Управление образования администрации города Тулы

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Городской центр развития и научно-технического творчества
детей и юношества»

Принята
на заседании педагогического совета
МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»
от 30.08.2019 протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»
_____ Н.В. Гумилевская
Приказ № 175-осн от 30.08.2019

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности

«Пешеходный туризм»

Срок реализации: 4 года
Возраст обучающихся: 6-18 лет

Автор-составитель:
Киняева Татьяна Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Тула, 2019

Пояснительная записка

Детское объединение «Пешеходный туризм» работает на базе МБУДО «Городской центр развития и научно-технического творчества детей и юношества» с 1994 года. Воспитанники обучаются по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (далее-программа) «Пешеходный туризм», которая ориентирована на:

создание необходимых условий для личностного развития обучающихся;

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;

обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания обучающихся;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Одной из самых главных задач нашего общества является патриотическое воспитание подрастающего поколения: привитие гордости за свой народ, глубокого чувства любви к Родине, готовность защищать её в трудную минуту. Программа предусматривает решение этой задачи через ознакомление во время походов и при подготовке к ним с историей нашей страны, родного края, подчеркивает значение официальных символов России, области, города, воспитание уважительного отношения к ним. Дети выходят на торжественные церемонии различных международных мероприятий с флагом страны, на областных и республиканских мероприятиях с флагом города, исполняют гимн страны.

Во время походов облагораживают могилы погибших в годы Великой Отечественной войны, возлагают на них цветы.

В основе туристской деятельности лежат правила, нормы и традиции, осваивая которые дети учатся быть толерантными к находящимся рядом товарищам.

В объединении большое внимание уделяется воспитанию экологической культуры обучающихся. Во время походов происходит формирование культурно-экологического мировоззрения, которое напрямую связано с разумным взаимоотношением человека с природой. Дети не только убирают мусор за собой на стоянках, но и стараются привести в порядок замусоренные места стоянок, родники.

Пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям. Грамотно организованная предпоходная подготовка делает путешествие праздником для детей.

Не обходится стороной и эстетическое направление в воспитании: в каждом походе предусматривается посещение музеев, памятных мест, знакомство с народным творчеством.

Направленность программа - туристско-краеведческая.

Нормативно-правовой аспект создания программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа создана и обновлена на основании действующих нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность педагогов учреждения дополнительного образования:

1. Конституция Российской Федерации (с изм. и доп.);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. от 06.03.2019);
3. Закон Российской Федерации от 09.10.1992 г. № 3612-1 «Основы законодательства Российской Федерации о культуре» (ред. от 05.12.2017);
4. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 27.12.2018);
5. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ред. от 27.06.2018);
6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 27.12.2018);
7. Указ Президента РФ от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» (в ред. от 01.07.2014 № 483);
8. Указ Президента РФ от 07.05. 2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
9. Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
10. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от

04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

13. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. № 520-р «Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года»;

15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

16. Письмо Минобрнауки РФ от 29 марта 2016г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

17. Закон Тульской области от 07.10.2009 № 1336-ЗТО «О защите прав ребенка» (ред. от 01.03.2019);

18. Приказ министерства образования Тульской области от 25.05.2016 № 981 «Об утверждении плана мероприятий на 2016-2020 годы по реализации в Тульской области Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

19. Муниципальная программа муниципального образования город Тула «Развитие образования» (Постановление администрации города Тулы от 25.02.2019 № 612);

20. Концепция развития воспитания в системе образования города Тулы (Приказ управления образования администрации города Тулы от 08.08.2017 № 325-а);

21. Программа «Развитие воспитания в системе образования города Тулы на период с 2017 по 2021 годы» (Приказ управления образования администрации города Тулы от 10.08.2017 № 331-а);

22. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Городской центр развития и научно-технического творчества детей и юношества».

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в удовлетворении потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, способствует физическому, психическому и нравственному оздоровлению обучающихся.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья детей. В её основе лежит физическая культура, спорт и туризм, так

как именно двигательная активность является одним из условий гармоничного развития ребенка.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, освоение материала по всесторонней туристской подготовке.

В результате реализации программы будут обеспечены:

- повышение удовлетворенности молодого поколения и семей качеством жизни за счет возможностей самореализации, предоставляемых программой дополнительного образования;
- сокращение асоциальных проявлений среди несовершеннолетних, снижение масштабов распространения в подростковой среде курения, алкоголизма, наркомании, игромании;
- рост физической подготовленности детей и снижение заболеваемости детей и молодежи, формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- увеличение числа детей, регулярно занимающихся спортом и готовых продолжить свое обучение в спортивных школах и профессиональных образовательных организациях в области физической культуры и спорта;
- укрепление социальной стабильности общества за счет сформированных ценностей и компетенций, механизмов межпоколенческой и межкультурной коммуникации;
- формирование у молодого поколения гражданской позиции, патриотизма.

Программа имеет многоуровневый статус сложности, который определяется возрастными особенностями учащихся, различной степенью их подготовки и индивидуальных особенностей, направленностью интересов.

Успех участия обучающегося в программе заключается в продвижении от первой позиции к последующей. ***Уровень подготовки обучающихся в группах:***

1 год обучения – 3 - 2 юношеский разряд

2 год обучения – 2 - 1 юношеский разряд

3 год обучения – 3 - 2 спортивный разряд

4 год обучения – 2 - 1 спортивный разряд

Основание перевода обучающегося на следующий этап обучения - показанный результат и выполнение разряда.

1 год обучения (6-11 лет)	Стартовый уровень	Предполагает использование и реализацию универсальных форм организации материала: обучение основным жизненно необходимым навыкам и основам культуры здоровья; истории туризма; воспитание спортивного трудолюбия; изучение основных приемов техники туризма, навыков работы с туристским снаряжением, навыков прохождения маршрутов; обеспечение быта спортивной команды. Сдача нормативов на присвоение 3 - 2 юношеского разряда
2 год обучения (12-14 лет)	Базовый уровень	Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают освоение специализированных знаний: работа с туристским снаряжением; преодоление различных препятствий с использованием специального снаряжения; участие в различных спортивных мероприятиях. Сдача нормативов на присвоение 2 - 1 юношеского разряда
3 год обучения (14-16 лет)	Продвину-тый уровень	Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают доступ к сложным разделам содержания программы: организация и проведение различных соревнований; основы судейской практики; основы медицинских знаний. Сдача нормативов на присвоение 3 – 2 спортивного разряда
4 год обучения (16-18 лет)	Продвину-тый уровень	Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают доступ к нетривиальным разделам: организация и проведение различных соревнований; основы судейской практики; основы медицинских знаний; основы ГО и ЧС; оказание помощи общеобразовательным школам в методической работе и спортивно-массовых мероприятиях. Сдача нормативов на присвоение 2 – 1 спортивного разряда.

Педагогическая целесообразность

Умственная нагрузка современного обучающегося очень велика, что создает значительные нервно-психические нагрузки, к которым детский организм не адаптирован в должной степени. Единственное, что можно реально противопоставить такому сверх напряжению – адекватную физическую активность. Научными исследованиями установлено, что естественная потребность детей в активных движениях – 20-30 тыс. шагов в сутки (или 7-8 часов занятий физкультурой в неделю). Туристские объединения учреждений дополнительного образования способствуют удовлетворению двигательных потребностей детей.

Занятия в детском объединении помогают становлению личности ребенка, его индивидуальности, волевых качеств. В школьные годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В ходе реализации программы обеспечивается духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся; осуществляется подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов детей.

При реализации программы используются принципы индивидуальности, доступности, системности, результативности, а также участие в соревнованиях различного уровня, в массовых спортивных мероприятиях.

Отличительные особенности

Отличительные особенности программы от существующих в этой области заключаются в том, что она рассчитана на детей, которые ранее не занимались в спортивной секции. Специфика предлагаемой деятельности обусловлена тем, что, занимаясь определенными видами спорта, все ребята обязательно занимаются общефизической подготовкой, что предусмотрено при занятиях любым видом спорта. Общефизические упражнения, используемые при проведении учебных тренировок, создают дополнительную нагрузку на организм ребенка, требуют от него дополнительных физических усилий. Туризм неотделим от ориентирования на местности. Невозможно идти в поход, не имея навыков работы с компасом и картой. Поэтому в данной программе большое внимание уделяется спортивному ориентированию.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных на гармоничное совершенствование основных физических качеств.

Новизна программы состоит в создании и обеспечении необходимых

условий для личностного развития подростка, формировании у него культуры здорового и безопасного образа жизни, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся; их социализацию и адаптацию к жизни в обществе; а также формирование общей культуры обучающихся. В ходе обучения осуществляется подготовка спортсменов высокой квалификации и обучающиеся получают основы судейской практики.

Практика и научные исследования показали, что пешеходный туризм не только позволяет развивать и совершенствовать физические качества человека (подвижность, ловкость, скорость реакции, координацию движений и т. д.), но и помогает формировать такие психологические свойства и качества, как устойчивость внимания, оперативность мышления, реакция на изменение окружающих условий, грамотное принятие решений. Занятия туризмом оказывают положительное влияние на становление психики, помогают формировать морально-волевые качества, расширяют интеллект и эрудицию.

Адресат программы: дети 6-18 лет.

Обучающиеся с удовлетворительным состоянием здоровья из семей с различным социальным положением и различным отношением к обучающемуся со стороны родителей и других родственников.

Объём программы: 864 часа

1 год обучения – 216 часов;

2 год обучения – 216 часов;

3 год обучения – 216 часов;

4 год обучения – 216 часов.

Форма обучения – очная

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. Группы разновозрастные, в зависимости от уровня подготовки.

Количество обучающихся в группах: 1 года обучения - 12 человек, 2 – 4 годов обучения - не менее 10 человек (на основании Устава).

Срок освоения программы: 4 года.

Режим занятий:

для обучающихся 1 года обучения: 2 раза в неделю по 3 академических часа продолжительностью по 45 минут с 10-минутными перерывами между занятиями;

для обучающихся 2, 3, 4 годов обучения: 2 раза в неделю по 3 академических часа продолжительностью по 45 минут с 10-минутными перерывами между занятиями.

Цели и задачи

Цель *- создание благоприятных условий для гармоничного и*

перспективного личностного развития обучающихся, формирование мотивационной сферы укрепления и сохранения здоровья посредством включения детей в туристско-краеведческую деятельность.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- научить обучающихся основным жизненно необходимым навыкам;
- дать информацию по истории туризма;
- научить работать с туристским снаряжением;
- познакомить с особенностями судейства спортивных соревнований и научить организовывать и проводить соревнования;
- научить преодолевать различные препятствия с использованием специального снаряжения;
- заложить основы организации и проведения различных соревнований;
- подготовить спортсменов высокой квалификации;
- дать основы судейской практики.

Личностные:

- привить навыки здорового образа жизни;
- воспитать культуру общения и поведения в социуме;
- сформировать активную гражданскую позицию личности;
- повысить работоспособность и дисциплинированность обучающегося.

Метапредметные:

- научить анализировать результаты и делать выводы из своих ошибок;
- способствовать самостоятельному принятию решений в непредвиденных ситуациях;
- развить способности делать обобщающие выводы исходя из накопленных знаний;
- укрепить здоровье обучающихся и способствовать их всестороннему развитию;
- оказывать помощь образовательным организациям в организации спортивно-массовых мероприятий.

Ожидаемые результаты (по освоению курса программы):

Образовательные (предметные):

- обучающиеся научатся основным жизненно необходимым навыкам;
- получат информацию по истории туризма;
- научатся работать с туристским снаряжением;
- познакомятся с особенностями судейства спортивных соревнований и научатся организовывать и проводить соревнования;
- научатся преодолевать различные препятствия с использованием

специального снаряжения;

- научатся основам организации и проведения различных соревнований;
- выполнят различные спортивные разряды;
- получат основы судейской практики.

Личностные:

- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание культуры общения и поведения в социуме;
- формирование активной гражданской позиции личности;
- повышение работоспособности и дисциплинированности обучающегося.

Метапредметные:

- научатся анализировать результаты и делать выводы из своих ошибок;
- научатся самостоятельному принятию решений в непредвиденных ситуациях;
- разовьют способность делать обобщающие выводы исходя из накопленных знаний;
- укрепят свое здоровье.

Учебный план первого года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1. Краеведение					
1	Наш край.	8	8		Викторина
2	Краеведческая работа в походе	2	2		Педагогическое наблюдение
3	Наблюдение за погодой	2		2	Педагогическое наблюдение
	Итого по разделу	12	10	2	
Раздел № 2. Туризм					
1	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия	2	2		Тест
2	Практические навыки	10		10	Зачет

3	Как организовать туристское путешествие	4	2	2	Тест
4	Преодоление препятствий	18		18	Зачет
5	Туристское снаряжение. Туристский быт	4	2	2	Педагогическое наблюдение
6	Типы костров.	4		4	Педагогическое наблюдение
7	Туристские узлы	16		16	Зачет
	Итого по разделу	58	6	52	
Раздел № 3. Физическая подготовка					
1	Общая физическая подготовка	46		46	Зачет
2	Лыжная подготовка	24		24	Зачет
	Итого по разделу	70		70	
Раздел № 4. Спортивное ориентирование					
1	Топография	4	2	2	Тест
2	Карта	4	2	2	Беседа
3	Компас	4	2	2	Беседа
4	Техника ориентирования	22	2	20	Зачет
5	Тактика ориентирования	20	2	18	Зачет
6	Стратегия ориентирование	16	2	14	Зачет
	Итого по разделу	70	12	58	
Раздел № 5. Медицинская подготовка					
1	Первая помощь при травмах	3	1	2	Педагогическое наблюдение
2	Транспортировка пострадавшего.	3	1	2	Контрольное занятие

	Итого по разделу	6	2	4	
	Итого	**216**	**30**	**186**	

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Краеведение.

Тема 1. Наш край.

Теория: Географическое положение. Природные особенности. Рельеф. Климат. Реки и озера. Население.

Тема 2. Краеведческая работа в походе.

Теория: Памятники и музеи.

Тема 3. Наблюдение за погодой.

Практика: Расположение облаков. Наблюдение за поведением насекомых и птиц.

Раздел 2. Туризм.

Тема 1. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия.

Теория: Здоровье. Экология.

Тема 2. Практические навыки.

Практика: Постановка палатки. Разжигание костра.

Тема 3. Как организовать туристское путешествие.

Теория: Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки к путешествию. Знакомство с районом. Работа с литературой, картами.

Практика: Организация похода выходного дня.

Тема 4. Преодоление препятствий.

Практика: Преодоление спуска, подъема, реки, глубокого оврага.

Тема 5. Туристское снаряжение. Туристский быт.

Теория: Виды рюкзаков и палаток. Очаги, ведра, котлы, крючки. Ремонтный набор. Выбор места для бивака.

Практика: организация бивака на местности.

Тема 6. Типы костров.

Практика: Организация на местности кострища.

Тема 7. Туристские узлы.

Практика: завязывание туристских узлов.

Раздел 3. Физическая подготовка.

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Практика: кроссовая подготовка, рваный бег, скоростная подготовка, силовая подготовка.

Тема 2. Лыжная подготовка.

Практика: Передвижение на лыжах классическим и коньковым ходом, преодоление спусков и подъемов.

Раздел 4. **Спортивное ориентирование.**

Тема 1. Топография.

Теория: условные знаки топографических карт.

Практика: использование топографических знаков на местности.

Тема 2. Карта.

Теория: масштаб карты, сечение рельефа.

Практика: Передвижение с картой по местности, определение своего местоположения на карте.

Тема 3. Компас.

Теория: устройство компаса. Виды компасов. Азимут.

Практика: Движение по азимуту с помощью компаса.

Тема 4. Техника ориентирования.

Теория: Система ориентирования на местности.

Практика: Разбор маршрутов и дистанций. Опорный и промежуточные ориентиры. Контроль расстояний и направлений при движении.

Тема 5. Тактика ориентирования.

Теория: Использование соперника.

Практика: Движение в парах. Движение по нитке. Встречный бег.

Тема 6. Стратегия ориентирования.

Теория: Выбор пути движения.

Практика: Выбор пути движения на местности. Использование проекции промежуточных ориентиров.

Раздел 5. **Медицинская подготовка.**

Тема 1. Первая помощь при травмах.

Теория: Виды спортивных травм.

Практика: Наложение повязок.

Тема 2. Транспортировка пострадавшего.

Теория: Виды транспортировки.

Практика: Организация транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы.

Планируемые результаты:
по результатам освоения программы
первого года обучения обучающиеся будут

знать:

- основы туризма,
- основы спортивного ориентирования,
- историю и географию Тульской области,
- основные памятники и музеи г. Тулы;

уметь:

- преодолевать препятствия на местности,
- ориентироваться в лесу,
- сложить и развести костер,

- поставить палатку,
- организовать бивак,
- наложить повязку;

у них будут:

- заложены основы здорового образа жизни,
- воспитаны чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности.

Личностные

- укрепление здоровья;
- формирование всестороннего физического развития;
- привитие интереса к занятиям пешеходным туризмом и спортивным ориентированием;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- изучение основных приемов техники туризма;
- знакомство с правилами соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение норм 3 - 2 юношеских разрядов.

Метапредметные

- обучение анализу результатов и определению своих ошибок;
- формирование способности к самостоятельному принятию решений в непредвиденных ситуациях;
- развитие способности по обобщению выводов, исходя из накопленных знаний.

Предметные

- изучение техники безопасности;
- приобщение к истории туризма и краеведения;
- получение основ топографической подготовки;
- знакомство с туристским снаряжением;
- обучение работать с оборудованием и снаряжением.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная подготовка.
3. Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Соревновательная подготовка

1.Участие в соревнованиях по туристскому многоборью в составе команды по группе С.

2.Участие в личных соревнованиях по спортивному ориентированию или на маркированной дистанции или с сопровождающим.

Количество соревнований – в соответствии с календарем Федерации спортивного туризма и Федерации спортивного ориентирования.

Учебный план второго года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1. Краеведение					
1	Туризм в России	3	3		Тест
2	Район путешествия	3	3		Беседа
	Итого по разделу	6	6		
Раздел № 2. Туризм					
1	Преодоление препятствий	48		48	Педагогическое наблюдение
2	Туристские узлы	16		16	Зачет
	Итого по разделу	64		64	
Раздел № 3. Физическая подготовка					
1	Общая физическая подготовка	46		46	Зачет
2	Лыжная подготовка	24		24	Зачет
	Итого по разделу	70		70	
Раздел № 4. Спортивное ориентирование					
1	Местность.	4	2	2	Тест
2	Карта	4	2	2	Беседа
3	Компас	4	2	2	Беседа
4	Техника ориентирования	22	2	20	Зачет
5	Тактика ориентирования	20	2	18	Зачет

6	Стратегия ориентирование	16	2	14	Зачет
	Итого по разделу	70	12	58	
Раздел № 5. Медицинская подготовка					
1	Первая помощь при травмах	3	1	2	Беседа
2	Транспортировка пострадавшего.	3	1	2	Контрольное занятие
	Итого по разделу	6	2	4	
	Итого	**216**	**30**	**186**	

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Краеведение.

Тема 1. Туризм в России.

Теория: История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Понятие о плановом, самодеятельном, транспортном и спортивном туризме.

Тема 2. Район путешествия.

Теория: История района путешествия. География района путешествия. Памятные места района путешествия

Практика: История района путешествия. География района путешествия. Разработка маршрутов летних походов.

Раздел 2. Туризм.

Тема 1. Преодоление препятствий.

Практика: Движение в связках, использование обвязок и карабинов. Преодоление рек. Преодоление оврагов. Самонаведение переправ

Тема 2. Туристские узлы.

Практика: завязывание туристских узлов.

Раздел 3. Физическая подготовка.

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Практика: кроссовая подготовка, рваный бег, скоростная подготовка, силовая подготовка.

Тема 2. Лыжная подготовка.

Практика: Передвижение на лыжах классическим и коньковым ходом.

Раздел 4. Спортивное ориентирование.

Тема 1. Местность.

Теория: условные знаки топографических карт.

Практика: использование топографических знаков на местности.

Тема 2. Карта.

Теория: масштаб карты, сечение рельефа.

Практика: Передвижение с картой по местности, определение своего местоположения на карте.

Тема 3. Компас.

Теория: устройство компаса. Виды компасов. Азимут.

Практика: Движение по азимуту с помощью компаса.

Тема 4. Техника ориентирования.

Теория: Система ориентирования на местности.

Практика: Разбор маршрутов и дистанций. Опорный и промежуточные ориентиры. Контроль расстояний и направлений при движении.

Тема 5. Тактика ориентирования.

Теория: Использование соперника.

Практика: Движение в парах. Движение по нитке. Встречный бег.

Тема 6. Стратегия ориентирования.

Теория: Выбор пути движения.

Практика: Выбор пути движения на местности. Использование проекции промежуточных ориентиров.

Раздел 5. **Медицинская подготовка.**

Тема 1. Первая помощь при травмах.

Теория: Виды спортивных травм.

Практика: Наложение повязок.

Тема 2. Транспортировка пострадавшего.

Теория: Виды транспортировки.

Практика: Организация транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы.

Планируемые результаты:
По результатам освоения программы
второго года обучения обучающиеся будут

знать:

- историю развития туризма в России,
- современную организацию туризма в стране,
- понятие о плановом, самодеятельном, транспортном и спортивном туризме,
- основы спортивного туризма;

уметь:

- преодолевать препятствия на местности,
- ориентироваться в лесу,
- наложить повязку;

у них будут:

- заложены основы здорового образа жизни,
- воспитаны чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности.

Личностные

- дальнейшее повышение уровня всесторонней подготовки;
- дальнейшее изучение и совершенствование основных приемов техники и тактики спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- выполнение норм 1 юношеского разряда.

Метапредметные

- обучение анализировать результаты соревнований и делать выводы по улучшению результативности.
- формирование способности к самостоятельному принятию решений в непредвиденных ситуациях.
- предоставление возможности по дальнейшему укреплению здоровья.

Предметные

- получение основ медицинской подготовки;
- обучение специальной туристской подготовке;
- обучение специальной подготовке по ориентированию на местности;
- расширение знаний по картографической подготовке.

Практическая подготовка

2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Соревновательная подготовка

5. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью в составе команды по группе В.
6. Участие в личных соревнованиях по спортивному ориентированию Количество соревнований – в соответствии с календарем Федерации спортивного туризма и Федерации спортивного ориентирования.

Учебный план третьего года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1. Краеведение					

1	Исторические места России.	6		6	Викторина
	Итого по разделу	6		6	
Раздел № 2. Туризм					
1	Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью	34	12	22	Педагогическое наблюдение
2	Организация соревнований по туристскому многоборью	30	6	24	Зачет
	Итого по разделу	64	18	46	
Раздел № 3. Физическая подготовка					
1	Общая физическая подготовка	46		46	Зачет
2	Лыжная подготовка	24		24	Зачет
	Итого по разделу	70		70	
Раздел № 4. Спортивное ориентирование					
1	Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию	40	15	25	Педагогическое наблюдение
2	Организация соревнований по спортивному ориентированию	30	15	15	Зачет
	Итого по разделу	70	30	40	
Раздел № 5. Медицинская подготовка					
1	Первая помощь при травмах	3	1	2	Педагогическое наблюдение
2	Транспортировка	3	1	2	Контрольное

	пострадавшего.				занятие
	Итого по разделу	6	2	4	
	Итого	216	30	186	

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. Краеведение.

Тема 1. Исторические места России.

Практика: Исторические места России

Раздел 2. Туризм.

Тема 1. Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью.

Теория: Изучение положения о соревнованиях, условий проведения соревнований.

Практика: Движение в связках, использование обвязок и карабинов. Преодоление рек. Преодоление оврагов. Самонаведение переправ

Тема 2. Организация соревнований по туристскому многоборью.

Теория: Изучение правил проведения соревнований. Изучение регламента.

Практика: Организация соревнований по туристскому многоборью.

Раздел 3. Физическая подготовка.

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Практика: кроссовая подготовка, рваный бег, скоростная подготовка, силовая подготовка.

Тема 2. Лыжная подготовка.

Практика: Передвижение на лыжах классическим и коньковым ходом.

Раздел 4. Спортивное ориентирование.

Тема 1. Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Теория: Техника ориентирования. Тактика ориентирования. Стратегия ориентирования.

Практика: Разбор маршрутов и дистанций. Опорный и промежуточные ориентиры. Контроль расстояний и направлений при движении. Использование соперника. Движение в парах. Движение по нитке. Встречный бег. Выбор пути движения. Использование проекции промежуточных ориентиров.

Тема 2. Организация соревнований по спортивному ориентированию.

Теория: Изучение правил проведения соревнований.

Практика: Организация соревнований по спортивному ориентированию.

Раздел 5. **Медицинская подготовка.**

Тема 1. Первая помощь при травмах.

Теория: Виды спортивных травм.

Практика: Наложение повязок.

Тема 2. Транспортировка пострадавшего.

Теория: Виды транспортировки.

Практика: Организация транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы.

Планируемые результаты:

По результатам освоения программы третьего года обучения обучающиеся будут

знать:

- исторические места России;

уметь:

- преодолевать препятствия на местности,
- ориентироваться в лесу,
- наложить повязку;

у них будут:

- заложены основы здорового образа жизни,
- воспитаны чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности.

Личностные

- дальнейшее совершенствование общей и специальной подготовки;
- совершенствование волевых и психо-физических качеств;
- дальнейшее повышение уровня теоретических знаний по туризму и спортивному ориентированию;
- приобретение опыта проведения соревнований для новичков;
- подготовка дистанций по туристскому многоборью и спортивному ориентированию;
- выполнение норм 3 – 2 спортивных разрядов.

Метапредметные

- научатся анализировать результаты соревнований и делать выводы по улучшению результативности.
- будут сформированы способности к самостоятельному принятию решений в непредвиденных ситуациях.
- будет предоставлена возможность по дальнейшему укреплению здоровья.

Предметные

- обучение основным жизненно-важным навыкам (медицинская подготовка);

- получение специальной туристской подготовки;
- обучение специальной подготовке по ориентированию на местности.
- получение картографической подготовки;
- обучение основам организации и проведения различных соревнований;
- получение основ судейской подготовки и практики;
- изучение правил соревнований (регламент) по туристскому многоборью;
- изучение правил соревнований (регламент) по спортивному ориентированию.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная подготовка.
3. Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Соревновательная подготовка

1. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью в составе команды по группам А и В.
2. Участие в личных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Количество соревнований – в соответствии с календарем Федерации спортивного туризма и Федерации спортивного ориентирования.

Учебный план четвертого года обучения (216 часов)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1. Краеведение					
1	Памятные места России.	6		6	Викторина
	Итого по разделу	6		6	
Раздел № 2. Туризм					
1	Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью	34	12	22	Педагогическое наблюдение
2	Организация соревнований по туристскому многоборью	30	6	24	Зачет

	Итого по разделу	64	18	46	
Раздел № 3. Физическая подготовка					
1	Общая физическая подготовка	46		46	Зачет
2	Лыжная подготовка	24		24	Зачет
	Итого по разделу	70		70	
Раздел № 4. Спортивное ориентирование					
1	Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию	40	15	25	Педагогическое наблюдение
2	Организация соревнований по спортивному ориентированию	30	15	15	Зачет
	Итого по разделу	70	30	40	
Раздел № 5. Медицинская подготовка					
1	Первая помощь при травмах	3	1	2	Педагогическое наблюдение
2	Транспортировка пострадавшего.	3	1	2	Контрольное занятие
	Итого по разделу	6	2	4	
	Итого	**216**	**30**	**186**	

Содержание программы четвертого года обучения

Раздел 1. Краеведение.

Тема 1. Памятные места России.

Практика: Памятные места России

Раздел 2. Туризм.

Тема 1. Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью.

Теория: Изучение положения о соревнованиях, условий проведения соревнований.

Практика: Движение в связках, использование обвязок и карабинов.

Преодоление рек. Преодоление оврагов. Самонаведение переправ

Тема 2. Организация соревнований по туристскому многоборью.

Теория: Изучение правил проведения соревнований. Изучение регламента.

Практика: Организация соревнований по туристскому многоборью.

Раздел 3. Физическая подготовка.

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Практика: кроссовая подготовка, рваный бег, скоростная подготовка, силовая подготовка.

Тема 2. Лыжная подготовка.

Практика: Передвижение на лыжах классическим и коньковым ходом.

Раздел 4. Спортивное ориентирование.

Тема 1. Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Теория: Техника ориентирования. Тактика ориентирования. Стратегия ориентирования.

Практика: Разбор маршрутов и дистанций. Опорный и промежуточные ориентиры. Контроль расстояний и направлений при движении. Использование соперника. Движение в парах. Движение по нитке. Встречный бег. Выбор пути движения. Использование проекции промежуточных ориентиров.

Тема 2. Организация соревнований по спортивному ориентированию.

Теория: Изучение правил проведения соревнований.

Практика: Организация соревнований по спортивному ориентированию.

Раздел 5. Медицинская подготовка.

Тема 1. Первая помощь при травмах.

Теория: Виды спортивных травм.

Практика: Наложение повязок.

Тема 2. Транспортировка пострадавшего.

Теория: Виды транспортировки.

Практика: Организация транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы.

Планируемые результаты:

По результатам освоения программы четвертого года обучения обучающиеся будут

знать:

- памятные места России;

уметь:

- преодолевать препятствия на местности,
- ориентироваться в лесу,

- наложить повязку;

у них будут:

- заложены основы здорового образа жизни,
- воспитаны чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности.

Личностные

- дальнейшее совершенствование общей и специальной подготовки;
- совершенствование волевых и психо-физических качеств;
- дальнейшее повышение уровня теоретических знаний по туризму и спортивному ориентированию;
- приобретение опыта проведения соревнований для новичков;
- подготовка дистанций по туристскому многоборью и спортивному ориентированию;
- выполнение норм 2 - 1 спортивных разрядов.

Метапредметные

- научатся анализировать результаты соревнований и делать выводы по улучшению результативности;
- будут сформированы способности к самостоятельному принятию решений в непредвиденных ситуациях;
- будет предоставлена возможность по дальнейшему укреплению здоровья.

Предметные

- обучение основным жизненно-важным навыкам (медицинская подготовка);
- получение специальной туристской подготовки;
- обучение специальной подготовке по ориентированию на местности.
- получение картографической подготовки;
- обучение основам организации и проведения различных соревнований;
- получение основ судейской подготовки и практики;
- изучение правил соревнований (регламент) по туристскому многоборью;
- изучение правил соревнований (регламент) по спортивному ориентированию.

Практическая подготовка

4. Общая физическая подготовка.
5. Специальная подготовка.
6. Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Соревновательная подготовка

3. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью в составе команды по группам А и В.

4. Участие в личных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Количество соревнований – в соответствии с календарем Федерации спортивного туризма и Федерации спортивного ориентирования.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Образовательный процесс предполагает использование на занятиях различное материально-техническое обеспечение:

специализированные помещения и классы, оснащенные необходимым оборудованием;

спортивный (гимнастический) зал.

На занятиях используются:

1. Веревки диаметром 10 мм, длиной 10, 20. 30, 40, 50 метров;
2. Веревки диаметром 6 мм, 8 мм, длиной 10, 20, 30, 40, 50 метров;
3. Обвязки грудные;
4. Обвязки нижние;
5. Палатки;
6. Спальные мешки;
7. Туристские коврики;
8. Тенты;
9. Костровое оборудование;
10. Котелки;
11. Жумары;
12. Карабины;
13. Восьмерки;
14. Стенды;
15. Ноутбук с выходом в Интернет;
16. Мультимедийная доска;
17. Видеопроектор;
18. Экран;
19. Компасы, спортивные карты;
20. Медиа-коллекция DVD-дисков (спортивные соревнования, международные и всероссийские фестивали, дидактические материалы, методические пособия).

Кадровое обеспечение:

Программу реализует Киняева Татьяна Викторовна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, педагогический стаж 25 лет, награды федерального уровня: Почетная грамота Министерства образования и науки Российской Федерации, Почетный

работник общего образования Российской Федерации, Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, Спортивный судья Всероссийской категории.

Формы аттестации/контроля

Эффективность контроля знаний, умений, навыков и образовательных результатов, полученных обучающимися при прохождении программы, зависит от умелого выполнения следующих требований:

- ❖ контроль должен быть систематическим (по итогам прохождения каждой темы), мотивированным и стимулирующим;
- ❖ формы контроля должны быть выбраны в интересной для обучающихся форме;
- ❖ критерии оценки должны достаточно полно отражать состояние мониторингового объекта.

Используются следующие методы отслеживания результативности:

— педагогическое наблюдение;

— педагогический анализ результатов анкетирования, взаимозачётов, выполнения обучающимися заданий, участия детей в мероприятиях (спортивных соревнованиях, слётах, фестивалях и др.), активности обучающихся на занятиях и т.п.;

— мониторинг образовательной деятельности обучающихся на стартовом, промежуточном и итоговом уровнях.

Педагогический мониторинг	Мониторинг образовательной деятельности детей
– диагностика личностного роста и продвижения – анкетирование – педагогические отзывы – ведение журнала учета или педагогического дневника – введение оценочной системы	– самооценка обучающегося – оформление фотоотчетов – страничка на сайте (Интернет-блог)

Виды контроля

Время проведения	**Цель проведения**	**Формы контроля**
Стартовый (входной) контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их способностей	Беседа, опрос, анкетирование, тесты и др.

Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к освоению материала. Определение степени ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, тесты, соревнование
Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы или раздела (в конце полугодия)	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, тесты, соревнование открытое, контрольное занятие, самостоятельная работа, анкетирование
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Анализ информации с целью совершенствования программы и методов обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, тесты, соревнование открытое, самостоятельная работа, анкетирование

Диагностика успешности обученности по программе проводится 3 раза в год: стартовая - сентябрь, промежуточная (по итогам 1 полугодия) – декабрь и по итогам года (в мае) по каждому году обучения (с учётом требований, предъявляемым к спортивному разряду) для каждого обучающегося. Итоговая диагностика проводится по завершению курса обучения (по итогам 4-го года) – май.

Стартовый контроль сформированности учебно-практических компетенций производится педагогом в течение сентября. При этом используются методы наблюдения, метод зачётных тренировочных дистанций и результаты официальных соревнований.

Контроль за ходом усвоения программы производится 2 раза в год (декабрь, май) на основании результативности участия в соревнованиях различного ранга, мониторинга развития физических качеств и роста

многофункциональных показателей, сдачи норм ГТО. Обучение по программе предполагает выполнение разрядов:

1. После 1 года обучения - 3-й юношеский разряд по спортивному ориентированию
2. После 2 года обучения - 2 - 1-й юношеский разряд по спортивному ориентированию
3. После 3 года обучения - 2 - 3 спортивный разряд по спортивному ориентированию
4. После 4 года обучения 2 - 1 спортивный разряд по спортивному ориентированию

Результаты диагностики анализируются, на основе полученных данных делаются выводы, строится стратегия работы, выявляются сильные и слабые стороны, разрабатывается технология достижения ожидаемого результата, формы и способы устранения недостатков.

Мониторинг развития отдельных физических качеств и роста многофункциональных показателей

Таблица №1. **Некоторые благоприятные возрастные зоны развития отдельных физических качеств и роста многофункциональных показателей.**

Физические качества и морфофункцион. показат.	**Возраст, лет**											
	7	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
выносливость												
аэробные возможности	*	*	*	*					*	*		
совершенствование гликолитического механизма					*	*	*			*	*	
Совершен. креатин-фосфатного механизма										*	*	*
скоростная выносливость									*	*	*	
гибкость	*	*	*	*	*	*						
координационационные способности			*	*	*							
скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*	*			
сила							*	*		*	*	
рост						*	*	*	*			
вес						*	*	*	*			

Оценочные материалы

Уровень сформированности знаний, умений, навыков у обучающихся определяется с помощью оценочных материалов, разработанных с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, на основании содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с прогнозируемыми результатами.

Система оценочных материалов позволяет контролировать результат обучения, воспитания, развития обучающихся.

Чтобы выявить, насколько успешно программа усваивается детьми, в течение года педагогом ведётся контроль за усвоением материала. Успешность освоения программы определяется при помощи следующих форм контроля:

>участие детей в различных фестивалях и творческих конкурсах,

> беседы с обучающимися и родителями,

>викторины, кроссворды;

>тесты (Приложение «Вариант тестовых заданий по итогам усвоения учебных тем).

Методическое обеспечение программы

При составлении программы были проанализированы и взяты за основу следующие **принципы:**

- принцип развития мотивации к творческой деятельности – использование педагогом специальных заданий и наглядных средств обучения;

- принцип связи теории с практикой – закрепление теоретических знаний практической работой или упражнениями;

- принцип ориентации на зону ближайшего развития воспитанника, обусловливающий сотрудничество учащегося и педагога;

- принцип комплексного подхода к воспитанию – нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание обучающихся;

- принцип учета возрастных характеристик и закономерностей развития детей;

- принцип успешности – ситуация успеха должна сопутствовать деятельности обучающегося;

- принцип результативности - получение определенного результата в процессе соревнований.

Педагог в своей деятельности применяет следующие **технологии**:

– **технология дифференцированного обучения** способствует созданию оптимальных условий для выявления задатков обучающихся, развития интересов и способностей каждого ребенка;

– **технология игровой деятельности.** Игра – один из тех видов деятельности, которые используются в целях социализации, обучения различным действиям с предметами, способам и средствам общения. В игре происходит развитие личности подростка и формирование тех сторон психики, от которых впоследствии будет зависеть успешность ее социальной адаптации;

– **информационно-коммуникативная технология** позволяет обучающимся получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Также этот метод полезен при просмотре выступлений на соревнованиях, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своих ошибок и собственного результата. При этом особая роль отводится Интернет-технологиям;

– **коллективная система обучения** подразумевает совместную деятельность детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела;

– **обучение в сотрудничестве** (командная, групповая работа). Организация совместных действий, коммуникация, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекция;

– **проблемное обучение** способствует активному усвоению знаний, развитию познавательной активности, творческой самостоятельности обучающихся путем последовательного и целенаправленного выдвижения познавательных задач, цель – развитие познавательной активности, творческой самостоятельности на занятиях при разработке творческих проектов, учебно-исследовательских работ;

– **разноуровневое обучение** (организация учебно-воспитательного процесса, при которой каждый обучающийся имеет возможность овладевать материалом на разном уровне, не ниже базового, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей личности);

– **технология саморазвития** – построение развивающей культурной среды с активным участием в этом процессе самих обучающихся. Цель – формирование умения высказывать свое мнение, принимать или отвергать чужое, осуществлять конструктивную критику, искать позиции, объединяющие различные точки зрения; участники объединения активно участвуют в социально значимых проектах;

– **здоровьесберегающие технологии** помогает создать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья обучающихся, воспитать всесторонне развитую личность, бережно

относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни.

Используемые методы организации дополнительного образования:

практические (упражнения, самостоятельные задания, практические работы);

наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения);

демонстрационные (экскурсии; посещение культурологических учреждений);

репродуктивные (форма овладения материалом, основанная на воспроизводящей функции памяти), используются при повторении, закреплении;

объяснительно-иллюстративные (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале), доступность;

проблемные (проблемная ситуация, научный поиск);

частично-поисковые (предположения, самостоятельность рассуждения; постановка отдельных проблемных вопросов).

Многолетняя подготовка обучающихся, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов подготовки обучающихся;
- возрастание уровня сложности знаний, умений и навыков по специальной подготовке;
- непрерывное совершенствование техники и тактики пешеходного туризма;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста физических нагрузок;
- планирование нагрузок на всех этапах подготовки.

Учебный материал по технике и тактике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, по физической и психологической подготовке составлен с учетом подготовленности обучающихся. В возрасте 7-10 лет обучающиеся хорошо воспринимают игровые упражнения и потому целесообразно больше внимания уделять развитию внимания, памяти, объемному воображения, усидчивости, исполнительности, безопасности. В более старшем возрасте больше внимания уделяется отработке техники, тактики, специальной подготовке по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, развитию ответственности за младших членов команды,

выносливости к физическим нагрузкам. Занятия по общей и специальной физической подготовке следует проводить на воздухе.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций. Для занимающихся младшего возраста теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде кратких бесед. Занимающимся в этих группах обучающимся рекомендуется дополнительная литература.

Инструкторские и судейские навыки вырабатываются на практических и специальных занятиях в соответствии с конкретными задачами подготовки обучающихся в каждой учебной группе.

При проведении практических занятий используются разнообразные упражнения по технической, тактической и физической подготовке, широко применяя игровые формы (особенно на занятиях с обучающимися младшей группы). Некоторые занятия целиком посвящены общей и специальной физической подготовке (бег, лыжи, плавание, спортивные игры).

Педагог ставит перед обучающимися посильные задачи, соответствующие уровню их физического развития и технической подготовленности. Лучшим методом обучения является индивидуальный подход к каждому обучающемуся с привлечением воспитанников 2, 3 и 4 года обучения. Педагог внимательно следит за состоянием и подготовленностью мест занятий, за наличием доброкачественного оборудования и снаряжения. При выполнении специальных упражнений должна быть обеспечена страховка и помощь.

Примерная структура занятий:

- разминка,
- основная часть (объяснение задания, выполнение задания),
- заминка,
- анализ ошибок,
- подведение итогов занятия.

Воспитательные аспекты деятельности по программе

В настоящее время приоритетными задачами в области воспитания и развития ребёнка становятся:

- ✓ обеспечение прав ребёнка на развитие, личностное самоопределение, самореализацию,
- ✓ расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов детей и их семей,
- ✓ развитие инновационного потенциала,
- ✓ организация полезного досуга.

Для обучающихся организуются различные воспитывающие

мероприятия и экскурсии с целью формирования культурного багажа, воспитания чувства ответственности и причастности к Миру, Культуре, Человеку, Труду, Отечеству, Искусству; уважения и любви к малой родине, её истории и культуре, к сокровищам национальной и мировой культуры.

Программа предусматривает развитие гражданственности и патриотизма через привлечение детей к участию в районных, городских, областных, республиканских и международных мероприятиях в составе сборных команд учреждения, района, города, области, страны.

Программа направлена на:

1) формирование, сохранение и укрепление здоровья детей через походы, экскурсии, оздоровительные занятия;

2) формирование представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, приобщение к системе культурных ценностей через участие в беседах, вечерах, встречах с бывшими воспитанниками, проведение совместных чаепитий, встреч со знаменитыми людьми спорта и туризма, групповые экскурсии, походы в музеи и театры;

3) формирование трудолюбия, выносливости, готовности к осознанному выбору будущей профессии, стремления к профессионализму, конкурентоспособности через выполнение больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

4) формирование экологической культуры, предполагающей ценностное отношение к природе, людям, собственному здоровью через участие в соревнованиях, проведение спортивных мероприятий, совместные выезды на природу, походы;

5) формирование организационной культуры, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, навыков самоорганизации, проектирования собственной деятельности через судейство соревнований, психологическую подготовку.

В воспитательную работу включено:

- участие обучающихся в туристских слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию;
- посещение обучающимися Музея спорта в г. Туле;
- посещение достопримечательных мест в местах проведения походов, турслетов, соревнований;
- проведение индивидуальных бесед с обучающимися;
- проведение родительских собраний и индивидуальных бесед с ними;

- освещение итогов выступлений обучающихся объединения в печати, на радио, сайте Городского центра развития, в Интернете;
- проведение соревнований по туристскому многоборью и спортивному ориентированию с целью пропаганды здорового образа жизни, туризма и спортивного ориентирования и привлечения детей к занятиям.

Организационно-методические указания

При проведении практических занятий уделяется особое внимание качеству страховочных и основных веревок, рабочему состоянию всех используемых приспособлений (жумары, восьмерки, карабины, капельки и т. д.), наличию у всех обучающихся длинной формы одежды, брезентовых рукавиц, удобной обуви и одежды, соответствующих погоде. Осуществляется постоянный контроль за организацией командной страховки и самостраховки каждого обучающегося, за креплением перильных веревок к опорам, за правильностью организации страховки.

При отработке на местности тем программы, связанных с ориентированием, организуется предварительное проведение теоретических занятий по правильному поведению в лесу, по выходу из леса по аварийному азимуту, по определению своего местоположения. При первых выходах детей в лес осуществляется обязательное сопровождение каждого ребенка.

Методические материалы

1. Учебно-методический компонент для педагога и обучающихся включает в себя:

- *дидактический материал:*

· сборники заданий, упражнений, тестов;
· учебные видеофильмы;
· мультимедийные материалы;
· видео-каталог, аудио-каталог;
· конспекты занятий;
· план-конспект занятий (открытого, контрольного, итогового и т.д.);
· информационный и справочный материалы;
· научная, специальная и методическая литература;
· памятки, инструкции, советы;

- *методические материалы* (рекомендации, разработки, диагностические методики);
- *учебные пособия.*

2. Воспитательный компонент включает в себя:

- сценарии праздников;
- информационные материалы о детском объединении (буклеты, статьи);

- фото- и видеоматериалы детского объединения;

- страничка детского объединения в сети Интернет;

- материалы по работе с родителями (планы проведения родительских собраний, анкеты), памятки.

3. Компонент результативности включает в себя:

- таблицы оценки результативности образовательной деятельности;

- анкеты для детей и родителей;

- тесты и анализ результатов тестирования;

- индивидуальные образовательные маршруты (портфолио обучающегося и т.д.);

- дипломы и грамоты обучающихся;

- программы выступлений и приглашения;

- отзывы и публикации и т. п.

Список литературы

Для педагога:

1. Иванов Е. И. Дистанция длиною в жизнь. М., ФСО России, 2013
2. Кудинов В. С. Уроки ориентирования в школе. Волгоград, "Издательский дом Кнауб", 2017
3. Подготовка судей по спортивному туризму. М., ФЦДЮТиК, 2008
4. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Как провести соревнования. Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008
5. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник под ред. Алешина В.М. Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009
6. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М., ФЦДЮТиК, 2005
7. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе. М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011
8. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. М., 2008
9. Справочник практического врача под ред. Воробьева. М. Баян. 1993

Для обучающихся:

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ФЦДЮТиК, 2008
2. Константинов Ю.С., Огородников Б.И., Елизаров В.Л., Лосев А.С. Ориентирование в России и СССР. М., ЦДЮиК, 2004
3. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни. М. ФЦДЮТиК, 2007

Электронные образовательные ресурсы

http://dopedu.ru/ Портал «Дополнительное образование»

http://tehnology-ydod.narod.ru/ Педагогические технологии дополнительного образования детей

http://nsportal.ru/ Социальная сеть работников образования

https://fcprc.ru/ Центр защиты прав и интересов детей (Министерство просвещения РФ ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»)

Приложение

«Вариант тестовых заданий по итогам усвоения учебных тем»

ТЕСТ № 1 (необходимо крестиком отметить правильный ответ)

Вопрос - 1: Прибор, который помогает определить стороны света?

1А - Спидометр	1Б - Компас	1В - Безмен
1Г - Компьютер	1Д - Пульсометр	1Е - Наушники

Вопрос - 2: Как называется графическое изображение местности на листе бумаги?

2А - Билет	2Б - Портрет	2В - Карта
2Г - Рисунок	2Д - Купюра	2Е - Фотография

Вопрос - 3: Палатка нужна для…?!

3А - Разжигания костра	3Б - Для охоты	3В - Для освещения в ночное время
3Г - Для ночевки в лесу	3Д - Движения по пересеченной местности	3Е - Для приготовления пищи

Вопрос - 4: Два ремня висят на мне,
Есть карманы на спине.
А в поход пойдешь со мной –
Я повисну за спиной.

4А - Термос	4Б - Кот	4В - Рюкзак
4Г - Младший брат	4Д - Портфель	4Е - Компьютер

Вопрос - 5: Он в походе очень нужен,
Он с кострами очень дружен.
Можно в нем уху сварить,
Чай и кофе вскипятить.

5А - Тент	5Б - Рюкзак	5В - Термос
5Г - Котелок	5Д - Газовый баллон	5Е - Навигатор

Вопрос - 6: Соотнеси буквы с цифрами (соедини сплошными линиями правильные ответы)

Компас		нужен для приготовления пищи
Рюкзак		нужны для разведения костра
Палатка		нужен для переноски груза
Котелок		нужна для ночевки в лесу
Спички		поможет найти Север и Юг

Вопрос - 7: Соотнеси буквы с цифрами (соедини сплошными линиями правильные ответы)

Весло		Поможет поймать рыбу
Фотоаппарат		Помогут не промочить ноги
Дождевик		Поможет передвигаться в лодке
Удочка		Поможет сделать красивые фото природы
Сапоги		Поможет не промокнуть под дождем

Вопрос - 8: Вставь пропущенные слова в стихотворение: СЛОВА: МАРШРУТ; РЮКЗАК; ОБЕДОМ; ГОРЫ; КИЛОМЕТРОВ; ПОХОД

Если спросите у туристов, Кто такие, куда идут, То они вам довольно быстро Очень точный скажут _____. Если трудно идти вам с ношей, То любой турист тут как тут, Ваш _____возьмёт и поможет, Предоставит для вас приют. И накормят _____ вкусным, И о жизни поговорят. Никогда не увидите грустными Вы идущих в _____ ребят.	**У них образ жизни здоровый, В рюкзаках всё, что надо, есть. Позовут вас с собою снова, Знайте, - это большая честь! Пройдут в день _____тридцать, В них унынья и капли нет. Хоть вспотели, в грязи их лица, Но в глазах их весёлый свет! Вот такие туристские были. Отправляйтесь, друзья, в _____ Как же здорово там, где были! Как интересно всё то, что ждёт!**

Вопрос - 9: Сколько дней проходит субботний поход выходного дня

9А - Три	9Б - Неделю	9В - Сколько потребуется
9Г - Один	9Д - На сколько хватит сил	

Вопрос - 10: На чем туристы больше всего любят готовить пищу в походе?

10А - На газовой плите	10Б - На печи	10В - На примусе
10Г - На костре	10Д - В микроволновке	

<u>ТЕСТ № 2</u> (необходимо крестиком отметить правильный ответ)

Вопрос - 1: С какой стороны деревьев чаще растут грибы?

1А - С Южной	1Б - С той, где растет больше мха	1В - С той, где живет белка
1Г - С Западной	1Д - С той, где проходит тропинка	1Е - С Северной

Вопрос - 2: Как виды костров бывают? Отметь верные!

2А - «Шалаш»	2Б - «Нодья»	2В - «Лесной»
2Г - «Звездный»	2Д - «Изба»	2Е - «Индейский»
2Ж - «Таежный»		

Вопрос - 3: Какие узлы бывают? Отметь верные!

3А - Булинь	3Б - Линейный	3В - Встречный
3Г - Восьмерка	3Д - Грейпвайн	3Е - Брамштоковый
3Ж - Семерка		