

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНОГОРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан

Принято:
на педагогическом совете
МБУДО «ДДТ» МО «ЛМР» РТ
Протокол № 4 от «31» мая 2022 г.

Утверждаю:
директор
МБУДО «ДДТ» МО «ЛМР» РТ
_____ Т. М. Семёнова
Приказ № 155 от «31» мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБУК «Лениногорский
краеведческий музей»
_____ Н. Н. Галиева

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
*«Юные туристы»***

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Федянина Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Лениногорск, 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|---|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ | | 3 |
| 1.1 | ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА | 3 |
| 1.2. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| | Направленность программы | 4 |
| | Актуальность программы | 4 |
| | Отличительные особенности программы | 5 |
| | Адресат программы | 6 |
| | Объем и срок освоения программы | 7 |
| | Форма обучения и реализации программы | 7 |
| | Формы организации образовательного процесса | 7 |
| | Режим занятий | 8 |
| | Концепция программы | 8 |
| | цель и задачи программы | 8 |
| 1.3 | СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 10 |
| | Учебный план | 10 |
| | Учебный план 1 года обучения | 11 |
| | Содержание учебного плана 1 года обучения | |
| | Учебный план 2 года обучения | 13 |
| | Содержание учебного плана 2 года обучения | 15 |
| | Учебный план 3 года обучения | 24 |
| | Содержание учебного плана 3 года обучения | |
| 1.4 | ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | 32 |
| РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | | 45 |
| 2.1 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 46 |
| | Материально-техническое обеспечение | 46 |
| | Информационное обеспечение | 47 |
| | Кадровое обеспечение | 48 |
| 2.2 | МЕТОДИЧЕСКОЕ, ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | |
| | Особенности организации образовательного процесса | 50 |
| | Форма организации образовательного процесса | 51 |
| | Педагогические технологии | 52 |
| | Алгоритм учебного занятия | 53 |
| | Дидактические материалы | 54 |
| 2.3 | ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ | |
| | Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов | |
| | Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов | |
| 2.4 | ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ | |
| 2.5 | СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 55 |
| | Нормативно-правовые документы | 55 |
| | Основная литература для педагога | 56 |
| | Дополнительная литература для педагога | 57 |
| | Литература для детей | 57 |
| | Интернет-ресурсы | 57 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | | |

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

| | | |
|------|--|--|
| 1 | Образовательная организация | <i>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»</i> |
| 2 | Полное название программы | <i>Юные туристы</i> |
| 3 | Направленность | <i>туристско-краеведческая</i> |
| 4 | Сведения о разработчиках | <i>Федянина Светлана Владимировна, педагог дополнительного образования</i> |
| 5 | Сведения о программе | |
| 5.1. | Срок реализации | <i>3 года</i> |
| 5.2. | Возраст обучающихся | <i>12-16 лет</i> |
| 5.3. | Характеристика программы | |
| | Тип программы | <i>дополнительная общеразвивающая программа</i> |
| | Вид программы | <i>общеразвивающая</i> |
| | Принцип проектирования программы | |
| 5.4. | Объем программы | <i>576ч.</i> |
| 5.5. | Цель программы | <i>Создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, направленных на формирование всесторонне развитой личности в процессе занятий туризмом</i> |
| 5.6. | Формы обучения | <i>Очная, очно-заочная, заочная</i> |
| 5.7 | Результативность реализации программы | <i>В процессе реализации программы дети овладевают техникой и тактикой преодоления естественных и искусственных препятствий в процессе соревновательной и походной деятельности; приобретают навыки организации быта в полевых условиях, знакомятся с основами краеведения, экологии и природоохранной деятельности; приобретают санитарно-гигиенические навыки и навыки оказания первой доврачебной помощи; изучают топографию и осваивают навыки ориентирования на местности; развивают физические качества.</i> |
| 5.8 | Дата утверждения и последней корректировки программы | <i>2010 год 31.05.2022</i> |
| 5.9 | Рецензенты | <i>Заместитель директора по УВР МБУДО «ДДТ» О.А. Стряпунина, начальник МКУ «УДМС и Т» М.М. Хасанов</i> |

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» (далее - Программа) имеет туристско-краеведческую направленность и ориентирована на воспитание, физическое и эмоционально-нравственное развитие подростка в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Программа имеет элементы физкультурно-спортивной направленности, предусматривает знакомство обучающихся с основами спортивного туризма – пешеходными дистанциями, туристическими соревнованиями, элементами спортивного ориентирования.

Программа разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования на основании анализа Программ для системы дополнительного образования детей «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные туристы - краеведы» (Ю. С. Константинов, А.Г. Маслов Д.В., Смирнов, М.: ЦДЮТиК, 2000-2006 гг.);

В ходе реализации Программа дополнялась и перерабатывалась с учетом социального и государственного заказа, меняющихся нормативно-правовых, информационно-методических требований.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ.

2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р.

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10

4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28.

8. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции, разработанные ГБУДО «РЦВР» в 2022 году.

9. Устав ДДТ.

Актуальность Программы.

Развитие детско-юношеского туризма, является одним из приоритетов современной государственной политики, направленной на решение социально-экономических, рекреационно-оздоровительных, духовно-нравственных, просветительско-образовательных и культурных задач.

Программа является актуальной, поскольку решаемые с ее помощью задачи непосредственно отражают стратегические ориентиры развития системы образования в Республике Татарстан, способствуют реализации требований, обозначенных в «Концепции развития дополнительного образования», «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Актуальность программы обусловлена тем, что она ориентирована на выявление и развитие одаренности детей в туристско-краеведческой деятельности; подразумевает комплекс разнообразной, разнонаправленной деятельности с максимальным проявлением самостоятельности обучающихся; предполагает совершенствование в приобретении туристских навыков, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Отличительные особенности программы

Типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма преимущественно предполагают узкую специализацию обучения, главной отличительной особенностью данной Программы является ее многофункциональность, она может, изменяться и дополняться с учетом пожеланий заказчика в рамках определенных программных разделов. Возможна разработка и внедрение новых, актуальных тем туристско-краеведческого характера. Содержание Программы разработано с учетом местных, региональных условий, раскрывающих специфику многообразия природных, национальных условий и богатой истории РТ, на каждом году обучения добавлен блок «Основы краеведения и экологии», включены досуговые и профориентационные мероприятия (в том числе совместно с родителями), беседы по правилам безопасного поведения, тематика которых отражена в учебно-тематическом и календарно-тематическом плане.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию. Содержание программы определено общими закономерностями и принципами обучения, воспитания и развития личности, которые обеспечивают

преемственность в обучении и соответствие возрастным, психофизиологическим и анатомофизиологическим особенностям учащихся.

Цель программы - создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, направленных на формирование всесторонне развитой личности в процессе занятий туризмом;

Задачи программы

Образовательные задачи:

- сформировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни, обучить детей практическим навыкам спортивного туризма и ориентирования, навыкам работы со специальным страховочным снаряжением, познакомить с основами оказания первой доврачебной помощи, обучить навыкам выживания в экстремальных ситуациях; повысить техническое и тактическое мастерство участников соревнований по спортивному туризму и ориентированию, ознакомить учащихся с Атласом профессий 2030, с понятиями, характеризующими профессиональную деятельность человека по различным профилям.

Развивающие задачи:

- развивать у обучающихся уверенность в себе, потребность в саморазвитии, ответственности, самостоятельности; способность быстро находить правильное решение в трудной ситуации; развивать физические качества.

Воспитательные задачи:

- воспитать уважение и чувство патриотизма к культурному наследию: традициям, обычаям народов, проживающих в Республике Татарстан и России; экологической культуры, бережного отношения к природным богатствам, воспитание волевых качеств, нравственных чувств: чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Адресат программы

К освоению Программы допускаются подростки в возрасте от 11 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. Набор в объединение осуществляется на добровольной основе, не исключается принятие в основной состав детей с ограниченными возможностями здоровья. Количество учащихся в группе определяется в соответствии с Уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями. Наполняемость в группах по 15 человек. Группы могут быть сформированы в объединение одного возраста или разных возрастных категорий, а так же индивидуально. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям. При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы. Специальных требований к знаниям и подготовки обучающихся при приеме в объединение нет. Учащиеся, прошедшие обучение по Программе, имеют возможность остаться в объединении, реализовать себя в качестве инструкторов, волонтеров, оказывать помощь при обучении, подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Программа в полной мере отвечает интересам подростка, создает условия для осуществления видов деятельности, являющихся ведущими для данного возраста, и учитывает возрастные, гендерные, психофизиологические и индивидуальные особенности обучающихся.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, реализуется в объеме 576 часов, из них: первый год обучения -144 часа, второй и третий год обучения -216 часов. Программа первого года - программа начального уровня. Программы второго и третьего годов обучения - программы совершенствования знаний, умений и повышения спортивной нагрузки.

Во время зимних каникул проводятся лыжные учебно-тренировочные походы (УТП); в течение майских праздников - весенние пешие УТП; после окончания учебного года, в июне-августе - летние пешие УТП. Продолжительность УТП зависит от категории сложности.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Форма обучения и реализации программы

Форма обучения очная, очно-заочная или заочная (дистанционная), а также допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Дистанционная форма может, применяется в условиях введения в организации режима карантина, по причине погодных явлений и других субъективных причинах. Для реализации учебных задач в дистанционной форме возможно использование интернет-сервиса платформы «Электронное образование», онлайн платформы ZOOM, файлового хостинга Gool Диска, а также рабочих групп в мессенджерах vk.com, WhatsApp, по email. Для изучения дополнительной информации в рамках освоения отдельных тем и разделов, учащимся и родителям предлагаются дополнительные интернет ресурсы (стр. 52).

Формы организации образовательного процесса

- фронтальная (работа педагога одновременно со всеми учащимися): беседа, показ, объяснение, встречи, тренировочные, практические и теоретические занятия);
- групповая (организация работы в малых группах): разработка и защита проектов, решение ситуационных задач, выполнение практических заданий, интеллектуальные игры;
- коллективная (организация проблемного или творческого взаимодействия между всеми обучающимися): поход, экскурсии, внеклассные мероприятия;
- индивидуальная: самостоятельная работа; отработка определенных навыков;
- дистанционная (пересылка учебных материалов (текстов, видео и др.) по телекоммуникационным каналам, система дистанционного контроля) тестирование, онлайн-задания, онлайн консультации, осуществление разнообразной обратной связи через социальные сети, блоги.

Особенности организации образовательного процесса

Зачисление детей в объединение, в том числе детей с ОВЗ, детей-инвалидов, осуществляется на основании наличия справки о состоянии здоровья ребёнка

для занятий в туристическом объединении. Занятия в объединениях проводятся по группам. При наличии справки о состоянии здоровья, у детей с ОВЗ, детей-инвалидов с разрешением заниматься в туристическом объединении, дети данной категории зачисляются в общий состав группы. Для детей данной категории требования, предусмотренные программой, могут быть скорректированы в соответствии с индивидуальными планами. Образовательный процесс реализуется на принципах дифференциации и индивидуализации: учет физического, функционального, половозрастного, морально-волевого развития каждого подростка.

В работе объединения совместно с несовершеннолетними учащимися могут принять участие их родители (законные представители), приглашенные лица без включения их в основной состав, а также могут проводиться индивидуальные консультации по запросу учащихся.

Наполняемость:

1 год обучения – не менее 15 человек

2 год обучения – не менее 12 человек

3 год обучения – не менее 10 человек.

Срок освоения программы

Срок реализации программы – 3 года, 576 часов. Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Продолжительность учебного года 36 недель.

Режим занятий

1 год обучения- 144 ч., 4 часа в неделю;

2 и 3 года обучения – по 216ч., 6 часов в неделю

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты

В результате освоения программы обучающийся будет знать:

- основы технической и тактической подготовки в спортивном туризме;
- правила соревнований по спортивному туризму и ориентированию;
- основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни;
- основы оказания первой доврачебной помощи;
- основы топографии и ориентирования на местности;
- перспективные отрасли профессий «Атлас профессий 2030»
- технику безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях.

уметь:

- прорабатывать тактический план прохождения дистанции в спортивном туризме и ориентировании;
- владеть техническими и практическими приемами преодоления дистанции в спортивном туризме и ориентировании;
- выполнять функции любого участника похода;
- оказывать доврачебную помощь;
- анализировать итоги соревнований;

- ориентироваться на местности;
- организовать подачу сигналов бедствия в чрезвычайных ситуациях

Личностные результаты

В конце обучения получают развитие такие личностные качества как:

- умение работать в команде;
- чувство патриотизма, ответственности, дисциплины, самостоятельности, дружелюбия;
- умение уважать чужое мнение;
- умение правильно оценивать последствия человеческой деятельности и собственных поступков;
- умение находить правильное решение в трудной ситуации;

Метапредметные результаты:

- сформировано умение осуществлять исследовательскую деятельность;
- сформирована экологическая культура;
- развиты общественная активность, стремление к самообучению, саморазвитию.

Формы подведения итогов реализации программы

Реализация программы предусматривает входную диагностику, текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию. Входная диагностика осуществляется в форме собеседования. В качестве форм текущего контроля могут использоваться наблюдения педагога, решение практических и теоретических задач. Промежуточная аттестация проводится в форме теоретического и практического зачётов, соревнования.

Итоговая аттестация проводится также в форме теоретического и практического зачётов, соревнования.

Публичная презентация образовательных результатов программы осуществляется в форме участия в конкурсах и соревнованиях различного уровня.

Входная диагностика проводится в начале обучения с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (скоростно-силовые способности и пр.). Формы – педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала и развития личностных качеств учащихся. Формы – опрос, выполнение практических и теоретических тестовых заданий, педагогическое наблюдение. Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (в декабре и мае), он дает возможность выявить уровень освоения обучающимися программы и осуществить (в случае, если это необходимо) корректировку процесса обучения. Формы – тестирование, теоретический и практический зачёт (выполнение теоретических и практических заданий по соответствующим разделам и темам программы). Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме соревнований, теоретического и практического зачёта.

Учащиеся, прошедшие обучение по Программе, имеют возможность остаться в объединении, реализовать себя в качестве инструкторов, волонтеров, оказывать помощь при обучении, подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Сетевое взаимодействие

С целью взаимовыгодного сотрудничества в процессе реализации Программы осуществляется модель сетевого взаимодействия между участниками образовательного процесса и образовательными организациями, на основе Соглашения о сотрудничестве:

-МБУ «Центральная библиотечная система» МО «ЛМР» РТ, 01.09.2017

- Лениногорским краеведческим музеем 14.04.2017

Учебный план

| Год обучения | Количество часов | | |
|---------------------|-------------------------|---------------|-----------------|
| | Всего | Теория | Практика |
| 1 год обучения | 144 | 56 | 88 |
| 2 год обучения | 216 | 68 | 148 |
| 3 год обучения | 216 | 72 | 144 |
| Итого: | 576 | 198 | 378 |

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Задачи

- обучить надевать страховочную систему, вязать узлы, преодолевать естественные и искусственные препятствия, преодолевать дистанции: спуск, подъем по склону, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, заболоченный участок;
 - обучить подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
 - обучить комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
 - обучить мерам безопасности во время учебных занятий, экскурсиях в походах, соревнованиях, полигонных занятиях,
- обучить различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
 - воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность.
 - воспитывать чувство бережного отношения к природе и ответственность за соблюдение экологических требований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Наименование тем и разделов | количество часов | | | Формы организации занятий | Формы контроля/ аттестации |
|-----|---|------------------|--------|--------|--|--|
| | | всего | теория | практ. | | |
| | Вводное занятие (инструктаж по ТБ; правила поведения в ДТТ, на дороге, правила пожарной безопасности. Организационные вопросы.) | 2 | 2 | | фронтальная | Опрос, наблюдение |
| 1 | Блок 1 Туристическая подготовка | 44 | 18 | 26 | фронтальная, групповая, индивидуальная коллективная | опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, мини- соревнования по вязке узлов |
| 1.1 | Личное и групповое туристическое снаряжение | 8 | 2 | 6 | | |
| 1.2 | Организация туристического быта. | 10 | 4 | 6 | | |
| 1.3 | Привалы и ночлеги. | | | | | |
| 1.4 | Туристические узлы. | 10 | 4 | 6 | | |
| 1.5 | Питание в туристическом походе | 4 | 2 | 2 | | |
| 1.6 | Туристические должности в группе | 4 | 2 | 2 | | |
| 1.7 | Правила движения в походе, преодоление препятствий Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий. | 6 | 2 | 4 | | |
| | | 2 | 2 | | | |
| 2 | Блок 2. Топография и ориентирование | 38 | 20 | 18 | фронтальная, групповая, индивидуальная коллективная | опрос, тестирование, выполнение практических заданий, топографическ ие пазлы, игры, кроссворды топографическ ий диктант, мини- соревнование |
| 2.1 | Понятие о топографической и спортивной карте | 6 | 4 | 2 | | |
| 2.2 | Условные знаки. | 4 | 2 | 2 | | |
| 2.3 | Ориентирование по горизонту. | 4 | 2 | 2 | | |
| 2.4 | Компас. Работа с компасом. | 8 | 4 | 4 | | |
| 2.5 | Ориентирование по местным предметам | 4 | 2 | 2 | | |
| 2.6 | Азимут. Азимутальное кольцо | 8 | 4 | 4 | | |
| 2.7 | Измерение расстояний | 4 | 2 | 2 | | |
| 3 | Блок 3. Основы личной безопасности и сохранение здоровья | 22 | 10 | 12 | фронтальная, групповая, индивидуальная коллективная | опрос, тестирование, выполнение практических заданий, викторина, тест по основам медицинских знаний, опрос |
| 3.1 | Здоровье, здоровый образ жизни. | 4 | 2 | 2 | | |
| 3.2 | Основы безопасного поведения | 4 | 2 | 2 | | |
| 3.3 | Первая доврачебная помощь | | | | | |
| 3.4 | Психологические аспекты выживания в природной среде в экстремальных ситуациях. | 6 | 2 | 4 | | |
| 3.5 | Методы добывания воды и пищи. | 4 | 2 | 2 | | |
| 4 | Блок 4. Общая и специальная физическая подготовка | 22 | 4 | 18 | парная, групповая | наблюдение, выполнение упражнений сдача контрольных нормативов |
| 4.1 | Общая физическая подготовка. | 6 | 2 | 4 | | |
| 4.2 | Специальная физическая подготовка | 16 | 2 | 14 | | |
| 5. | Блок 5. Досуговые и внеклассные мероприятия | 10 | - | 10 | коллективная | Беседа, опрос |

| | | | | | | |
|----|--|-----|----|----|--------------------------|---|
| 6. | Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия | 2 | 1 | 1 | индивидуальная групповая | тестирование, теоретический, практический зачёт |
| 7. | Промежуточная аттестация по итогам 2 полугодия | 2 | 1 | 1 | индивидуальная групповая | тестирование теоретический, практический зачёт |
| 8. | Итоговое занятие | 2 | | 2 | коллективная | соревнование |
| | ИТОГО: 72 занятия | 144 | 56 | 88 | | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводное занятие

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Техника безопасности.

Формы контроля: опрос, наблюдение.

Блок I.

Туристическая подготовка

Тема 1. Личное и групповое туристическое снаряжение

Теоретическая подготовка

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. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Состав и назначение аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности значения для зимнего похода.

Практические работы.

Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

Оборудование .

Перечень личного и группового снаряжения, палатка, спальник, рюкзак, веревки, карабин, страховочные системы, наглядные пособия, ручка, тетрадь.

Форма контроля:

опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

Тема 2. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.

Теоретическая подготовка.

Привалы и ночлеги в походе.

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование

лагеря (выбор места для палаток, костра, определения 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.

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.

Практические работы.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Оборудование

Наглядное пособие “Типы костров”, палатка, ручка, тетрадь

Форма контроля:

индивидуальный контроль, выполнение практических заданий

Тема 3. Узлы применяемые в туристической практике.

Теоретическая подготовка.

Типы узлов. Основные требования. Использование простейших узлов и техника их вязания. Организация самостраховки.

Практические работы.

Отработка техники вязания узлов на время и качество.

Оборудование

Веревки различной длины и толщины. Наглядное пособие “Туристические узлы”, раздаточный материал.

Форма контроля:

выполнение практических заданий по карточкам, индивидуальный контроль, мини-соревнования по вязке узлов

Тема 4. Питание в туристическом походе.

Теоретическая подготовка.

Значение правильного питания в походе.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Питьевой режим на маршруте.

Практические работы.

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

Форма контроля:

Вопрос-ответ, викторина

Тема 5. Туристические должности в группе

Теоретическая подготовка.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы и его обязанности.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практические работы.

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

Форма контроля:

викторина

Тема 6. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теоретическая подготовка.

Порядок движения группы на маршруте.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение группы на различных участках маршрута(лес, кустарник, завалы и т.д.)

Практические работы.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения на различных участках.

Форма контроля:

опрос, индивидуальный контроль

Тема 7. Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий.

Теоретическая подготовка.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Форма контроля:

Тестирование

Блок II.

Топография и ориентирование.

Тема 1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теоретические работы.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Определение координат точки на карте.

Практические работы.

Работа с картами различного масштаба.

Оборудование.

Топографические карты различного масштаба, карточки с заданиями, ручка, тетрадь.

Форма контроля:

выполнение практических заданий по карточкам, индивидуальный контроль

Тема 2. Условные знаки.

Теоретическая подготовка.

Понятие о местных предметах и топографических знаках Изучение топонимов по группам.

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

Практические работы.

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

Оборудование.

Планшет с изображением условных знаков, топографические карты, карточки с условными знаками, карточки с заданиями, тетрадь, ручка.

Форма контроля:

выполнение практических заданий по карточкам, индивидуальный контроль, топографический диктант

Тема 3. Ориентирование по горизонту.

Теоретическая подготовка.

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.

Практические работы.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Оборудование.

Ручка, тетрадь, карточки с заданиями.

Форма контроля:

выполнение практических заданий по карточкам, индивидуальный контроль

Тема 4. Компас. Работа с компасом.

Теоретическая подготовка.

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

Ориентир, что может служить ориентиром.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты

Практические работы.

Ориентирование карты по компасу. Работа с компасом (упражнение, игры, мини-соревнования).

Оборудование. Компас, карта, карточки с упражнениями, раздаточный материал.

Форма контроля:

выполнение практических заданий по карточкам, опрос

Тема 5. Ориентирование по местным предметам.

Теоретическая подготовка.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск

отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практические работы.

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам. Имитация ситуации потери ориентировки.

Форма контроля:

выполнение практических заданий, упражнений, викторина

Тема 6. Азимут. Азимутальное кольцо.

Теоретическая подготовка

Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Движение по азимуту, его применение, техника выполнения засечек.

Практические работы.

Упражнение на засечки, определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту.

Оборудование.

Компас, раздаточный материал, карточки с заданиями.

Форма контроля:

выполнение практических заданий, упражнений

Тема 7. Измерение расстояний

Теоретическая подготовка.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Практические работы.

Измерение своего среднего шага.

Оборудование.

Курвиметр, линейка, тетрадь, карта

Форма контроля:

выполнение практических заданий, упражнений

Блок III.

Основы личной безопасности и сохранение здоровья.

Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни.

Теоретическая подготовка.

Общее понятие о здоровье. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Вредные привычки как факторы, разрушающие здоровье. Профилактика вредных привычек.

Практические работы.

Тестирование

Форма контроля:

тестирование

Тема 2. Основы безопасного поведения

Теоретическая подготовка.

Основы дорожной безопасности, пожарная безопасность, правила безопасности

в сети интернет, правила личной безопасности в различных местах и ситуациях.

Практические работы.

игра-викторина, игровые ситуации.

Оборудование.

Методические пособия, тесты, викторина

Форма контроля: викторина, опрос

Тема 3. Первая доврачебная помощь.

Теоретическая подготовка.

Алгоритм оказания неотложной помощи при различных травмах (ушибах, переломе, растяжение связок и т. п.), тепловой и солнечный удар, ожоги.

Правила наложения повязок.

Практические работы.

Оказание помощи условно пострадавшему (определение травмы, предварительный диагноз, практическое оказание помощи)

Оборудование.

Медицинская аптечка, планшеты, ручки, тетрадь.

Форма контроля:

опрос, тестирование, выполнение практических заданий

Тема 4. Основы выживания в природной среде и экстремальных ситуаций.

Психологические аспекты выживания.

Теоретическая подготовка.

Психология выживания.

Выживание “мягкое и “жесткое”.

Эмоциональный настрой.

Оборудование.

Методические пособия, тесты.

Форма контроля: тестирование

Тема 5. Добывание воды и пищи в экстремальной ситуации в природной среде.

Теоретическая подготовка.

Методы добывания воды (солнечный испаритель, вегетационный мешок и др.)

Способы обеззараживания питьевой воды.

Правила приготовления пищи в экстремальных ситуациях

Практические работы.

Вкусовой и визуальный тест на съедобность.

Форма контроля: опрос

Блок IV.

Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теоретическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов, туристических походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении

функциональных возможностей организма, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения..

Практические работы.

Индивидуальные ежедневные занятия членов группы. Упражнения для рук плечевого пояса. Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

Форма контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений, выполнение контрольных нормативов

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физ.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 работы.

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

Форма контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений

Контроль ЗУН: теоретические и практические зачёты

Итоговое занятие.

Туристическое соревнование, тест, викторина.

Примечание. Во время зимних каникул проводятся лыжные учебно-тренировочные походы (УТП); в течение майских праздников - весенние пешие УТП; после окончания учебного года, в июне-августе - летние пешие УТП.

В течение года организуются походы выходного дня: «Осенние костры», «Тропа Робинзона», «Таинственный остров», «Родные просторы», соревнования посвященные международному Дню Туризма.

Блок VI.

Досуговые (внеклассные) мероприятия

Мероприятия приуроченные к календарным праздникам (Новый год, 8 марта, 23 февраля и т.д), совместные мероприятия для детей и родителей, мероприятия по профориентации, национальным традициям, патриотическому и экологическому воспитанию; экскурсии на предприятия, «День открытых дверей» и др.

Промежуточная аттестация по итогам 1, 2 полугодия

Тестирование, теоретический и практический зачёт

Итоговое занятие

Соревнование «Полоса препятствий»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Высокий уровень

Знания

1. Понятия о личном и групповом снаряжении.
2. Основные требования к месту бивуака и работе на бивуаке.
3. Правила движения в походе.
4. Понятие о местных предметах и топографических знаках.
5. Основные и дополнительные направления по сторонам горизонта.
6. Устройство карабина и назначение страховочной системы.
7. Основные факторы, влияющие на здоровье.
8. Потенциальные опасности различного происхождения.
9. Правила разведения костров.
10. Основы выживания в экстремальной среде и чрезвычайных ситуациях
11. Какие профессии будут востребованы в ближайшем будущем
12. Правила пожарной безопасности, безопасного поведения на дороге, правила личной безопасности в различных местах и ситуациях.

Умения, навыки

1. Ориентироваться на местности при помощи компаса, карты и различным особенностям местных признаков.
2. Находить азимут, ставить палатку.
3. Оказывать первую доврачебную помощь (при ушибах, растяжении, обморожении).
4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности в течении 60 м в пешеходном походе и 40 м в лыжном
5. Формировать походную аптечку.
6. Разжигать все типы костров.
7. Применять условные знаки в лесу (не менее 15)
8. Развертывание и свертывание бивуака.
9. Разжигание костра (с одной спички)
10. Работы с компасом.
11. Вязание простейших узлов на время (не менее 8).
12. Ставить палатку за короткое минимальное время.
13. Правила личной безопасности в различных местах и ситуациях

Средний уровень

Знания

1. Основные требования к месту привала и бивака.
2. Понятие о топографических картах (условные знаки не менее 10).
3. Устройство компаса, основные направления на стороны горизонта.
4. Назвать способы ориентирования на местности
5. Личное и групповое снаряжение
6. Типы костров.
7. Основы выживания в экстремальных ситуациях
8. Не менее 3 новых профессий будущего

9. Правила личной безопасности в различных местах и ситуациях.

Умения, навыки

1. Умение ориентироваться на местности при помощи компаса.
2. Ставить палатку.
3. Разжигать два типа костров.
4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности в течении 40 м в пешеходном походе и 30 м в лыжном
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 8)
6. Выбирать место для костра, палатки
7. Пользоваться карабином и применять обвязку
8. Транспортировать пострадавшего.
9. Ставить палатку за короткое минимальное время.
10. Работы с компасом.
11. Вязание простейших узлов на время (не менее 5).

Низкий уровень

Знания

1. Устройство компаса (стороны света, градусы)
2. Личное и групповое снаряжение.
3. Знать условные знаки (не менее 5)
4. Типы костров.
5. Правила личной безопасности

Умения, навыки

1. Пользоваться компасом.
2. Ставить палатку за минимально короткое время
3. Разжигать костер.
4. Укладывать рюкзак за минимально короткое время.
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 5)
6. Пользоваться карабином и страховочной системой
7. Вязание узлов (не менее 3)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Наименование тем | количество часов | | | Формы организации и занятий | Формы контроля/ аттестации |
|------|---|------------------|-----------|-----------|-----------------------------|--|
| | | всего | теория | практика | | |
| | Вводное занятие (инструктаж по ТБ; правила поведения в ДТТ, на дороге, правила пожарной безопасности. Организационные вопросы.) | 2 | 2 | - | фронтальная | устный опрос (входной контроль) |
| 1. | Блок 1. Туристическая подготовка. | 66 | 22 | 44 | | |
| 1.1 | Туристические путешествия | 2 | 2 | | фронтальная | опрос, наблюдение, тестирование выполнения практических заданий, сдача контрольных нормативов по туристской технике, мини-соревнования |
| 1.2 | Специальное туристическое снаряжение. | 4 | 2 | 2 | групповая, | |
| 1.3 | Организация туристского быта. | 6 | 2 | 4 | индивидуальн | |
| 1.4 | Подготовка к походу, путешествию | 4 | 2 | 2 | | |
| 1.5 | Техника и тактика в туристском походе | 18 | 4 | 14 | | |
| 1.6 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 4 | 2 | 2 | | |
| 1.7 | Туристические слеты и соревнования | 12 | 4 | 8 | коллективная | |
| 1.8 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе, меры их предупреждения. | 6 | 2 | 4 | | |
| 1.9 | Действие группы в аварийных ситуациях | 6 | 2 | 4 | | |
| 1.10 | Подведение итогов туристского путешествия | 4 | - | 4 | | |
| 2 | Блок 2. Топография и ориентирование | 36 | 12 | 24 | | |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта | 6 | 2 | 4 | фронтальная | опрос, тестирование выполнения практических заданий, упражнений, викторина, мини соревнования по ориентированию |
| 2.2 | Компас. Работа с компасом | 6 | 2 | 4 | | |
| 2.3 | Измерение расстояний | 6 | 2 | 4 | парная, | |
| 2.4 | Способы ориентирования | 4 | 2 | 2 | | |
| 2.5 | Ориентирование по местным приметам | 4 | 2 | 2 | групповая, | |
| 2.6 | Соревнования по ориентированию | 10 | 2 | 8 | индивидуал. коллективная | |
| 3 | Блок 3. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья | 28 | 14 | 14 | | |
| 3.1 | Биоритмы и их влияние на организм. | 4 | 2 | 2 | фронтальная | наблюдение опрос, тестирование выполнения практических заданий |
| 3.2 | Двигательная активность и закаливание. | 4 | 2 | 2 | парная, | |
| 3.3 | Массаж и самомассаж | 4 | 2 | 2 | | |
| 3.4 | Личная гигиена туриста. | 4 | 2 | 4 | групповая, индивидуал. | |
| 3.5 | Средства оказания первой медицинской помощи | 6 | 2 | 4 | | |
| 3.6 | | 4 | 4 | - | | |

| | | | | | | |
|------|--|------------|-----------|------------|--|--|
| 3.7. | Доврачебная помощь в экстремальных ситуациях Основы безопасного поведения | 2 | 2 | | групповая | |
| 4 | Блок 4. Общая и специальная физическая подготовка | 46 | 4 | 42 | фронтальная | наблюдение, сдача контрольных нормативов |
| 4.1 | Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 8 | 4 | 4 | | |
| 4.2. | Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 | | |
| 4.3. | Специальная физическая подготовка | 20 | - | 20 | | |
| 5. | Блок 5. Основы краеведения и экологии | 22 | 12 | 10 | фронтальная групповая подгрупповая | выполнение практических заданий, викторина |
| 5.1 | Топонимика города Лениногорск и Лениногорского района | 4 | 2 | 2 | | |
| 5.2. | Геральдика | 4 | 2 | 2 | | |
| 5.3. | Туристические возможности Республики Татарстан | 4 | 2 | 2 | | |
| 5.4. | Экологические проблемы на территории РТ и способы их решения | 6 | 4 | 2 | | |
| 5.5 | «Охрана природы». Заповедники и заказники на территории РТ | 4 | 2 | 2 | | |
| | Блок 6. Досуговые и внеклассные мероприятия | 10 | - | 10 | коллективная | беседа |
| 7. | Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия | 2 | 1 | 1 | индивидуал. групповая | тестирование, теоретический практический зачёт |
| 8. | Промежуточная аттестация по итогам 2 полугодия | 2 | 1 | 1 | индивидуал. групповая | тестирование, теоретический практический зачёт |
| | <i>Итоговое занятие</i> | 2 | | 2 | коллективная | соревнование |
| | ИТОГО: | 216 | 68 | 148 | | |

Второй год обучения

Задачи

-обучить преодолению естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму;

- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы, учить совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- обучить заполнению маршрутной документации, читать карту, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований и походах.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность.

-воспитывать уважение к культурному наследию: традициям, обычаям народов, проживающих в Республике Татарстан.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Блок I.

Туристическая подготовка

1. Вводное занятие. Туристские путешествия.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

Тема 2. Специальное туристическое снаряжение.

Теоретическая подготовка.

Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода (соревнований)

Практические работы.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

Оборудование.

Веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины.

Форма контроля: опрос, игра «Собери рюкзак», наблюдение.

Тема 3. Организация туристического быта.

Теоретическая подготовка.

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Оборудование места для приема пищи. Правила работы дежурных по кухне.

Практические работы.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Заготовка дров. Работа с пилой и топором.

Оборудование.

Палатка, методические пособия.

Форма контроля:

опрос, наблюдение, выполнение практических заданий.

Примечание: Умения и навыки по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

Тема 4. Подготовка к походу, путешествию

Теоретическая подготовка.

Подбор группы и распределение обязанностей. Утверждение многодневных маршрутов. Смотр готовности, его назначение.

Практические работы.

Подготовка снаряжения оформление походной документации.

Оборудование.

Веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины.

Форма контроля:

опрос, тестирование, наблюдение

Тема 5. Техника и тактика в туристском походе

Теоретическая подготовка.

Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы. Техника владения узлов. Страховка и самостраховка. Техника движения на различных участках маршрута. Туристическая полоса препятствий.

Практические работы.

Отработка техники движения и преодоление препятствий.

Оборудование. Перечень личного и группового снаряжения, палатка, спальный мешок, рюкзак, веревки, карабин, страховочные системы, наглядные пособия, ручка, тетрадь.

Форма контроля: выполнение практических заданий, технических приемов

Тема 6. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовка.

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Форма контроля: тестирование

Тема 7. Туристские слеты и соревнования

Практические работы

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения соревнований. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в

соревнованиях.

Оборудование.

Специальное туристическое снаряжение.

Форма контроля: наблюдение

Тема 8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Теоретическая подготовка.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме.

Экстремальные ситуации в походе (соревнованиях). Психология малых групп.

Практические работы.

Оборудование .

Тесты, методические пособия.

Форма контроля: наблюдение, выполнение практических заданий

Тема 9. Действие группы в аварийных ситуациях.

Теоретическая подготовка.

Характеристика условий, создающих затруднения для нормального движения и ориентации. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

Практические работы.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях (по легенде). Практическая отработка современных средств и способов страховки в экстремальных условиях.

Форма контроля: наблюдение, выполнение практических заданий

Тема 10. Подведение итогов туристского путешествия

Теоретическая подготовка.

Разбор действий участников похода и группы в целом.

Практические работы.

Подготовка отчета, или газеты по итогам похода.

Блок II.

Топография и ориентирование.

Тема 1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теоретическая подготовка.

Карта и ее назначение. Дополнительные условные знаки. Чтение карты и составление маршрута. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические работы.

Планирование маршрута похода на топографической карте. Занятие на местности со спортивными картами. Упражнение на запоминание условных знаков.

Оборудование.

Карточки с условными знаками, карточки с заданиями, компьютер.

Форма контроля: выполнение практических заданий, упражнений.

Тема 2. Компас. Работа с компасом.

Теоретическая подготовка.

Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические работы.

Упражнение по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка прохождения азимуутальных отрезков. Упражнение и соревнование на прохождение азимуутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Оборудование

Компасы карты, карточки с заданиями.

Форма контроля: выполнение практических заданий, упражнений

Тема 3. Измерение расстояний.

Теоретическая подготовка.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практические работы.

Измерение длины шага, упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

Оборудование

Курвиметр, карандаши.

Форма контроля: выполнение практических заданий, упражнений

Тема 4. Способы ориентирования

Теоретическая подготовка.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Движение по легенде (подробному описанию пути).

Практические работы.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Оборудование

Топографические и спортивные карты, методические пособия.

Форма контроля: выполнение практических заданий, соревнование

Тема 5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теоретическая подготовка.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Практические работы.

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

Форма контроля: выполнение практических заданий, упражнений

Тема 6. Соревнования по ориентированию

Теоретическая подготовка.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении. Соревнования на маркированной трассе. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Практические работы.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Оборудование

Лыжи, карты, карандаши, компостер.

Форма контроля: соревнование

Блок III.

Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

Тема 1. Биоритмы и их влияние на здоровье.

Теоретическая подготовка.

Микроклимат, освещение, шумы и их влияние на здоровье.

Практические работы.

Доклады, тестирования и диагностика.

Оборудование

Методические пособия, раздаточный материал.

Форма контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений

Тема 2. Значение двигательной активности и закаливания.

Теоретическая подготовка.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Нетрадиционное закаливание. Место физической подготовки в обеспечении безопасности в экстремальной ситуации. Энергетика деревьев.

Практические работы.

Реферат

Оборудование

Карточки, тесты.

Форма контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений

Тема 3. Массаж и самомассаж.

Теоретическая подготовка

Массаж как эффективная форма укрепления здоровья. Основные приемы самомассажа.

Практические работы

Отработка правильной последовательности действий самомассажа.

Оборудование

Методические пособия.

Форма контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений

Тема 4. Личная гигиена туриста.

Теоретическая подготовка.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Практические работы.

Реферат

Форма контроля: викторина

Тема 5. Средства оказания первой медицинской помощи.

Теоретические работы.

Состав медицинской аптечки. Виды повязок. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности.

Практические работы.

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при выборе и применении перевязочных материалов.

Оборудование.

Медицинская аптечка, мультимедийная презентация "Виды повязок"

Форма контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий и приемов, мини-соревнование

Тема 6. Первая доврачебная помощь в экстремальных ситуациях при острых состояниях и несчастных случаях.

Теоретическая подготовка.

Характеристика различных видов травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах, при укусах насекомых, особенности оказания помощи при укусах клещей. Причины и признаки обморожений и переохлаждений. Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

Практические работы, форма контроля

Выполнение практических заданий по карточкам, тестирование

Тема 7. Основы личной безопасности

Теоретическая подготовка.

Правила дорожной безопасности, пожарная безопасность, правила безопасности в сети интернет, правила личной безопасности в различных местах и ситуациях.

Практические работы.

игровые ситуации.

Оборудование.

Методические пособия, тесты, викторина

Блок IV.

Основы краеведения и экологии

Тема 1. Топонимика города Лениногорск и Лениногорского района

Теоретическая подготовка.

Знакомство с топонимикой Республики Татарстан, города Лениногорск и Лениногорского района

Практические работы

работа с литературой и картами, с интернет – ресурсами

Оборудование.

Методическое пособие, наглядное пособие.

Форма контроля: опрос, викторина

Тема 2. Геральдика

Теоретическая подготовка.

"Экскурс в геральдику" Республики Татарстан, города Лениногорск. Основные правила геральдики. Геральдические цвета.

Практические работы

работа с литературой, с интернет – ресурсами

Оборудование.

Наглядное пособие.

Форма контроля: опрос, реферат

Тема 3. Туристические возможности Республики Татарстан

Теоретическая подготовка.

Характеристика туристских ресурсов

Практические работы

работа с литературой, с интернет – ресурсами

Оборудование.

Методическая литература

Форма контроля: опрос, реферат

Тема 4. Природа и мы

Теоретическая подготовка.

Экологическая ситуация в РТ, влияние хозяйственной деятельности человека на природу

Практические работы

работа с литературой, с интернет – ресурсами

Оборудование.

Методическая литература

Форма контроля: опрос, реферат

Тема 5. «Охрана природы». Заповедники и заказники на территории РТ

Теоретическая подготовка.

Растения и животные, занесенные в Красную книгу РФ и РТ, заповедники и заказники, экологические проблемы и способы их решения на территории РТ

Практические работы

просмотр фильмов, выполнение практических заданий

Оборудование.

Методическая литература

Форма контроля: лекция, викторина, работа по карточкам, опрос, реферат

Блок V.

Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1. Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теоретическая подготовка.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Ведение дневника самоконтроля.

Форма контроля: наблюдение

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Практические работы.

Подвижные игры и эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения, упражнения на развитие выносливости; на развитие быстроты и силы.

Форма контроля: выполнение практических заданий, контрольных нормативов

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Комплекс упражнений на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практическая подготовка.

Ориентирование.

Бег по азимуту по открытой и закрытой местности, с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Туристическая техника

Движение по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарники и завалы, по тропам и без них. Упражнение на равновесие, переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, подъем по крутым склонам оврагов склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Лыжная подготовка.

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону высокой, средней, низкой, стойки. Торможение плугом, вынужденная остановка падением. Меры страховки.

Форма контроля: выполнение практических заданий

Блок VI.

Досуговые (внеклассные) мероприятия

Мероприятия приуроченные к календарным праздникам (Новый год, 8 марта, 23 февраля и.д), мероприятия по профориентации, национальным традициям, патриотическому и экологическому воспитанию, экскурсии на предприятия и тд.

Промежуточная аттестация по итогам 1, 2 полугодия

тестирование, теоретический и практический зачёт

Итоговое занятие

Мини-соревнование

Примечание:

Зачетный поход I категории сложности или многодневные мероприятия (лагерь, слет и т.п.) вне сетки занятий.

Во время зимних каникул проводятся лыжные учебно-тренировочные походы (УТП); в течение майских праздников - весенние пешие УТП; после окончания учебного года, в июне-августе - летние пешие УТП.

В течение года организуются походы выходного дня, экскурсии на природу: «Осенние тропы», «Тропа Робинзона», «Таинственный остров», «Родные просторы», соревнования посвященные международному дню Туризма.

ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Высокий уровень

Знания

1. Основы техники и тактики в туристическом походе (использование специального снаряжения, технику вязания узлов, технику движения и преодоления препятствия на различных участках маршрута);
2. Основные понятия здоровья и факторов, влияющих на него;
3. Функции не менее трех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
4. Требования техники безопасности в учреждении, походе, экскурсиях;
5. Правила безопасного поведения в экстремальных ситуациях;
6. Значение двигательной активности и закаливания;
7. Правила безопасного поведения на дороге
8. Отрасли профессий включенные в «Атлас профессий - 2030»
9. Национальные традиции своего народа

Умения и навыки

1. Выполнять функции всех участников похода;
2. Выполнять все операции походного быта;
3. Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
4. Самостоятельно ориентироваться на местности;

Средний уровень

Знания

1. Не менее 3х факторов, влияющих на здоровье (режим, физкультура, закаливание);
2. Основные понятия техники и тактики движения и преодоления препятствий в туристическом походе (не менее 5 этапов);
3. Функции не менее 3х участников на этапах подготовки и проведения похода;
4. Требования техники безопасности в походе;
5. Знать общие правила личной безопасности;
6. Основные способы подачи сигналов бедствия (не менее 3);
7. Национальные традиции своего народа
8. Познакомятся с «Атласом профессий -2030»

Умения и навыки

1. Выполнять функции 3х участников похода;
2. Выполнять “свой” раздел отчета о походе;
3. Выполнять не менее 3х операций походного быта;
4. Участвовать на 5 этапах соревнований по технике и тактике туризма;
5. Самостоятельно ориентироваться на местности;
6. Организовать подачу не менее 3х сигналов бедствия;

Низкий уровень:

Знания

1. Основные составляющие здоровья;
2. Основные требования техники и тактики туризма;
3. Правила личной безопасности в экстремальных ситуациях;
4. Не менее 2х способов подачи сигналов бедствия;

Умения и навыки

1. Выполнять функции одного участника похода;
2. Выполнять “свои” обязанности походного быта;
3. Участвовать на 3х этапах соревнований;
4. Организовать подачу сигналов бедствия (не менее 2х);

Третий год обучения

Задачи

- совершенствовать скоростные навыки: завязывания узлов, личного и командного прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанция - пешеходная, самостоятельной работы по организации командного прохождения технических этапов;
- обучить самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки;
- обучить навыкам организации и подготовки к степенным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований в походах;
- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- развивать у учащихся лидерские качества, организаторские способности через инструкторскую подготовку;
- совершенствовать практические навыки с целью формирования профессиональной ориентации;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- формировать у детей чувство патриотизма, гордости за свой край и за свою Родину, бережное отношение к природе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Наименование тем | количество часов | | | Формы организации занятий | Формы контроля/ аттестации |
|------|---|------------------|--------|----------|---------------------------|---|
| | | всего | теория | практика | | |
| 1. | Блок 1. Туристическая подготовка. | 68 | 26 | 42 | | |
| 1.1 | Вводное занятие (инструктаж по ТБ; правила поведения в ДТТ, на дороге, правила пожарной безопасности. Организационные вопросы.) | 2 | 2 | - | Фронтальная | опрос, выполнение практических заданий, тест по правилам соревнований и системе штрафов, соревнования |
| 1.2 | Техническое описание маршрута. | 8 | 4 | 4 | групповая | |
| 1.3 | Тактика движения и техника преодоления препятствий на дистанциях «группа». | 8 | 4 | 4 | | |
| 1.4 | Прохождение связок этапов и дистанций | 10 | 4 | 6 | индивидуальная | |
| 1.5 | Подготовка к походу-путешествию | 8 | 4 | 4 | | |
| 1.6 | Виды соревнований, система штрафов. | 32 | 8 | 24 | | |
| 2 | Блок 2. Топография и ориентирование | 18 | 6 | 12 | | выполнение практ. заданий, топографические игры, соревнования |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта | 8 | 4 | 4 | групповая | |
| 2.2 | Соревнования по ориентированию | 10 | 2 | 8 | коллективная | |
| 3 | Блок 3. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья | 32 | 10 | 22 | | выполнение практических заданий и приемов местности, рефераты |
| 3.1 | Безопасное поведение в экстремальных ситуациях | 10 | 2 | 8 | фронтальная | |
| 3.2 | Основные приоритеты выживания (вода, пища, огонь) | 8 | 2 | 6 | групповая | |
| 3.3 | Подача сигналов бедствия и навигации | 6 | 2 | 4 | подгрупповая | |
| 3.4. | Приемы оказания доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего | 8 | 4 | 4 | | |
| 4 | Блок 4. | 32 | 2 | 30 | | игры различными элементами туристической техники, выполнение контрольных нормативов |
| 4.1 | Общая и специальная физ. подготовка | | | | фронтальная | |
| 4.2 | Самоконтроль предупреждения травм. | 6 | 2 | 4 | групповая | |
| 4.3 | Общая физическая подготовка | 6 | - | 6 | | |
| 4.4 | Специальная физическая подготовка | 20 | - | 20 | индивидуал. | |
| 5 | Блок 5. Начальная инструкторская подготовка | 14 | 8 | 6 | | Наблюдение, выполнение практических занятий, соревнования |
| 5.1 | Права и обязанности руководителя группы | 4 | 4 | - | Фронтальная | |
| 5.2 | Подготовка и проведение занятий по темам | 10 | 4 | 6 | индивидуальная | |

| | | | | | | |
|------|---|-----|----|-----|-----------------------|--|
| 6 | Блок 6. Основы экологии и краеведения. | 36 | 18 | 18 | | Опрос, викторина, реферат, выполнение проектов |
| 6.1 | Экология и ее влияние на здоровье человека. | 8 | 4 | 4 | фронтальная | |
| 6.2 | Проблема экологии на современном этапе. | 8 | 4 | 4 | | |
| 6.3 | Основы общественно-полезной и природоохранной деятельности туристов | 14 | 6 | 8 | групповая | |
| 6.4. | Метеорологические наблюдения в походе | 6 | 4 | 2 | | |
| | Блок 7. Досуговые (внеклассные) мероприятия | 10 | | 10 | коллективная | Беседа, опрос |
| 7. | Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия | 2 | 1 | 1 | индивидуал. групповая | тестирование, теоретический практический зачёт |
| 8. | Аттестация по завершению реализации Программы | 2 | 1 | 1 | индивидуал. групповая | соревнование, теоретический и практический зачёт |
| | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | коллективная | выпускной вечер |
| | ИТОГО: | 216 | 72 | 144 | | |

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

Блок I.

Туристическая подготовка

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в ДТТ, на дороге, правила пожарной безопасности. Организационные вопросы.

Тема 2. Техническое описание маршрута.

Теоретическая подготовка

Описание и оценка сложности естественных препятствий и способов их безопасного преодоления. Описание основных ориентиров. Специфика ориентирования для данного района.

Практические работы

Составление "временной ленты" и технического описания учебного маршрута.

Форма контроля: выполнение практического задания

Тема 3. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Теоретическая подготовка.

Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Прохождение сложного участка и выбор безопасного пути движения.

Практические работы.

Отработка техники движения и преодоление препятствий. Организация

наведения переправ.

Оборудование: специальное туристическое снаряжение.

Форма контроля: выполнение практического задания

Тема 4. Прохождение связок этапов и дистанций.

Практические работы.

Практическая отработка элементов туристической полосы препятствий на качество и время (навесная переправа, траверс склона, переправа по бревну с перилами, переправа маятником). Надевание страховочной системы на время. Подъем и спуск. Транспортировка условно пострадавшего через технические этапы.

Оборудование: специальное туристическое снаряжение, зимой-лыжи.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов

Тема 5. Соревнования по туризму.

Теоретическая подготовка.

Виды соревнований и их особенности. Система штрафов.

Практические работы.

Участие в подготовке туристической полосы препятствий, оборудование этапов. Судейство соревнований.

Форма контроля: соревнование

Тема 6. Подготовка к походу-путешествию.

Теоретическая подготовка.

Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления.

Практические работы:

Разработка маршрутов похода.

Оборудование: карта местности.

Форма контроля: выполнение практического задания

Блок II.

Топография и ориентирование.

Тема 1. Топографическая и спортивная карта.

Теоретическая подготовка.

Характеристика местности по карте. Определение крутизны склона по карте и на местности. Параметры контроля качества топографической съемки местности.

Практические работы:

Занятие на местности со спортивными картами разных масштабов. Глазомерная съемка участка местности.

Оборудование: карты различного масштаба.

Форма контроля: игры и упражнения с использованием спортивных карт.

Тема 2. Соревнования по ориентированию.

Теоретическая подготовка.

Подготовка к участию в соревнованиях. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.

Практические работы.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Оборудование: индивидуальные карточки участников, карандаши, планшеты, компаса.

Форма контроля:
соревнование

Блок III.

Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

Тема 1. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях

Теоретическая подготовка.

Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. Последовательность действий. Основы безопасного поведения. Дорожная безопасность, пожарная безопасность, правила безопасности в сети интернет.

Практические работы.

игра-викторина, игровые ситуации.

Оборудование.

Методические пособия, тесты, викторина

Практические работы.

Практические задания на местности.

Форма контроля: выполнение практических заданий на местности.

Тема 2. Основные приоритеты выживания (вода, пища, огонь)

Теоретическая подготовка.

Нестандартные виды питания, способы добывания и переноски огня, воды и пищи.

Практические работы.

Практические задания на местности, отработка нестандартных ситуаций.

Форма контроля: выполнение практических заданий на местности.

Тема 3. Подача сигналов бедствия и навигации.

Теоретическая подготовка

Средства для подачи световых сигналов. Подача сигналов с использованием природных материалов, при помощи дыма, огня. Значение месторасположения сигналов.

Практические работы

Отработка приемов подачи сигналов бедствия.

Оборудование

Таблицы значений и символов, сигналов бедствия.

Форма контроля: выполнение практических заданий и приемов

Тема 4. Приемы оказания доврачебной помощи,
транспортировка пострадавшего.

Теоретическая подготовка.

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Возможные виды травм и способы оказания первой доврачебной помощи. Способы

транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические работы.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи, приемов транспортировки пострадавших.

Форма контроля: работа по карточкам

Блок IV.

Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Теоретическая подготовка

Значение и содержание самоконтроля при занятиях туризмом. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Практические работы.

Ведение дневника самоконтроля.

Форма контроля: сдача нормативов.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практические работы

Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне. Подъем по крутым склонам оврагов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Форма контроля: Игры со специальными заданиями.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Практические работы

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Движение по азимуту, бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение по маркированной трассе.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по крутому склону (слалом), серпантинном. Подъем способами “елочка” и “лесенка”. Повороты в движении переступанием, тропление лыжни на открытой местности и в лесу.

Туристская техника: бег по ровной и пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы различной крутизны, траверс склонов, переправы и т.д.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы

Форма контроля: игры с различными элементами туристической техники, выполнение контрольных нормативов.

Блок V.

Инструкторская подготовка

Тема 1. Права и обязанности руководителя группы.

Обязанности руководителя группы до начала похода, во время похода.
Подготовка этапов и полосы препятствий. Судейство на этапах.
Форма контроля: наблюдение опрос

Тема 2. Подготовка и проведение занятий по темам.

Теоретическая подготовка

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям.

Практические работы.

Проведение практических занятий по темам. Проведение соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям. Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

Форма контроля: проведение практических занятий по темам, соревнование

Блок VI.

Основа экологии и ее составляющие.

Тема 1. Экология и ее влияние на здоровье человека.

Теоретическая подготовка

Влияние природно-экологических факторов на здоровье человека. Разнообразие и значение естественных экосистем (луг, лес, водоем) и экологические последствия их загрязнения.

Практические работы.

Наблюдение экосистемы в туристическом походе.

Форма контроля: ролевая игра “Экологическое равновесие”.

Тема 2. Проблемы экологии на современном этапе.

Теоретическая подготовка

“Экологический кризис” - условия возникновения. Методы защиты от прогрессирующих антропогенных воздействий.

Практические работы.

Фенологические наблюдения.

Форма контроля: подготовка докладов.

Тема 3. Основы общественно - полезной и природоохранной деятельности туристов.

Теоретическая подготовка

Проблемы охраны природы на современном этапе. Принципы и правила охраны природы. Деятельность ГРИНПИС.

Практические работы.

Участие в природоохранной акции (очистка родников, изготовление скворечников, кормушек, охрана муравейников).

Форма контроля: выполнение отчета об участии в природоохранной акции

Тема 4. Метеорологические наблюдения в походе.

Теоретическая подготовка

Виды метеорологических наблюдений. Признаки изменения погоды. Дневник

наблюдений. Народные приметы.

Практическая подготовка.

Наблюдение за природными явлениями.

Форма контроля: выполнение практических заданий, реферат

Контроль ЗУН: теоретические и практические зачёты

Итоговое занятие.

Туристическое соревнование, тест, викторина.

Блок VII.

Досуговые (внеклассные) мероприятия

Мероприятия приуроченные к календарным праздникам (Новый год, 8 марта, 23 февраля и.д), мероприятия по профориентации, национальным традициям, патриотическому и экологическому воспитанию, экскурсии на предприятия и тд.

Аттестация по завершении обучения по дополнительной общеобразовательной программе

соревнование , теоретический и практический зачёт

Итоговое занятие

«Выпускной вечер». Подведение итогов.

Примечание:

Зачетный поход I категории сложности или многодневные мероприятия (лагерь, слет и т.п.) вне сетки занятий.

Во время зимних каникул проводятся лыжные учебно-тренировочные походы (УТП); в течение майских праздников - весенние пешие УТП; после окончания учебного года, в июне-августе - летние пешие УТП.

В течение года организуются походы выходного дня: «Осенние костры», «Тропа Робинзона», «Таинственный остров», «Родные просторы», соревнования посвященные международному дню Туризма

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 год обучения

Высокий уровень

Знания

1. Алгоритм подготовки похода
2. Методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
3. Вариативность самостоятельного наведения этапов дистанций спортивного туризма (пешеходных);
4. Как осуществлять контроль, за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
5. Как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
6. Самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
7. Правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
8. Меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
9. Комплектацию походной аптечки, как применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению;
10. Основные приоритеты выживания в экстремальных ситуациях в природной среде, номера телефонных служб чрезвычайных ситуаций;
11. Способы подачи сигналов бедствия в экстремальных ситуациях;
12. Правила личной безопасности в различных местах и ситуациях;
13. Перспективные отрасли профессий «Атлас профессий 2030»

Умения и навыки

1. Уметь правильно оценивать последствия человеческой деятельности и собственных поступков;
2. Уметь выполнять функции любого участника похода;
3. Владеть навыками общения, быстро адаптироваться, чувствовать себя комфортно в любой обстановке;
4. Воспитывать в себе такие качества, как: отзывчивость, сопереживание, стремление помочь, чувство собственного достоинства, уверенность;
5. Подбирать снаряжение для пешеходных дистанций различного уровня;
6. Правильно распределять силы на дистанции;
7. Оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях переломах, вызывать скорую помощь или службу МЧС.
8. Закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3 класса дистанции соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
9. Совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить

- ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
10. Командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
 11. Ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
 12. Лично преодолевать этапы 2-3 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
 13. Организовать подачу сигналов бедствия в чрезвычайных ситуациях.

Средний уровень

Знания

1. Основы техники и тактики прохождения этапов дистанции по спортивному туризму, в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
2. Основные понятия здоровья и факторов, влияющих на него;
3. Функции не менее трех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
4. Как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
5. Меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
6. Основные приоритеты выживания в экстремальных ситуациях в природной среде;
7. Способы подачи сигналов бедствия в экстремальных ситуациях
8. Правила личной безопасности в различных местах и ситуациях;
9. Перспективные отрасли профессий «Атлас профессий 2030»

Умения и навыки

1. Уметь выполнять функции любого участника похода;
2. Овладеть навыками общения, быстро адаптироваться к окружающей обстановке;
3. Воспитывать в себе такие качества, как: отзывчивость, сопереживание, стремление помочь, чувство собственного достоинства, уверенность;
4. Подбирать снаряжение для пешеходных дистанций;
5. Правильно распределять силы на дистанции;
6. Оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях переломах;
7. Командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
8. Ориентироваться на незнакомой местности;
9. Лично преодолевать этапы пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;

Низкий уровень

Знания

1. Меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
2. Правила прохождения основных этапов по спортивному туризму, дистанция – пешеходная
3. Правила личной безопасности в различных местах и ситуациях;
4. Как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;

Умения и навыки

1. Подбирать снаряжение для пешеходных дистанций
2. Командно преодолевать этапы пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами;
3. Оказывать первую медицинскую помощь

Раздел II КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.1 Условия реализации программы

По своему содержанию, материально-техническому оснащению и кадровому обеспечению программа «Юные туристы» доступна для реализации на базе любой образовательной организации как опытными педагогами, так и начинающими педагогами-туристами и учителями физической культуры. И позволяет уже к концу первого года обучения по данной программе подготовить сборную команду образовательной организации к участию в городском (муниципальном) туристском слете школьников.

Материально – техническое обеспечение

Для проведения теоретических занятий по программе необходимо:

- помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям, специально оборудованный учебно-тренировочный зал, либо спортивная площадка.
- специальное туристическое снаряжение

Минимальный перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

Специальное снаряжение и оборудование для блока «Туристическая подготовка»:

- 1 Индивидуальные страховочные системы по количеству обучающихся
- 2 Усы самостраховки 30 шт.
- 3 Карабины туристские 60 шт.
- 4 Спусковое устройство («восьмерка») по количеству обучающихся
- 5 Зажим типа «Жумар» по количеству обучающихся
- 6 Ролик для переправ по кол-ву обучающихся
- 7 Каска по количеству обучающихся
- 8 Блокировка системы (веревка основная Ø10 мм – 0,5-1 м) по количеству обучающихся
- 9 Веревка основная (веревка основная Ø10 мм) 20м -2 шт., 30 м – 4 шт., 40 м – 4 шт., 50 м – 1 шт.

Оборудование, снаряжение и инвентарь общего туристского назначения

- 12 Аптечка медицинская комплект
- 13 Ремнабор комплект
- 14 Секундомер 1-2 шт.
- 15 Репшнуры (веревка Ø6 мм – 1,8-2,5 м) 12-15 шт.
- 16 Карты топографические, спортивные. Учебные набор
- 17 Курвиметр 2-3 шт.
- 18 Компас жидкостный 6-8 шт.
- 19 Призма+ компостер комплект
- 23 Комплект для вязки носилок (веревка Ø6 мм – 20 м+6 шт.

по 1,5 м, жерди Ø 50 мм и L=2,5 м – 2 шт., поперечины Ø 30-40 мм и L=0,7 м – 3 шт.).

комплект

24 Рюкзак (V80-100л) 1 шт.

25 Палатка с тентом (3-4 местная) 1 шт.

26 Коврик туристский 1 шт.

27 Спальный мешок 1 шт.

28 Сидушка походная 1 шт.

29 Костровое оборудование (рожки, крючья)+тросик комплект

30 Каны (котлы) туристские (5-8 л) 2 шт.

31 Пила цепная 1 шт.

32 Топор 1 шт.

33 Кухонный набор (клеенка, ножи -2 шт., доска разделочная, половник, губка и средство для мытья посуды) комплект

34 Мяч баскетбольный 1 шт.

35 Мяч футбольный 1 шт.

36 Скакалки 6-8 шт.

В данный перечень включен: минимальный набор личного и группового снаряжения, достаточный для подготовки и участия в соревнованиях по спортивному туризму группы обучающихся; оборудование общего туристского назначения в расчете на группу обучающихся; оборудование для соревнований по спортивному ориентированию (п.19) и предметы личного и группового снаряжения для походов (пп. 24-28), которые используются как образцы и (или) для отработки практических навыков обучающихся.

Для участия в многодневном походе в конце второго года обучения групповое и личное снаряжение частично обеспечивается родителями за счет покупки или проката туристского снаряжения.

Информационное обеспечение

Программа обеспечена методическими материалами и литературными источниками, поддерживающими процесс обучения (нормативно-правовые акты и документы, основная и дополнительная литература, интернет-ресурсы).

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

2.2 МЕТОДИЧЕСКОЕ, ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения – очная, очно-заочная, заочная (дистанционная) возможны условия сетевого взаимодействия.

Методы обучения

Словесные методы: рассказ, беседа, работа с картами, дискуссия, тренинги, деловые игры.

Наглядные методы: использование туристического оборудования; просмотр фотографий, видеофильмов, карт, схем, плакатов, рисунков, макетов.

Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на специально оборудованной площадке или на местности в форме соревнований, походов.

Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование, соревнования.

Тренировочные занятия по технике, тактике спортивного туризма (выполнение сложных технических приемов с использованием специального туристского снаряжения, отработка навыков командного взаимодействия) проводятся с использованием методов групповой технологии: в микрогруппах по 4-6 человек, парах, что позволяет обеспечить достаточный уровень безопасности и соответствует численному составу команд на туристских соревнованиях.

Программа предусматривает вариативность дидактичных и инновационных методов обучения, направленных на формирование творческой личности: объяснительно-иллюстративные (объяснение, беседа, иллюстрация, урок-экскурсия и др.), игровые. Освоение каждого блока контролируется в форме соревнований, контрольных нормативов, тестирования, теоретического и практического зачётов.

В ходе реализации программы применяются разнообразные средства обучения: мультимедийное оборудование, картографический и раздаточный материалы, наглядные пособия, рабочие тетради.

Формы организации образовательного процесса

Фронтальная (работа педагога одновременно со всеми учащимися): беседа, показ, объяснение, встречи, тренировочные, практические и теоретические занятия);

- групповая (организация работы в малых группах): разработка и защита проектов, решение ситуационных задач, выполнение практических заданий, интеллектуальные игры;

- коллективная (организация проблемного или творческого взаимодействия между всеми обучающимися): поход, экскурсии, внеклассные мероприятия;

- индивидуальная: самостоятельная работа; отработка определенных навыков;

- дистанционная (пересылка учебных материалов (текстов, видео и др.) по телекоммуникационным каналам, система дистанционного контроля) тестирование, онлайн-задания, онлайн консультации, осуществление разнообразной обратной связи через социальные сети, блоги.

Формы организации учебного занятия

Беседа, акция, встреча с интересными людьми, диспут, защита проектов, игра, эстафета, конкурс, конференция, круглый стол, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, открытое занятие, поход, праздник, практическое занятие, презентация, соревнование, тренировка, экскурсия.

Основные формы учебного занятия применяются в следующих разделах и темах:

теоретический материал дается в форме беседы в рамках комплексного занятия в сочетании с практической деятельностью.

- тренировочное занятие (в рамках блоков «Ориентирование», «Туристическая подготовка», «Общая физическая подготовка»)

- практическое занятие (в рамках блоков «Топография», «Основы краеведения и экологии», «Первая доврачебная помощь», «Туристско-бытовые навыки»)

- занятие-соревнование, мастер класс (в рамках тем «Топография», «Ориентирование», «Первая доврачебная помощь»)

- поход (в рамках блока «Туристическая подготовка»)

- защита проектов, презентация, диспут, круглый стол, акция (в рамках блока «Основы краеведения и экологии»).

Педагогические технологии

Методологической основой программы является идея личностно-ориентированного, развивающего обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

- игровые технологии: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в походе»), инициативности и общительности (игры на знакомство), имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету («Если заблудился в лесу», «Если застала непогода» и др.);
- технологии группового обучения: разделение обучающихся на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания (отработка технических приемов пешеходного туризма в связках, в командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при выполнении заданий по топографии, по отработке приемов оказания первой помощи и др.);
- технология проектной деятельности: способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технология), которая должна завершиться реальным, практическим результатом, оформленным тем или иным образом; обучающимся предоставляется возможность самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практико-ориентированных задач (разработка исследовательских проектов по краеведению и экологии);
- здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии: система

- мер, направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены в походе и в процессе занятий, «Туризм – это ЗОЖ»);
- технология развития критического мышления: построение учебного занятия на основе базовой технологической цепочки «вызов-осмысление–рефлексия». Используется практически на любом занятии, с обучающимися любого возраста. Основные приемы: «Тактика прохождения командной дистанции», «Собери рюкзак», «Верные и неверные утверждения» и др.;
 - кейс-технология: метод обучения, основанный на рассмотрении (описании) конкретных (реальных) ситуаций из практики туристской деятельности, обучение по принципу «от типичных ситуаций, примеров – к правилу», предполагает осмысление обучающимися ситуации, анализа ее и поиска решений (ситуационные задачи «Что делать, если...» используются практически на любом занятии блоков «Топография и ориентирование», «Туристическая подготовка», «Первая доврачебная помощь»;
 - информационные технологии: спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, электронные портфолио, видео ресурсы (видеотека документальных фильмов, видеороликов о туризме).

Алгоритм учебного занятия

Примерная структура тематического занятия

| Этапы | Время | Действия | Примечание |
|-------------------------------|--------------|--|--|
| 1 этап – организация; | 10 минут | - сбор детей; - подготовку их к занятию; - подготовку рабочих мест учащихся. | Педагогу следует поприветствовать всех детей и по возможности каждого из них; поинтересоваться их делами в школе и дома. Затем нужно создать в группе рабочую обстановку, настроить детей на продуктивную деятельность во время занятия. Завершается организационная часть объявлением темы и постановкой учебных задач. |
| 2 этап – теоретическая часть; | 15-20 мин | - изложение данных по теме занятия; - устное описание объекта практической работы (раскрытие его исторического и практического назначения, взаимосвязи с другими элементами данной деятельности); - объяснение специальных терминов по теме занятия; - описание и показ основных технических приемов выполнения | Сделать теоретическую часть занятия максимально содержательной и интересной позволяют: - использование наглядного и раздаточного материала; Использование технических средств обучения; - привлечение к подготовке и изложению теоретического |

| | | | |
|------------------------------|------------------|---|--|
| | | <p>практической работы и их последовательности (технология выполнения);</p> <p>- правила техники безопасности.</p> | <p>материала самих обучающихся детского объединения (начиная со второго года обучения);</p> <p>- использование игровых методов обучения.</p> |
| 3 этап – практическая часть; | 30-35 мин | <p>Педагог должен разделять практическую работу на определенные этапы, каждый из которых будет выполняться последовательно и представляет собой некую законченную часть работы.</p> <p>Затем педагог вместе с детьми подготавливает материалы и инструменты, необходимые для выполнения конкретной практической работы.</p> <p>При выполнении коллективной работы педагог распределяет части работы среди учащихся и определяет, как они будут взаимодействовать друг с другом.</p> <p>Далее дети приступают к выполнению практической работы, а педагог контролирует их деятельность, оказывает помощь и консультирует, подводит итоги и проверяет правильность выполнения каждого этапа работы.</p> | <p>При выборе содержания практической работы педагогу необходимо учитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возраст детей; - календарный период учебного процесса; - тему учебного года; - уровень подготовки детей; - последние актуальные тенденции в данном виде деятельности. <p>Очень важными при выполнении практической работы являются следующие правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - доведение каждой начатой работы до конца; - поощрение стремления детей к показу результатов своей деятельности. |
| 4 этап – окончание занятий. | последние 10 мин | <p>Завершение занятия включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подведение итогов практической работы; - закрепление учебного материала; - организацию дежурства (при необходимости); - домашнее задание. <p>Затем педагог прощается с детьми и напоминает о дне и времени следующей встречи.</p> | <p>За несколько минут до окончания занятия педагогу необходимо предупредить об этом детей.</p> <p>Особенности домашнего задания в системе дополнительного образования детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - необязательность его наличия и выполнения; - для самостоятельного выполнения дома даются лишь те этапы (виды) работы, которые не требуют постоянного контроля со стороны педагога и владения сложными техническими приемами. |

Подготовка и проведение итогового занятия

| | |
|---|--|
| <p>Итоговые занятия могут проводиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по окончании учебного года; - по окончании полугодия или учебной четверти; - после изучения большой учебной темы или раздела | <p><u>Подготовка педагогом детей к итоговому занятию включает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> а) обсуждение с детьми значения итоговых занятий в целостном учебном процессе; б) уведомление детей о дате, времени и форме проведения итогового занятия (не менее чем за неделю до его проведения); в) обсуждение с учащимися формы и критериев оценки результатов занятия; г) сообщение детям вопросов, тем, которые необходимо повторить к итоговому занятию. <p>Кроме того, можно предложить детям принести свои работы, выполненные за отчетный период.</p> <p>Подготовка же педагога к итоговому занятию заключается в составлении</p> |
|---|--|

| | |
|--|--|
| | <p>теоретических вопросов, продумывании и отработке практических заданий, подготовке методических материалов.</p> <p>На самом итоговом занятии нужно создать спокойную рабочую атмосферу, настроить детей на результативное выполнение контрольных заданий.</p> <p>В конце занятия следует подвести итоги: обсудить результаты (в соответствии с ранее обсужденной формой и критериями).</p> <p>Одной из форм итогов может стать самоконтроль результатов (в соответствии с имеющимися критериями) или взаимный контроль учащихся, а также коллективное обсуждение и оценка результатов выполнения зачетных заданий.</p> |
|--|--|

Дидактические материалы

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Промежуточная аттестация и аттестация по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программе проводится согласно учебно-тематическому плану. Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (в декабре и мае), он дает возможность выявить уровень освоения обучающимися программы и осуществить (в случае, если это необходимо) корректировку процесса обучения. Формы – тестирование, теоретический и практический зачёт (выполнение теоретических и практических заданий по соответствующим разделам и темам программы). Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме соревнований, теоретического и практического зачёта. Публичная презентация образовательных результатов программы осуществляется в форме участия в конкурсах и соревнованиях различного уровня.

Формы фиксации образовательных результатов:

- бланки фиксации результатов диагностики личностных и метапредметных результатов в соответствии с методиками;
- бланк фиксации результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы (Приложение 5);
- материалы результатов тестирования по темам программы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- грамоты и дипломы конкурсов, соревнований, конференций;
- Свидетельство выпускника муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов в дополнительном образовании, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются следующие методы и методики:

методы:

- педагогическое наблюдение
- беседа
- ситуационные задачи
- выполнение контрольных заданий
- выполнение практических заданий
- тестирование
- анкетирование

методики:

1. Методика по выявлению уровня ЗУН учащихся туристического профиля.
2. Методика по определению уровня воспитанности учащихся 6 – 9-х классов М.И. Шиловой (Приложение1).
3. «Анкета для изучения мотивации обучающихся» (модифицированная методика Н.Г. Лускановой).
4. Опросник «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» (Носов А.Г.).

Для оценки предметных результатов используется методика предметных проб, в качестве которых выступают:

1. Тестирование
2. Викторина
3. Кроссворды
5. Выполнение практических заданий, упражнений, манипуляций.
6. Соревнование.
7. Поход.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гвоздѣв С.А. Выживание. На суше и на море.- МН: «Современное слово», 2002.- 320 с.: ил.
2. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников: Пособие для руководителя.- М.: ТЦ Сфера, 2004. – 224с.
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М. ФЦДЮТиК, 2006 с., илл.
4. Камакин О.Н. Организация досуга учащихся. 5-11 классы: игры, эстафеты, туристические старты и слѣты, Волгоград: Учитель, 2010.-2083-5
5. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учеб.-метод. пособие. – М.:Гуманит. Изд центр ВЛАДОС, 2010.- 160с.: ил.
6. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации. – М., РМАТ, 2001. – 87 с.
7. Питер Дарман Учебник выживания в экстремальных ситуациях. – М.: ООО Изд-во Яуза, Формула- Пресс, 2001.- 352с.
8. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта – 0840005411я) Москва. 2014
9. Титов С.В., Шабаета Г.И. Тематические игры по ОБЖ. Методическое пособие для учителя. – М.: ТЦ Сфера, 2003.-176 с.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

для педагогов

1. Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А. [Сложные туристские походы](#)
2. Военная топография. <http://miltop.narod.ru/> <http://topograf.h1.ru/>
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование <http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>
4. Гизатулин М.К. Спортивная топография http://skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm
5. Губаненков С.М. [Инновации в технологии туристско-краеведческой деятельности.](#)
6. Губаненков С.М. [Об упрощениях в системе туристско-краеведческой деятельности.](#)
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [.http://skitalets.ru/books/metod/sky_orient/index.htm](http://skitalets.ru/books/metod/sky_orient/index.htm)
8. Казанцев В.В. Поход выходного дня – скорее идол, чем венец творения?! Зачем «походу выходного дня» с детьми его «выходной» статус??? http://madut.narod.ru/ak_bibl/kazanc/kazanc1.html
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.

http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm

11. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.

<http://ktmz.boom.ru/library/slovar/linch.htm>

12. Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение.

13. <http://skitalets.ru/books/samodsnar/about.htm>

14. Остапец А.А. От кружка до экспериментального Центра «Родина», М. ЭЦДЮТЭ, 1997, 2002. – 100 с.

15. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. http://skitalets.ru/books/ogorod_orient/index.htm http://www.outdoors.ru/book/sport_orient/orient_index.php

16. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>

17. Скрягин Л.Н. Морские узлы. <http://pohod.km.ru/morskie.htm> http://skitalets.ru/books/knot_skryagin/index.htm

18. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm

19. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. <http://hibaratxt.narod.ru/orientir/index.html> http://skitalets.ru/books/tykul_orientir/index.htm

20. Федоровский Е.Б. Система учебных экскурсий, маршрутов и экспедиционных заданий (из опыта работы школы 654 г.Москвы)

21. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>

22. Шимановский В.Ф. Опасности в горах. http://skitalets.ru/books/opasnosty_shim/index.htm

23. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. <http://skitalets.ru/books/brod.exe>

24. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. http://skitalets.ru/books/pitanije_shiman/index.htm <http://hibaratxt.narod.ru/pitanije/index.html>

25. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm

26. Ярошенко В.В., Козлова Ю.В. В поход с классом. <http://nkosterev.narod.ru/met/vpohod/vpohod.html>

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.

<http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>

2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.

<http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>

3. Верзилин Н.М. По следам

Робинзона. http://skitalets.ru/books/robinson_verzilin/index.htm

4. Энциклопедия туриста (ред. Е.И.Тамм)

<http://www.outdoors.ru/abc/index.php> http://vladsc.narod.ru/library/enc_tur/

5. Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста. <http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html> http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm <http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. Туризм спортивный в Москве и России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/>, свободный. (Дата обращения 23.10.2017).
2. Тьюторы здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdorov-tutor.anonii.ru/>, свободный. (Дата обращения 12.11.2017).
3. Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>, свободный. (Дата обращения 25.08.2020).
4. Все о туризме – туристическая библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tourlib.net/teor.htm/>, свободный. (Дата обращения 23.10.2019). На сайте предоставлена разнообразная информация: книги по туризму, учебники, статьи, методические материалы, законы, методические пособия научные статьи по туризму.
5. Вестник детско-юношеского туризма и отдыха [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tour-vestnik.ru/aktivnyu-otdyh/>, свободный. (Дата обращения 23.10.2019). «Вестник детско-юношеского туризма и отдыха» – электронное интернет-издание. Это - навигатор по детскому отдыху и туризму, который поможет найти ответы на вопросы об отдыхе и путешествиях детей, о нормативных документах по организации поездок и об условиях отдыха и путешествий, получить консультацию от профессионалов детского отдыха.
6. Компьютерные игры для спортивного ориентирования [Электронный ресурс] // Ориентирование – Режим доступа: <http://oren-orient.narod.ru/games.html>, свободный. (Дата обращения 23.10.2019).

При реализации программы используются следующие авторские методические материалы:

1. Методическое пособие № 1 и № 2 «Организация занятий в объединениях туристического профиля» предназначены для организации учебного процесса с обучающимися 1, 2 годов обучения. Содержание тем соответствует темам и блокам Программы.

Содержат:

- ситуационные задачи;
- проверочные работы;
- соревнования;
- игры;
- тесты;
- инструкционные карты;
- задания, вопросы для проверки знаний, контрольных и итоговых работ.

2. Рабочая тетрадь по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные туристы»

3. Методическое пособие «Особенности организации занятий в условиях учебно-тренировочного класса» предназначено для организации процесса начальной подготовки учащихся по спортивному туризму, а также практическому построению учебно-тренировочного процесса как в учебных классах, спортивных залах, так и на местности. В практической части представлены разработанные тестовые задания для измерения уровня знаний по организации этапов 3 класса дистанции и преодолению этих этапов.

4. Методические рекомендации по организации тренировок по туризму. В данном пособии представлены:

- поэтапное вязание узлов разных видов;
- описание страховочной системы;
- описание и показ приспособлений для натягивания веревок;
- описание и показ постановки и снятия палатки;
- описание и показ способов переправы по бревну, параллельным веревкам, преодоление долота по жердям, спуск спортивным способом;
- определение азимута при помощи компаса;
- описание способов и показ измерения высоты дерева (с помощью зеркала, «крест дровосека», по тени);
- описание и показ способа измерения ширины реки;
- условные спортивные топографические знаки (УСТЗ).

5. Методическое пособие по организации практических работ по спортивному ориентированию (задачи, упражнения).

6. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания

На основании Федерального закона от 31.07.2020г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся" (последняя редакция), Программы воспитания на 2020-2025 годы в учреждении, внесены обновления: отражены направления и мероприятия воспитательной работы в рамках реализации в дополнительной общеобразовательной программы «Юные туристы».

Воспитательная деятельность имеет особенное значение в реализации образовательной программы «Юные туристы» и является неотъемлемой частью образовательного процесса. Детско-юношеский туризм и краеведение оказывают позитивное влияние на процесс обучения и вносят большой вклад в патриотическое воспитание учащихся, социализацию личности, формирование географической, эстетической и экологической культуры, становление навыков бесконфликтного поведения в природе. В современной среде воспитывающих воздействий детско-юношеский туризм призван решать образовательную, воспитательную, оздоровительную, социальную, развивающую задачи.

Задачи воспитательной работы:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление, развитие и поддержка одарённых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Основываясь на Программу воспитания в учреждении, воспитательная работа в детском объединении строится по следующим направлениям:

- поддержка семейного воспитания;
- организация трудового воспитания и профессионального самоопределения,
- духовно-нравственное воспитание.
- формирование культуры здоровья;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- работа с одарёнными детьми
- работа с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации

Календарный план воспитательной работы

| Направления воспитательной работы в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы | Организация и реализация мероприятий и проектов | Формы проведения | Сроки |
|--|--|--|--|
| Работа с родителями. Поддержка семейного воспитания. | «Туристический калейдоскоп» «Хорошо когда мы вместе!» «Давай поговорим» | День открытых дверей. открытое мероприятие для родителей Беседа с родителями | Сентябрь октябрь В течение года |
| Организация трудового воспитания и профессионального самоопределения | «Без труда ничего не даётся» «Роль знаний в выборе профессии» «Трудовые права молодёжи» | Беседа с учащимися Беседа с учащимися Беседа с учащимися | Сентябрь Ноябрь Февраль |
| Духовно-нравственное воспитание. Приобщение к культурному наследию подрастающего поколения. | Мероприятия, направленные на увеличение объема информации по истории и культуре народов Татарстана и России. -Участие в мероприятиях: «Масленица», «Навруз», «Сабантуй» -Конкурсы, конференции | Тематические мероприятия, экскурсии, беседы Знакомство с национальными праздниками, определяющими ценности национальных и семейных традиций Участие в конкурсах разного уровня | В течение года Март Июнь В течение года |
| Формирование культуры здоровья | «Безопасное поведение» «Значение занятий туризмом в укреплении здоровья» | Инструктажи по безопасному поведению Беседы, инструктажи | В течение года Сентябрь |
| Гражданско-патриотическое воспитание | «Блокада Ленинграда» «Урок мужества» «Живёт Победа в поколениях» | Патриотический час Внеклассное мероприятие, посвященное Дню защитников Отечества Беседа | январь февраль Апрель-май |

| | | | |
|--|---|--|----------------|
| Работа с одарёнными детьми | Организация участия в мероприятиях, в конкурсах. | Конкурсы, конференции | В течение года |
| Работа с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации | Привлечение к посещению объединения, участия в мероприятиях, в конкурсах. | Беседы с родителями, конкурсы, концерты, мероприятия | В течение года |

Оценка результативности программы воспитательной работы осуществляется педагогом дополнительного образования в конце учебного года. Полученные показатели сравниваются с результатами педагогической диагностики обучающихся детей по состоянию на начало учебного года. Все результаты заносятся в бланк результативности выполнения программы (приложение 2).

Методы оценки результативности выполнения программы.

Для оценки результативности выполнения программы воспитательной работы используются методики по определению уровня воспитанности для учащихся 6 – 9 -х классов М.И.Шиловой.

Планируемые результаты.

| Направления воспитательной работы | Ожидаемые результаты | Методы диагностики |
|--------------------------------------|---|---|
| Гражданско-патриотическое воспитание | <ul style="list-style-type: none"> - учащиеся знают государственные символы России; - понимают значения слов Родина, Россия, столица России, Народ России, Семья и др.; сформированы такие понятия как: чувство любви и гордости к нашей стране, своей семье, друзьям, коллективизм, сплоченность и т.п. - сформированы компетенции и ценностные представления о верховенстве закона и потребности в общественном согласии и межкультурном взаимодействии | - Наблюдение; - Беседа; - Тестирование; |
| Духовно-нравственное воспитание | <ul style="list-style-type: none"> сформированы представления о морально-этических качествах личности, об основных нормах и понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл и ценность жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.); - у обучающихся сформирован набор компетенций, связанных с усвоением ценности многообразия и разнообразия культур, с восприятием ценности терпимости и партнерства в процессе освоения и формирования единого культурного пространства | |
| Формирование культуры здоровья | <ul style="list-style-type: none"> - у обучающихся сформирована культура здорового образа жизни, ценностные представлений о физическом духовном и нравственном здоровье; сформирована потребность в активной, подвижной деятельности, здоровом образе жизни; - учащиеся знают правила личной и общественной гигиены, сформированы навыки сохранения собственного здоровья | |

| | | |
|--|--|--|
| Поддержка семейного воспитания | обеспечены условия для повышения социальной, коммуникативной и педагогической компетентности родителей, содействие развитию культуры семейного воспитания детей на основе традиционных семейных духовно-нравственных ценностей; | |
| Организация трудового воспитания и профессионального самоопределения | учащихся сформированы знания о профессиях в области хореографии формируется готовность самостоятельно совершать выбор в будущей профессии. | |
| Работа с одарёнными детьми | созданы и усовершенствованы условия для выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей; | |
| Работа с детьми, оказавшимися в ТЖС | вовлечены в занятия хореографией, высокая сохранность контингента. | |
| Работа с детьми, оставшимися в трудной жизненной ситуации | - созданы условия для комплексной поддержки уязвимых категорий детей (с ограниченными возможностями здоровья, оставшихся без попечения родителей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и др.), способствующие их социальной реабилитации и полноценной интеграции в общество. | |

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В приложении приведен пакет диагностических методик, используемых в программе для определения достижения учащимися запланированных результатов в личностной, метапредметной областях.

Приложение 1

Методика по определению уровня воспитанности учащихся 6 – 9 -х классов М.И.Шиловой

Данная методика рекомендована учителям школ, педагогам дополнительного образования для определения уровня воспитанности учащихся. В методике приводятся некоторые составляющие поведения ребенка, данные позиции носят достаточно общий характер (т.е. могут рассматриваться как критерии воспитанности) и требуют конкретизации для каждого детского объединения с учетом специфики его деятельности (т.е. каждый педагог может доработать параметры воспитанности, не меняя при этом их общее количество).

Инструкция: Учащегося оценивает педагог по 10 показателям воспитанности, затем выводится средняя оценка. По итоговым оценкам определяется уровень воспитанности.

Оценка результатов проводится по 3 – бальной системе:

3 - ярко проявляться

По каждому качеству (критерию)

| Отношение | Показатели воспитанности | Признаки проявления воспитанности | | | |
|------------|--|--|---|--|---|
| | | Ярко проявляются 3 балла | Проявляются 2 балла | Слабо проявляются 1 балл | Не проявляются 0 |
| К обществу | 1. Долг и ответственность | Выполняет общественные поручения охотно, ответственно и с желанием, требует такого же отношения от других | Выполняет общественные поручения охотно, ответственно, но не требует этого от других | Неохотно выполняет поручения, только при условии контроля со стороны учителей и товарищей | Уклоняется от общественных поручений, безответственен |
| | 2. Бережливость | Бережет школьное имущество, призывает к этому и других | Сам бережлив, но не интересуется, бережливы ли его товарищи | Проявляет бережливость, если чувствует контроль со стороны учителей, старших товарищей | Небережлив. Наносит ущерб школьному имуществу и восстанавливает его лишь после настоятельных требований |
| | 3. Дисциплинированность | Примерно ведет себя, соблюдает правила поведения в школе, на улице, дома, требует этих качеств и от других | Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует хорошего поведения от других | Соблюдает правила поведения при условии требовательности и контроля со стороны взрослых или товарищей | И при наличии требований со стороны педагогов и товарищей нарушает дисциплину, слабо реагирует на внешние воздействия |
| К труду | 4. Ответственное отношение к учению | Учится в полную силу, проявляет интерес к знаниям, трудолюбив и прилежен, добивается хороших результатов в учении, сам охотно помогает товарищам | Учится в полную силу. Проявляет интерес к знаниям, хорошо учится сам, но товарищам помогает лишь тогда, когда поручают или просят | Учится не полную силу, сам не проявляет интереса к учению, требует постоянного контроля, безразличен к учебе товарищей | Несмотря на контроль, не проявляет интереса к учению и прилежанию, учится плохо |

| | | | | | |
|----------------|--|---|---|--|--|
| | 5. Отношение к общественно полезному труду (трудолюбие) | Понимает общественную ценность труда, проявляет интерес к нему, добросовестно относится к самообслуживанию и другим видам труда, умело организует труд других | Понимает общественную ценность труда, сам проявляет интерес и добросовестное отношение к труду, но других на общественно полезный труд не организует и не побуждает | Трудится при наличии соревнований, требований и контроля со стороны педагогов и товарищей | Не любит труд, стремится уклониться от него даже при наличии требований и контроля |
| К людям | 6. Коллективизм и товарищество | Общительный, уважает интересы коллектива, сам охотно отзывается на просьбы товарищей, организует полезные дела коллектива | Общительный, считается с интересами коллектива, охотно выполняет поручения, но сам не организует полезные дела | Не очень общительный, отзывается на просьбы товарищей, но в делах коллектива участвует неохотно | Необщительный, эгоистичный |
| | 7. Доброта и отзывчивость | Добрый, заботливый, охотно помогает всем, кто нуждается в его помощи, побуждает на добрые дела товарищей | Сам добрый, отзывчивый, всегда поможет в трудную минуту, но других на добрые дела не мобилизует | Помогает другим, если поручает учитель или коллектив | Недоброжелателен, груб с товарищами |
| | 8. Честь и правдивость | Верен своему слову, правдив с учителями, товарищами, добровольно признается в своих проступках и того же требует от других | Верен своему слову, правдив с учителями и товарищами, признается в своих проступках, но не требует честности и правдивости от других | Не всегда выполняет обещания, не сразу признается в своих проступках, а лишь после осуждения старшими и товарищами | Часто неискренен, обманывает учителей, старших |
| К себе | 9. Простота и скромность | Прост и скромн, одобряет эти качества у других | Сам прост и скромн, но не интересуется, обладают ли этими качествами окружающие его люди | Прост и скромн в присутствии старших и педагогов | Держится высокомерно, пренебрежительно относится к товарищам |

| | | | | | |
|----------|-------------------------------|--|---|---|--|
| Культуре | 10. Культурный уровень | Много читает, охотно посещает культурные центры. Разбирается в музыке, живописи. Охотно делится своими знаниями с товарищами. Привлекает их к культурной жизни | Любит читать. Посещает культурные центры. Проявляет интерес к музыке, живописи. Но интересуется всем этим только для себя. Не привлекает товарищей к культурной жизни | Читает. Посещает культурные центры. Иногда посещает музеи, выставки. Но все это делает по совету или настоянию взрослых: педагогов, родителей | Не хочет читать художественную литературу, отказывается посещать культурные центры. Не проявляет интереса к культуре и искусству |
| | | | | | |

Сводный лист данных

изучения уровня воспитанности учащихся объединения _____

| № | Фамилия, имя | ответственность | бережливость | дисциплинированность | Ответственное отношение к | Отношение к труду | Коллективизм и товари | Доброта и отзывчивость | Честность | Простота и скромность | Культурный уровень | Уровень воспитанности |
|---|--------------|-----------------|--------------|----------------------|---------------------------|-------------------|-----------------------|------------------------|-----------|-----------------------|--------------------|-----------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |

Подведение итогов

В объединении _____ воспитанников
 _____ имеют высокий уровень воспитанности (в)
 _____ имеют средний уровень воспитанности (с)
 _____ имеют низкий уровень воспитанности (н)

Дата _____

Педагог _____

Схема разработки индивидуального образовательного маршрута



Анкета самоанализа ребенка, обучающегося по индивидуальному образовательному маршруту

1. Какие цели я ставил перед собой в начале учебного года? (чего я хотел добиться)
2. Какие действия я спланировал для достижения поставленной цели? (что я должен сделать)
3. Удалось ли мне реализовать задуманное? (что я сделал для достижения цели)
4. Какова эффективность моих действий? (чему научился и что еще необходимо сделать)

Анкета для изучения мотивации обучающихся
(модифицированная методика Н.Г. Лускановой)

Анкета используется для выяснения отношения обучающихся к посещаемому туристическому объединению: процесс занятия, посещение объединения, различные ситуации на занятиях, отношение к педагогу и детям, посещающим объединение; для установления круга интересов и стремлений обучающегося.

Полученные результаты могут быть использованы педагогом как непосредственная основа для обобщения и оценки мотивационной направленности обучающихся и для внесения корректив в педагогическую деятельность.

Цель: выявление мотивации посещения обучающимися туристического объединения.

Процедура проведения. Анкетирование проводится 2 раза в год: в начале учебного года (через месяц после начала занятий) и в конце года. Это позволяет выявить динамику отношения обучающихся к посещению объединения. Динамика мотивации совпадает с динамикой процесса адаптации (дезадаптации) обучающихся в объединении.

Анketируемому дается бланк с 10 вопросами и таблицей для фиксации результатов.

Предлагается выбрать наиболее приемлемый вариант ответа и внести букву выбранного ответа в таблицу фиксации.

Количественная и качественная обработка результатов. Для возможности дифференцирования обучающихся по уровню мотивации посещения объединения введена бальная система оценок (для более жесткого ранжирования обучающихся с высокой и низкой мотивацией оценка в 2 балла не ставится)

0 баллов – отрицательное отношение; 1 балл – нейтральное; 3 балла – положительное отношение.

Максимальная оценка составляет 30 баллов, а уровень 10 баллов – служит верхней границей дезадаптации. На основании различий между группами обучающихся выделяется 5 основных уровней мотивации к посещению туристического объединения:

- высокий уровень мотивации и активности – 25-30 баллов, - средний уровень развития мотивации – 20-24 балла;

- положительное отношение к творческому объединению, но больше объединение привлекает внеучебными сторонами – 15-19 баллов;

- низкий уровень развития мотивации – 10-14 баллов;

- негативное отношение к посещению объединения, дезадаптация – ниже 10 баллов.

Ключ для подсчета баллов

| № вопроса | Пункты ответов | | |
|-----------|----------------|---|---|
| | А | Б | В |
| 1 | 1 | 3 | 0 |
| 2 | 0 | 1 | 3 |
| 3 | 1 | 0 | 3 |

Бланк фиксации отношения обучающихся к посещению туристического объединения

| № | Фамилия, имя обучающегося | № вопроса / балл | | | | | | | | | | Сумма баллов | Уровень мотивации |
|-----|---------------------------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------|-------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |
| ... | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |

Изучение мотивации обучающихся Таблица фиксации результатов (для учащихся)

| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| буква ответа | | | | | | | | | | |

Фамилия, имя _____ Возраст _____

Приложение 5

Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся.

(Носов А.Г., Саратовский государственный университет им. Н.Г.Чернышевского)

Исходный уровень становления здорового образа жизни у обучающихся, выраженный в таких его компонентах и показателях как:

–ценностно-смысловом (потребности в здоровом образе жизни);

–информационно-содержательном (знания о здоровом образе жизни); –индивидуально-деятельностном (умения и навыки здоровьесберегающей деятельности).

Цель: определение уровня сформированности компонентов здорового образа жизни у обучающихся.

Процедура проведения. Исследование проводится 2 раза: в начале обучения по программе (с целью изучения исходного уровня сформированности ЗОЖ) и в конце обучения. Это позволяет выявить динамику данного показателя и, соответственно, эффективность реализации программы в данном направлении.

Опросник разделен на три блока, состоящих из девяти вопросов. Вариант ответа на каждый вопрос может быть «да», «не знаю»/«не уверен», «нет». Каждый вопрос, основываясь на содержании общеизвестных элементов здорового образа жизни, таких как:

организация двигательной активности, правильное питание, личная гигиена, закаливание, профилактика вредных привычек, учитывая при этом ценность здоровья, позволяет оценить степень сформированности, того или иного компонента становления здорового образа жизни у обучающихся.

Каждый из перечисленных компонентов становления здорового образа жизни может просчитываться как отдельно, так и в совокупности с остальными.

Количественная и качественная обработка результатов. Оценка общего уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся

проводится подсчетом количества набранных баллов. Каждый вопрос анкеты оценивается от 0 до 2 баллов, где ответ «да» соответствовал 2 баллам, «не знаю, не уверен»

– 1 баллу и «нет» – 0 баллов.

Для расчета уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни используется формула: $N \% = X * 100 / 54$, где X – это набранное число баллов по всем блокам анкеты, умноженное на 100 % и разделенное на 54 (максимально возможное количество набранных баллов).

Количество набранных баллов характеризует уровни становления здорового образа жизни следующим образом:

- 0–27 баллов (0–50 %) – низкий (объектно-пассивный) уровень;
- 28–45 баллов (52–74 %) – средний (объектно-активный) уровень;
- 45–54 баллов (76–100 %) – высокий (субъектный) уровень.

Бланк фиксации сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся

| № | Фамилия, имя обучающегося | Сумма баллов | % | Уровень сформированности ЗОЖ |
|-----|---------------------------|--------------|---|------------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| ... | | | | |
| 15 | | | | |

Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся
Таблица фиксации результатов

| I блок | | | | II блок | | | | III блок | | | |
|------------|----|--------------------|-----|------------|----|--------------------|-----|------------|----|--------------------|-----|
| № вопро-са | да | не знаю/ не уверен | нет | № вопро-са | да | не знаю/ не уверен | нет | № вопро-са | да | не знаю/ не уверен | нет |
| 1.1. | | | | 2.1. | | | | 3.1. | | | |
| 1.2. | | | | 2.2. | | | | 3.2. | | | |
| 1.3. | | | | 2.3. | | | | 3.3. | | | |
| 1.4. | | | | 2.4. | | | | 3.4. | | | |
| 1.5. | | | | 2.5. | | | | 3.5. | | | |
| 1.6. | | | | 2.6. | | | | 3.6. | | | |
| 1.7. | | | | 2.7. | | | | 3.7. | | | |
| 1.8. | | | | 2.8. | | | | 3.8. | | | |
| 1.9. | | | | 2.9. | | | | 3.9. | | | |

Фамилия, имя _____ Возраст _____

**СФОРМИРОВАННОСТЬ КОМПОНЕНТОВ СТАНОВЛЕНИЯ
 ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Анкета

Внимательно прочитайте вопрос, выберите вариант ответа – «да», «не знаю/не уверен», «нет», и отметьте выбранный вариант любым знаком (+, v, x) в таблице в строке, соответствующей номеру вопроса.

I. Ценностно-смысловой блок. Подумайте и ответьте:

- 1.1. Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?
- 1.2. Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?
- 1.3. Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?
- 1.4. Можно ли получать положительные эмоции в творческой самореализации (занятия в театральном кружке, спортивной либо в танцевальной группе, играя на музыкальном инструменте)?
- 1.5. Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?
- 1.6. Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?
- 1.7. Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?
- 1.8. Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?

1.9. Любите ли Вы учиться?

II. Информационно-содержательный блок. Согласны ли Вы с тем, что...

2.1. Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?

2.2. Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?

2.3. Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?

2.4. Здоровый образ жизни – это не только профилактика или отсутствие вредных привычек?

2.5. При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце, появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?

2.6. Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?

2.7. Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6– 8 часов в неделю)?

2.8. Для повышения умственной активности утренняя зарядка может заменить чашку кофе?

2.9. Одеваться нужно не по моде, а по погоде?

III. Индивидуально-деятельностный компонент. Подумайте и ответьте:

3.1. Планируете ли Вы заранее свою учебную деятельность? 3.2. Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?

3.3. Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?

3.4. Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?

3.5. Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?

3.6. Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?

3.7. Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?

3.8. Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?

3.9. Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К БЛОКУ «ТОПОГРАФИЯ»

Автор-составитель С.В. Федянина

Приложение содержит образцы материалов, используемые для оценивания предметных результатов по различным темам блока «Топография»

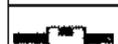
Кроссворд с картинками

По горизонтали:

5. Что обозначает топографический знак ?



7. Что обозначает топографический знак ?



8. Что обозначает буква «А» в знаке ?

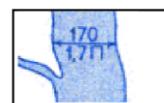


10. Как называется процесс расположения карты в горизонтальной плоскости так, чтобы северная (верхняя) сторона рамки карты была обращена на север?

11. Линия или совокупность линий, обрамляющих карту?

15. Какое-нибудь определенное место, пространство, участок на земной поверхности?

16. Как называется параметр, обозначенный числом «1,7»?



17. Что обозначает топографический знак?



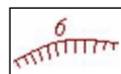
По вертикали:

1. Изображение местности на плоскости в уменьшенном виде при помощи условных знаков называется....

2. Зеленым цветом на топографических картах отображается...

3. Синим цветом на топографических картах отображается....

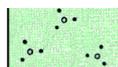
4. Как называется отношение длины отрезка на карте к его действительной длине на местности?



6. Что обозначает топографический знак?

9. Как называется совокупность неровностей земной поверхности?

12. Что обозначает топографический знак?



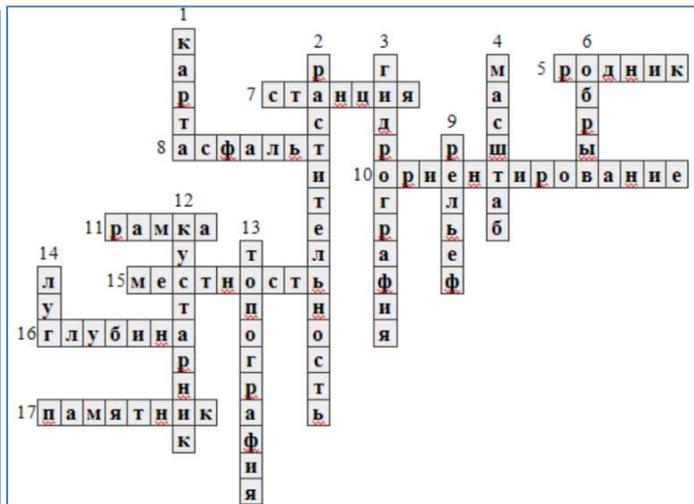
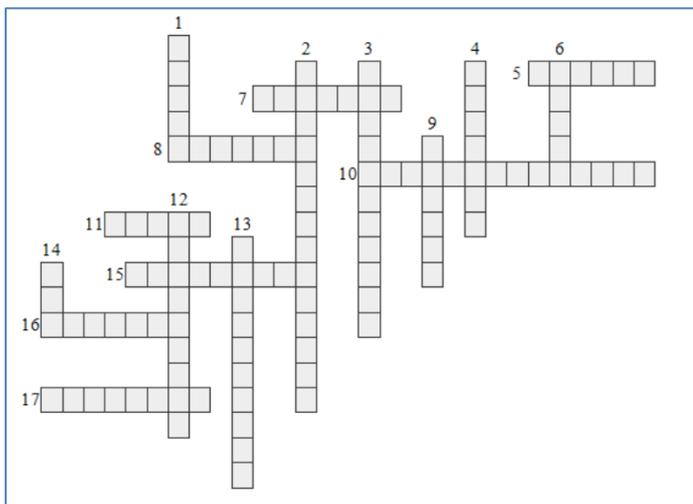
13. Как называется наука, изучающая методы изображения географических элементов местности и создания карт?



14. Что обозначает топографический знак?

Кроссворд с картинками

Эталон с ответами



Приложение 7

Методика по выявлению уровня ЗУН учащихся туристического профиля

Данная методика рекомендована педагогам дополнительного образования для определения уровня знаний, умений и навыков учащихся. В методике приводятся составляющие наименований практических знаний, умений и навыков, которые могут рассматриваться как критерии оценки уровня ЗУН. Которые могут быть конкретизированы для каждого детского объединения, специфики его деятельности (т.е. каждый педагог может самостоятельно доработать эти параметры, не меняя при этом их общее количество), с учетом возрастных и психофизиологических особенностей в том числе учитывающих особенности здоровья детей,

Педагог оценивает воспитанников по 10 критериям, по 3х бальной системе. По итогам набранных баллов определяется уровень ЗУН – высокий, средний, низкий.

25 баллов и выше – высокий уровень;

20-24 баллов – средний уровень;

Менее 20 баллов – низкий уровень.

Согласно данной методике теоретическая и практическая часть оценивается отдельно, практическая часть это комплекс нормативов по технике туризма он предваряет теоретический опрос. Такой порядок помогает обучающимся вспомнить изученный материал за год и теоретический опрос не вызывает у них

затруднений. В сводной ведомости приоритет отдается практической части (на пример: теория – высокий уровень, практическая часть – средний уровень, то в итоге уровень ЗУН - средний).

Диагностическая карта изучения уровня ЗУН обучающихся в объединении туристического направления (образец).

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|----|-----------------------------------|---|
| | | Теоретическая часть (тест) | 3б – не более 3х ошибок 2б – не более 5 ошибок 1б – более 70% верных ответов 0б – менее 50% |
| Раздел программы. Основы туристической подготовки | 1. | Узлы | 3б - знают предназначение, основные требования, предъявляемые к узлам продиктованные практикой их применения; умеют завязывать не менее 10 основных узлов. 2б – знают предназначение и умеют завязывать не менее 8 узлов. 1б – знают предназначение и умеют завязывать 6 основных узлов. 0б – не знают предназначение узлов |
| | 2. | Бухтование веревки | 3б – бухтуют самостоятельно веревку менее 30 секунд любым удобным способом; закрепляют на себе для дальнейшего передвижения. 2б - бухтуют веревку менее 40с. 1б – менее 60с. 0б – не умеют правильно собирать веревку в бухту. |
| | 3. | Страховочная система | 3б – умеют самостоятельно одевать страховочную систему в соответствии с требованиями безопасности, правильно формируют узел блокировки затрачивая менее 50 секунд 2б – затраченное время 60- 70 секунд 1б - затраченное время секунд более 70 секунд 0б – не умеют самостоятельно формировать узел блокировки. |
| Раздел 2. топография и ориентирование | 4. | Топографическая подготовка | 3б – знают все условные знаки топографических карт; умеют писать топографический диктант; свободно вычисляют масштаб 2б – знают не менее 80% условных знаков, могут определить масштаб карты 1б – знают не мене 50- 60% условных знаков 0б – знают менее 50% условных знаков |
| | 5. | Компас, азимут | 3б – свободно владеют компасом, умеют находить азимут с помощью компаса; ориентировать карту и компас, знают назначение деталей компаса 2б – умеют находить азимут на предмет и по всем направлениям азимутального кольца (С, ЮЗ, СЗ и т.д.); 1б – умеют с помощью компаса находить основные направления сторон света, истинный азимут. 0б – не умеют пользоваться компасом. |

| | | | |
|--|-----|--|---|
| Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 6. | Основы медицинских знаний и оказание первой доврачебной помощи | 3б – умеют самостоятельно оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах (ушибах, переломе, обморожениях, потертостях) делать искусственное дыхание, правильно накладывать повязки при ушибах, переломе,. 2б – умеют самостоятельно накладывать повязки при переломе, ушибе; умеют делать искусственное дыхание 1б – знают алгоритм оказания помощи при ушибах, растяжении, переохлаждении. 0б – не умеют самостоятельно оказывать первую доврачебную помощь. |
| Раздел 5. Выживание в экстремальных ситуациях | 7. | Подача сигналов бедствия и навигации. | 3б – знают все знаки международной кодовой таблицы; различные способы подачи сигналов бедствия. 2б – знают не менее 80% сигнальных знаков; основные способы подачи сигналов бедствия 1б – знают не менее 50-60% сигнальных знаков 0б - знают менее 50% знаков |
| Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка | 8. | Технический этап «навесная переправа» | 3б – умеют самостоятельно организовать переправу через сухой овраг в соответствии с требованиями безопасности и правилами прохождения данного технического этапа. 2б – Знают технику прохождения данного этапа, могут самостоятельно преодолеть длину этапа. 1б – Знают технику прохождения данного этапа, но не могут самостоятельно полностью преодолеть этап 0б – не знают технику преодоления данного препятствия. |
| | 9. | Технический этап «Спуск», «Подъем» | 3б – умеют самостоятельно оборудовать этап в соответствии с требованиями безопасности и правилами прохождения данного технического этапа. 2б – Знают технику прохождения данного этапа, могут самостоятельно преодолеть длину этапа. 1б – Знают технику прохождения данного этапа, но не могут самостоятельно полностью преодолеть этап 0б – не знают технику преодоления данного препятствия. |
| | 10. | Технический этап «Траверс склона» | 3б – умеют самостоятельно оборудовать этап в соответствии с требованиями безопасности и правилами прохождения данного технического этапа, преодолевают этап за минимально короткое время. 2б – Знают технику прохождения данного этапа, могут самостоятельно преодолеть длину этапа. 1б – Знают технику прохождения данного этапа, но не могут самостоятельно полностью преодолеть этап 0б – не знают технику преодоления данного препятствия. |

МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

| | | |
|---------------------------------------|--|---------|
| Педагог | | |
| Федянина Светлана Владимировна | | |
| Фамилия, имя обучающегося | | уровень |
| Основы туристической подготовки | | |

| | | |
|---|--|--|
| Топография и ориентирование | | |
| Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья | | |
| Общая и специальная физическая подготовка | | |
| Балл (до 3) | | |

25 баллов и выше – высокий уровень;

20-24 баллов – средний уровень;

Менее 20 баллов – низкий уровень.

Бланк фиксации результатов освоения программы «Юные туристы» (образец)

Педагог _____ Группа _____

| № | Фамилия, имя ребёнка | Возраст | Предметные результаты | | | | | | | | | | | | | | | Средний балл | Уровень | | | | | | | |
|-----|----------------------|---------|-----------------------|---|---|----------------|---|---|--------------------|---|---|---------------------------|---|---|--------------------------|---|---|--------------|---------|-------------------|---|---|-----------------------------|---|---|---|
| | | | Топография | | | Ориентирование | | | Основы краеведения | | | Первая доврачебная помощь | | | Туристско-бытовые навыки | | | | | Спортивный туризм | | | Общая физическая подготовка | | | |
| | | | В | Т | И | В | Т | И | В | Т | И | В | Т | И | В | Т | И | | | В | Т | И | В | Т | И | В |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ... | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

В – входная диагностика
Т – текущая диагностика
И – итоговая диагностика

| КО | | | ПО | | |
|----|---|---|----|---|---|
| В | Т | И | В | Т | И |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Ву (4,6 – 5) - отличное усвоение
ВСу (4 – 4,5) - хорошее усвоение
Су (3 – 3,9) - удовлетворительное усвоение
НСу (1,1 – 2,9) - слабое (недостаточное усвоение)
Ну (0 - 1) - полное отсутствие усвоения

Качество обучения $КО = \frac{Ву + ВСу}{N} \times 100\%$

Подготовленность обучающихся $ПО = \frac{Ву + ВСу + Су}{N} \times 100\%$

N – количество диагностируемых учащихся

**Календарный учебный график
2022-2023 учебный год**

Группа _____

1. Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные туристы».

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Конец учебного года – 31.05.2023 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель, последний день занятий – 31.05.2023г.

2. Регламентирование образовательного процесса на учебный год:

-для обучающихся 1 года обучения

| | Дата начала полугодия | Дата окончания полугодия | Продолжительность (количество учебных недель) | |
|----------------|-----------------------|--------------------------|---|-----------|
| | | | Факт | План |
| 1-ое полугодие | 12.09.2022 | 25.12.2022 | 15 | 15 |
| 2-ое полугодие | 10.01.2023 | 31.05.2023 | 21 | 21 |
| | ИТОГО | | 36 | 36 |

-для обучающихся 2 и последующих годов обучения

| | Дата начала полугодия | Дата окончания полугодия | Продолжительность (количество учебных недель) | |
|----------------|-----------------------|--------------------------|---|-----------|
| | | | Факт | План |
| 1-ое полугодие | 01.09.2022 | 25.12.2022 | 16 | 16 |
| 2-ое полугодие | 10.01.2023 | 15.05.2023 | 20 | 20 |
| | ИТОГО | | 36 | 36 |

3. Сроки проведения промежуточной аттестации:

- с 12 декабря по 18 декабря 2022 года без прекращения образовательного процесса в соответствии с Уставом учреждения.

- с 10 апреля по 16 апреля 2023 года в соответствии с Уставом и решением педагогического совета ДДТ

4. Сроки проведения аттестации обучающихся по завершению реализации ДООП с 3 мая по 7 мая 2023 года в соответствии с Уставом и решением педагогического совета ДДТ.

5. Сроки проведения выставок творческих работ воспитанников

- по итогам 1 полугодия- 26 декабря 2022 года;

- по итогам учебного года – 27 апреля 2023 года.

6. Сроки проведения выпускных вечеров и вручения свидетельств о дополнительном образовании

- с 15 мая по 21 мая 2023 года.

8. Регламентирование образовательного процесса на неделю. Продолжительность рабочей недели:

- 6-ти дневная рабочая неделя.

Для учащихся, обучающихся на базе ДДТ выходной день – суббота

Для учащихся, обучающихся на базе общеобразовательных школ выходной день – воскресенье

9. Регламентирование образовательного процесса на день:

Режим занятий обучающихся в три смены:

1 смена- с 8 до 12 часов;

2 смена - с 12 до 17 часов;

3 смена - с 17 до 20 часов.

10. Сроки проведения внеклассных, досуговых мероприятий в каникулярные дни:

-осенние каникулы – с 01.11.2021 по 07.11.2021;

-зимние каникулы – с 29.12.2022 по 11.01.2022;

-весенние каникулы – с 28.03.2022 по 05.04.2022.

Сроки проведения экскурсий, походов выходного дня и т.д.: каникулярное время

Режим занятий обучающихся – согласно утвержденному расписанию.

| Календарный план воспитательной работы на 2022/2023 учебный год | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|------------------------------|--|
| Сроки | Работа с родителями. Поддержка семейного воспитания. | Организация трудового воспитания и профессионального самоопределения | Духовно-нравственное воспитание. Приобщение к культурному наследию подрастающего поколения. | Формирование культуры здоровья. Экологическое воспитание. | Гражданско-патриотическое воспитание | Работа с одарёнными и детьми | Работа с детьми, оказавшимися в ТЖС, с детьми ОВЗ, детьми-инвалидами |
| Сентябрь | День открытых дверей | Беседа «Без труда ничего не даётся» | «Вежливый Я!» | Беседа «Значение занятий туризмом в укреплении здоровья» | «День солидарности борьбы с терроризмом», эвакуация | | |
| Октябрь | Акция «Я и папа» | Беседа «роль знаний в выборе профессий» | Экскурсия в музей ДДТ | «Эко-марафон» | | | |
| Ноябрь | Флешмоб «Селфи с мамой» | <u>Профор</u> <u>иент</u> <u>ационный</u> <u>квест</u> | | | | | |
| Декабрь | | | Новогодние мероприятия | | | | Игровая площадка «Снежинка добра» |
| Январь | | | | | Патриотический час «Блокада Ленинграда» | Квиз-плейс «Самый умный» | |
| Февраль | | Беседа «Трудовые права молодёжи» | | | Акция «Вперёд в прошлое». «А ну ка, мальчики!» | | |
| март | | «А ну ка, девочки!» | Масленица, Навруз | | | | |
| Апрель | «Давай поговорим» | | | Экологические дебаты | Беседа «Живёт Победа в поколениях» | «Звездная страна» | |

| | | | | | | | |
|------|--|--|----------|--|---|--|--|
| Май | | | | | Детская игровая площадка, посвященная 9 мая | | |
| Июнь | | | Сабантуй | | Каникулы без опасности (лагеря) | | |