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

8. Туристские слеты и соревнования

Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы.

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Порядок снятия команд и участников с соревнований. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Разработка условий проведения соревнований.

Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

Практические занятия

Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие, Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

Топография и ориентирование

12. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

13. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

14. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

15. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

16. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

17. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

18. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

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

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. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

20. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

21. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

22. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.

1.5. Планируемые результаты

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

Ожидаемые результаты усвоения программы:

Физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений.

По завершении обучения стартового уровня(1-ый год обучения) обучающиеся будут знать:

- историю развития туризма, виды туризма;
- перечень личного и группового снаряжения, правила размещения предметов в рюкзаке;
- правила организации туристского быта, привалы и ночлеги;
- порядок организации и правила поведения в походах;
- правила движения в походе, преодоления препятствий;
- технику вязания простейших узлов;
- правила поведения при переезде на транспорте, в незнакомом населенном пункте;
- основные понятия о топографической и спортивной карте: назначение, масштабы, топографические знаки, рельеф;
- основы ориентирования: по горизонту, определение азимута; устройство компаса, типы компасов, правила обращения с компасом;
- способы измерения расстояний на местности и на карте;
- понятие о личной гигиене туриста, профилактике различных заболеваний;
- правила формирования походной медицинской аптечки;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи;
- понятия врачебный контроль и самоконтроль;
- основные сведения о строении человеческого организма (органы и системы);
- основные задачи и роль общей физической подготовки.

будут уметь:

- различать виды туризма, туристские нормативы и значки;
- работать со снаряжением: укладка рюкзаков, подгонка снаряжения, уход за снаряжением, его ремонт;
- организовать походный быт: проводить работы по развешиванию и свертыванию лагеря, разжигать костры;
- разрабатывать маршрут, составлять план-график похода;
- организовывать питание в походе: составлять меню, закупать и упаковывать продукты, приготавливать пищу на костре;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересеченной местности в составе группы;
- преодолевать в группе естественные препятствия на пути;
- определять расстояние по карте;
- ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- ориентироваться по компасу;
- определять расстояние по времени движения;
- разрабатывать маршрут туристского похода на спортивной карте;
- выполнять гимнастические упражнения, применять средства личной гигиены в походах, подбирать одежду и обувь для похода;
- формировать походную медицинскую аптечку;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

По завершении обучения **базового уровня(2-ой год обучения)** обучающиеся **будут знать:**

- историю освоения России, знаменитых русских путешественников, исследователей;
- историю развития детско-юношеского туризма в стране, республике, городе;
- требования к туристскому снаряжению с учетом сезона, условий погоды;
- снаряжение для краеведческой работы, специальное снаряжение;
- требования к месту бивака, правила организации бивака в безлесной зоне. В горах;
- приемы установки в палатки в различных условиях, разведения костра в любую погоду;
- правила подбора группы и распределение обязанностей;
- правила оформления походной документации, утверждения маршрутов многодневных походов;
- значение, режим и особенности питания в многодневном походе, способы уменьшения веса дневного рациона;
- понятие о тактике в туристском походе; правила разработки маршрутов;
- правила использования страховки и самостраховки на сложных участках маршрута, специального снаряжения;
- опасности в туризме: субъективные и объективные, меры исключения и преодолению объективных опасностей;
- причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походе, их примеры;
- правила организации и проведения туристских соревнований, работу судей на этапах;
- понятие адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма;
- требования к организации бивака в экстремальных ситуациях;
- порядок эвакуации групп с маршрута;
- правила составления отчета о походе;
- способы измерения расстояний на карте и на местности, способы ориентирования;
- приемы оказания первой помощи при различных травмах, укусах насекомых и пресмыкающихся, пищевых отравлениях;
- способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации;
- правила предупреждения спортивных травм на тренировках;
- правила выполнения физических упражнений на тренировках.

будут уметь:

- составлять подробную характеристику каждого вида туризма, систематизировать разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- осуществлять подгонку специального снаряжения;
- совершенствовать навыки работы по организации походного быта;
- составлять сметы расходов на подготовку и проведение похода;
- проводить расчет калорийности, веса и нормы дневного рациона, составлять меню, используя сухие и сублимированные продукты;
- совершенствовать навыки по отработке техники движения и преодоления препятствий;
- определять причины аварийных и экстремальных ситуаций в походах, и определять меры по их предупреждению;
- составлять отчет о походе;
- выполнять упражнения на запоминание условных знаков, определять по горизонталям различные формы рельефа, определять путь движения с учетом основных форм и элементов рельефа;
- выполнение упражнений на прохождение азимутальных дистанций;
- совершенствовать навыки по определению расстояния до недоступного предмета, стороны горизонта по местным предметам, небесным светилам;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- совершенствовать навыки оказания первой медицинской помощи;
- изготавливать носилки, волокуши для переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Матрица разноуровневой Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Туризм и краеведение»

Уровни освоения программы	Критерии/объем и сложность	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики	Прогнозируемые результаты
Стартовый (1-ый год обучения)	<u>предметные:</u> -освоение туристских навыков в походе, слёте; -ознакомление с основными задачами туризма и его значением в жизни общества; -обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации; -обучение технике и тактике в туристском походе; -ознакомление с правилами безопасности в походе; <u>личностные:</u>	Методы: <u>Пассивные:</u> лекции, беседы, просмотр видеофильмов. <u>Полуактивные:</u> практические занятия в помещениях и на местности, проведение конференций, викторин, спортивных эстафет. Технологии: - здоровьесберегающие; - игровой деятельности;	- предварительный контроль для определения исходного уровня универсальных учебных действий /анкетирование, тесты, беседы с детьми и родителями/; - текущий - проверка универсальных учебных действий, приобретенных в ходе изучения нового материала, его повторения, закрепления и практического применения /тестирование/; - тематический - после изучения темы, раздела для систематизации знаний /тесты, соревнования, практические задания/;	Физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений: - умения ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте; - знания способов оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах,

-формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе; -формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; -воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности; -воспитание в потребности в здоровом образе жизни; <u>метапредметные:</u> -обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы; -развитие эмоционально	- информационно-коммуникативные; - дифференцированного обучения.	- периодический – контроль по целому разделу учебного курса /тесты, устные опросы, практические задания, соревнования/; - итоговый – контроль в конце учебного года с учетом результатов периодического контроля /тренировочный поход/	ранениях, ожогах, обморожениях; - умения разрабатывать маршрут туристского похода на спортивной карте, - умения выполнять гимнастические упражнения, применять средства личной гигиены в походах, подбирать одежду и обувь для похода.
--	--	--	---

	ценностного и коммуникативного опыта; -обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением; -развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями; -развитие интереса к изучаемым дисциплинам; -формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде.			
--	---	--	--	--

Базовый (2-ой год обучения)	<u>предметные:</u> -формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы; -совершенствование туристских навыков в походе, слёте; -совершенствование навыков и умений по сбору и оформлению краеведческой информации, -формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;	Методы: <u>Пассивные:</u> лекции, беседы, просмотр видеофильмов. <u>Полуактивные:</u> практические занятия в помещениях и на местности, проведение конференций, викторин, спортивных эстафет. <u>Активные:</u> участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх. Технологии: - развивающего обучения; - личностно-ориентированного обучения;	- предварительный контроль для определения исходного уровня универсальных учебных действий /анкетирование, тесты, беседы с детьми и родителями/; - текущий - проверка универсальных учебных действий, приобретенных в ходе изучения нового материала, его повторения, закрепления и практического применения /тестирование/; - тематический - после изучения темы, раздела для систематизации знаний /тесты, соревнования, практические задания/; - периодический – контроль по целому разделу учебного курса /тесты, устные опросы, практические задания, соревнования/;	Физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений: - совершенствование умений ориентирования по местным признакам, компасу, карте, определения азимута; - совершенствование навыков оказания первой медицинской помощи, действий в экстремальной ситуации; - навыки участия в соревнованиях по спортивному ориентированию; -умения соорудить временное убежище из подручного материала,
--------------------------------------	---	---	---	--

	-изучение и совершенствование техники прохождения туристских этапов соревнований; -обеспечение выживания в экстремальных условиях. <u>личностные:</u> -воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край; -выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе; -воспитание стремления к саморазвитию;	- проблемного обучения обучения.	- итоговый – контроль в конце учебного года с учетом результатов периодического контроля /соревнование, тренировочный поход/	умения добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки.
--	--	---	---	---

	<u>метапредметные:</u> -развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся; -формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий. -приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и			
--	--	--	--	--

	организованности, хорошей физической подготовки и т. п.); -развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.			
--	---	--	--	--

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план ДООП «Туризм и краеведение»
Стартовый уровень
(Первый год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточный аттестации/контроля
		Практика	Теория	Всего	
1.	Туристские путешествия, история развития туризма	-	6	6	Устный опрос
2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	В процессе занятия	8	Устный опрос, поход выходного дня
3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	2	6	Устный опрос, поход выходного дня
4.	Подготовка к походу, путешествию	2	2	4	Тест, поход выходного дня
5.	Питание в туристском походе	1	2	3	Тест, поход выходного дня
6.	Туристские должности в группе.	2	5	7	Тест, поход выходного дня
7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	8	1	9	Устный опрос, поход выходного дня
8.	Техника безопасности при проведении походов, занятий.	-	4	4	Устный опрос,
9.	Понятие о	8	4	12	Тест, Устный

	топографической и спортивной карте.				опрос, практика в лесном массиве
10.	Условные знаки.	8	В процессе занятия	8	Тест, практика в лесном массиве
11.	Ориентирование по горизонту, азимут.	6	4	10	Тест, Устный опрос, практика в лесном массиве
12.	Компас. Работа с компасом.	6	3	9	практика в лесном массиве, практика на территории центра
13.	Измерение расстояний.	4	1	5	практика в лесном массиве, практика на территории центра
14.	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	4	2	6	Тест, практика на территории центра
15.	Личная гигиена туристов	2	2	4	Тест, практика на территории центра
16.	Походная медицинская аптечка.	1	1	2	Устный опрос, практика на территории центра
17.	Основные приемы оказания первой помощи.	2	1	3	Устный опрос, практика на территории центра
18.	Приемы транспортировки пострадавшего.	3	1	4	практика на территории центра

20.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	-	1	1	Устный опрос
21.	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	-	1	1	Устный опрос
22.	Общая физическая подготовка	25	В процессе занятия	25	Спортивные занятия в спорт. зале
23.	Специальная физическая подготовка	18	В процессе занятия	18	Спортивные занятия в спорт. зале
	Итого	101	43	144	

**Базовый уровень
(Второй год обучения)**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристские путешествия, история развития туризма	5/5	5/5	-	Устный опрос
2.	Личное и групповое туристское снаряжение	7/7	3/3	4/4	Устный опрос, поход выходного

					дня
3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	5/5	В процессе занятия	5/5	Устный опрос, поход выходного дня
4.	Подготовка к походу, путешествию	8/9	2/2	6/7	Тест, поход выходного дня
5.	Питание в туристском походе.	7/7	2/2	5/5	Тест, поход выходного дня
6.	Техника и тактика в туристском походе	8/12	4/4	4/8	Тест, поход выходного дня
7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	6/6	1/1	5/5	Устный опрос, поход выходного дня
8.	Туристские слеты и соревнования	8/12	2/2	6/10	Устный опрос,
9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	5/5	2/2	3/3	Тест, Устный опрос, практика в лесном массиве
10.	Действия группы в аварийных ситуациях	3/3	1/1	2/2	Тест, практика в лесном массиве

11.	Подведение итогов туристского похода	1/1	-	1/1	Тест, Устный опрос, практика в лесном массиве
12.	Топографическая и спортивная карта	8/8	3/3	5/5	практика в лесном массиве, практика на территории центра
13.	Компас. Работа с компасом	6/6	1/1	5/5	практика в лесном массиве, практика на территории центра
14.	Измерение расстояний	5/5	1/1	4/4	Тест, практика на территории центра
15.	Способы ориентирования	2/2	2/2	3/3	Тест, практика на территории центра
16.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6/8	2/2	4/6	Устный опрос, практика на территории центра
17.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	5/5	2/2	3/3	Устный опрос, практика на территории центра
18.	Приемы транспортировки пострадавшего	4/4	1/1	3/3	практика на территории центра

19.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	2/2	2/2	-	Устный опрос
20.	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1/1	1/1	-	Устный опрос
21.	Общая физическая подготовка	22/54	-	22/54	Спортивные занятия в спорт. зале
22.	Специальная физическая подготовка	20/49	-	20/49	Спортивные занятия в спорт. зале
	Итого:	144/216	39/39	105/177	

2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Начало и окончание учебного года	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Продолжительность и периодичность занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1 год	15 сентября 31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа (40 мин.)	декабрь, май
2 год	15 сентября 31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа (40 мин.)	декабрь, май
	15 сентября 31 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа (40 мин.)	декабрь, май

--	--	--	--	--	--

Продолжительность каникул (летний период): с 1 июня по 31 августа

2.3. Условия реализации программы (*материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение*).

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение: оборудованный кабинет с соответствующими санитарно-гигиеническими нормами освещения и температурного режима, спортивный зал, оборудованная спортивная площадка.

2. Оборудование: столы и стулья для теоретических и практических занятий, шкафы для хранения инвентаря, компьютер.

3. Снаряжение:

- палатка «Зима» – 3 шт.;
- палатка 3-х местная – 3 шт.;
- коврики туристские – 15 шт.;
- спальники – 10 шт.;
- жумар – 8 шт.;
- карабин – 20 шт.;
- восьмерка – 8 шт.;
- ролик – 9 шт.;
- ЧСС (индивидуальная страховочная система) – 10 шт.;
- верёвка (30м. – 2 шт., 27м. – 1 шт., 35м. – 3 шт.);
- каска – 8 шт.;
- компас – 7 шт.;
- спортивные карты – 10 шт.

Информационное обеспечение

- Учебно-наглядные пособия
- Научно-популярная литература
- Словари, справочники
- Интернет-поддержка

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования первой квалификационной категории – Кушаков Алексей Сергеевич, образование – среднее профессиональное, стаж работы – 5 лет.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяется:

- предварительный контроль - проводится перед началом изучения учебного материала для определения исходного уровня универсальных учебных действий /анкетирование, тесты, беседы с детьми и родителями/;
- текущий - проверка универсальных учебных действий, приобретенных в ходе изучения нового материала, его повторения, закрепления и практического применения /тестирование/;
- тематический - после изучения темы, раздела для систематизации знаний /тесты, соревнования, практические задания/;
- периодический – контроль по целому разделу учебного курса /тесты, устные опросы, практические задания, соревнования/;
- итоговый – контроль в конце учебного года с учетом результатов периодического контроля /соревнование, тренировочный поход/

2.5. Оценочные материалы (диагностики)

Динамика результативности образовательного процесса

Цель: Изучение результатов педагогической деятельности

Задачи:

- 1.Определить степень развития самостоятельности воспитанников при решении творческих задач
- 2.Определить степень сформированности системы знаний, необходимых организатору туристско-краеведческой работы;
- 3.Определить степень устойчивости интереса к туристским мероприятиям
4. Определить уровень сформированной навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

1.Теоретические знания:

<i>Теоретические знания</i>		октябрь											май									
№ ребёнка		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Туристские путешествия, подготовка к походу																					
2	Организаци																					

	я и подготовка похода.																					
3	Туристское снаряжение																					
4	Гигиена туриста																					
5	Туристский бивак																					
6	План и карта																					
7	Определение расстояний простейшими способами.																					
8	Краеведение.																					
9	Физическая подготовка.																					
10	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии																					
11	Владение специальной терминологией																					
Средний балл воспитанн																						

10	Владение специальным оборудованием и оснащением																					
Средний балл воспитанника																						
Max.50 баллов																						

Средний балл группы:

на начало учебного года -

на конец учебного года -

Мониторинг формирования качеств социальной компетенции

	<i>октябрь</i>	<i>май</i>
<i>Качества социальной компетенции</i>		
Я умею обучаться самостоятельно		
Я уверен, что правила нужны.		
Я умею сотрудничать с другими людьми		
Я всегда ищу новые пути достижения цели.		
Я способен эффективно решать возникающие проблемы.		
Я умею слушать других людей.		
Я умею разрешать конфликтные ситуации.		
Я достаточно терпимо отношусь к другим людям.		
Я уверен в себе.		

Я уверен, что в моей жизни многое будет определяться моими собственными действиями.		
Средний балл воспитанника		
Max = 50		

Средний балл группы:

на начало учебного года _____

на конец учебного года _____

Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им
образовательной программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы	Методы диагностики
I. Организационно-волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	*Терпения хватает менее чем на ½ занятия *Более чем на ½ занятия *На все занятия	1 5 10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	*Волевые усилия ребенка побуждаются извне *Иногда – самим ребенком *Всегда – самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному)	*Ребенок постоянно действует под воздействием контроля	1	Наблюдение

	свои действия)	извне *Периодически контролирует себя сам *Постоянно контролирует себя сам	5 10	
II. Ориентированные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетирование
2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	*Продиктован ребенку извне *Периодически поддерживается самим ребенком *Постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	1 5 10	Тестирование
III. Поведенческие качества				
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спорту) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	*Периодически провоцирует конфликты *Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать *Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	0 5 10	Тестирование, метод незаконченного предложения
2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	*Избегает участия в общих делах * Участвует при побуждении извне *Инициативен в общих делах	0 5 10	Наблюдение

2.6. Методические материалы

Методы работы

1. Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности, проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.
3. Пассивные: лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

Этапы и сроки реализации.

1. Подготовительно-организационный - октябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - октябрь - май.
3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) - июнь, июль.

2.7. Иные компоненты

Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Основные задачи воспитательной работы:

- формировать мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования детей;
- приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- развитие воспитательного потенциала семьи;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Воспитательная работа объединения осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) Гражданско-патриотическое
- 2) Нравственное и духовное воспитание
- 3) Воспитание положительного отношения к труду и творчеству
- 4) Интеллектуальное воспитание
- 5) Здоровьесберегающее воспитание
- 6) Социокультурное воспитание
- 7) Культурологическое и эстетическое воспитание
- 8) Правовое воспитание и культура безопасности
- 9) Воспитание семейных ценностей
- 10) Формирование коммуникативной культуры
- 11) Экологическое воспитание

№ п/п	Мероприятия	Месяц
Традиционные мероприятия		
1.	День открытых дверей (выставка туристского снаряжения, мастер-класс «Туристские узлы»)	сентябрь
2.	Участие в соревнованиях и мастер-классах	в течение года
Экологическое воспитание		
1.	Беседа «Я и будущее нашей планеты»	октябрь
2.	Презентация «Живые друзья нашего дома»	ноябрь
3.	Экскурсия (Тренировочный поход) в природу «Как прекрасен этот мир»	май
Духовно- нравственное воспитание		
1.	Участие в городских и республиканских мероприятиях военно-патриотического направления	в течение года

2.	Беседы на темы Дней воинской Славы	в течение года
Здоровый образ жизни		
1.	Беседа «Здоровье - Всему голова»	октябрь
2.	Спортивные игры «Самый быстрый, самый ловкий, самый смелый!»	апрель
Мероприятия, направленные на профилактику безнадзорности, наркомании и правонарушений		
1.	День профилактики: встреча с представителем ПДН «Уголовная, административная ответственность»	ноябрь
2.	День профилактики: встреча с инспекцией ГИБДД Тема: «Безопасность на дорогах»	март
3.	Беседа: «Не делай этого»	апрель

2.8. Список литературы

1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.
2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
3. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.
4. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
5. И.А.Юнъев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю
6. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
7. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.
8. В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.
9. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.
10. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.
11. А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

12. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. - М.: Турист, 1989г.
13. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

Туризм в военно-патриотическом воспитании

На базе Центра технического творчества в течение семи лет, начиная с 2015-2016 учебного года, реализуется Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Туризм и краеведение». Программа объединяет всех, кого не оставляет равнодушным романтика дальних дорог. На занятиях по данной программе ребята, прежде всего, познают окружающий их мир, осваивают основные навыки походной жизни, приобретая бесценную возможность проникнуться любовью к своей Малой Родине.

Программа нацелена на совершенствование военно-патриотической работы через освоение основных туристских практик. Трансляция воинских традиций в молодежную среду и освоение спортивно-туристических навыков.

На занятиях по данной программе ребята знакомятся с историей развития туризма в России и в Республике Марий Эл, изучают разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Походы

Навыки походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночевкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания.

На практических занятиях и во время полевых выходов (походов выходного дня) ребята отрабатывают навыки работы с картами различного масштаба,

Вовлечение молодежи в мероприятия военно-прикладной и спортивно-туристической направленности различного уровня.