

**Отдел по образованию администрации
Жирновского муниципального района Волгоградской области**
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Жирновский центр детского творчества»
Жирновского муниципального района Волгоградской области**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 23.08.2022 г.



Утверждаю
Директор МБУДО «Жирновский ЦДТ»
С.А. Мороз
Принят № 79 от 23.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель: Удодова Наталья Алексеевна,
педагог дополнительного образования**

**г. Жирновск,
2022**

Содержание

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3-6
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8-20
1.4. Планируемые результаты	20-21
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год	22
2.2. Условия реализации программы	22-23
2.3. Формы контроля	24
2.4. Оценочные материалы	24-25
2.5. Методические материалы	25-31
2.6. Список литературы	32-33
Приложения:	
<i>Приложение 1. «Виды туристических костров».</i>	
<i>Приложение 2. «Виды туристических узлов».</i>	
<i>Приложение 3. «Лепестковая диагностика для оценивания уровня развития личностных качеств обучающихся».</i>	
<i>Приложение 4. «Дневник педагогических наблюдений».</i>	
<i>Приложение 5. «Карта оценки результативности реализации программы туристско-краеведческой направленности».</i>	
<i>Приложение 6. «Анкета опроса потребителей образовательных услуг».</i>	

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Спортивный туризм" - туристско-краеведческая, поскольку она предназначена для самореализации, социальной адаптации и оздоровления детей в процессе занятий спортивным туризмом.

При разработке программы были использованные следующие типовые образовательные программы для системы дополнительного образования детей, утвержденные Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ: "Юные судьи туристских соревнований", "Юные туристы-спасатели", "Спортивное ориентирование" и др., которые предусматривают приобретение необходимых умений и навыков для получения званий "Юный турист России", "Турист России", "Юный судья по спорту", "Юный спасатель", выполнение спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию.

Актуальность программы. В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма - это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его "виртуального бытия". Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Педагогическая целесообразность программы. Образовательная программа позволяет развить специальные умения и навыки по направлениям: ориентирование, спортивный туризм и краеведение, создаёт условия для развития качеств личности подростка, таких как выносливость, целеустремленность, способность преодолевать трудности и т.п. Программа включает в себя учебный материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей в спортивном туризме, формировать такие качества личности, как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта и

т.п.

В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общекомандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

Важным элементом туристического многоборья является умение правильно сориентироваться в тех или иных жизненных ситуациях, требующих определенных знаний и умений. Большое внимание уделяется изучению законов природы и правил бесконфликтного существования в ней.

Программа учитывает психофизическое развитие детей, окружающий социум. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры; мини соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки, походы), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; просмотр фильмов, видеосюжетов).

Средства и методы:

- обучение с использованием традиционных информационных форм обучения: лекции, семинары, решение конкретных достижений, беседы;
- обучение с использованием активных форм обучения: учебно-тренировочные походы, туристские слеты, соревнования, туристские вечера, использование технологии коллективной творческой деятельности и др.

Отличительные особенности данной программы, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Программа индивидуализирует образовательный путь подростка в рамках единого социокультурного и образовательного пространства. Программа направлена на адаптацию подростка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; даёт профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Адресат программы: дети от 10 до 15 лет. Программа составлена с учётом возрастных психологических особенностей обучающихся. Состав группы 12-15 человек.

Обучающиеся в возрасте 10 – 15 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству.

В объединение принимаются учащиеся, не имеющие ограничений по здоровью, что должно быть подтверждено медицинской справкой.

Количество обучающихся в группе: 8-30 человек.

Уровень, объем и срок освоения программы.

Уровень программы - базовый, предполагает преподавание основ туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом, по окончании базовой подготовки, предусматривается участие в соревнованиях: личных и командных, на дистанциях 1-2-3 класса, по спортивному ориентированию

районного масштаба, а также участие в многодневном туристско-тренировочном походе.

Данная программа реализуется в течение **1 года** с объемом – **82 часа** в реестре бюджетных программ в рамках проекта «Создание новых мест в образовании» в течение 12 месяцев (с сентября по август).

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий. Очная форма обучения на базе Линёвского филиала МБУДО «Жирновский ЦДТ». Дистанционная форма обучения реализуется в приложении WhatsApp, в группе социальной сети «В Контакте».

Режим занятий:

1-й год обучения:

- 1 раз в неделю по 2 часа (72 часа с сентября по май);
- 1 раз в неделю по 1 часу (10 часов с июня по август).

Продолжительность учебного занятия – 45 минут. Начиная со 2-го года обучения возможны спаренные занятия по 90 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Походы и соревнования входят в сетку часов.

Летние многодневные походы проводятся вне сетки часов.

Календарный план занятий по данной программе целиком зависит от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, финансового бюджета, в т.ч. контингента занимающихся, календарный план и количество часов по темам может незначительно изменяться. Все изменения отражаются в календарном плане, составляющемся в начале учебного года и являющемся приложением к данной программе.

Занятия проводятся с полным составом объединения. Для проведения теоретических и практических занятий возможно привлечение учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Группа формируется из обучающихся 10 – 15 лет возраста. **Состав группы** постоянный и разновозрастной.

Основная форма занятий - групповое учебно-тренировочное занятие и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы: организационные; наглядные (показ, помощь); словесные (описание, объяснение, название упражнений); практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений); мотивационные (убеждение, поощрение); контрольно-коррекционные.

Дополнительно обучающиеся выполняют индивидуальные задания педагога по совершенствованию своей физической подготовленности. На занятиях

используются технические средства обучения, игровой метод.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности учащихся.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Туристская подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал состоит из модулей: основы туристской подготовки и общая физическая подготовка, на которые дается наибольшее количество часов.

Принципы проведения занятий

Безопасность. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы
Возрастное соответствие. Учитывают индивидуальные возможности обучающимися.

Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют "зону ближайшего развития".

Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

Рефлексия. Совместное обсуждение занятия и краткое резюме педагога в конце занятия.

Форма подведения итогов — контрольные занятия, соревнования, зачеты.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения обучающиеся демонстрируют на соревнованиях, слетах, спортивных праздниках.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для самореализации, социальной адаптации и оздоровления детей в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- познакомить с основами топографии, ориентирования, краеведения; учить передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, ориентироваться по карте и компасу, оказывать первую медицинскую помощь, организовывать походный быт;
- познакомить с основами туристского многоборья;
- познакомить со строением и функциями организма человека и влиянием физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности;
- познакомить с правилами проведения врачебного контроля, самоконтроля, предупреждения спортивных травм на тренировках;
- познакомить с личной гигиеной туриста, профилактикой травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью;
- разучить упражнения общей и специальной физической подготовки;
- сформировать умение применять туристские узлы;
- учить пользоваться личным и групповым снаряжением;
- сформировать умения прохождения этапов, дистанций, совершенствовать технику движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов вида «Дистанция-пешеходная» личная, короткая, длинная (связки);
- создать условия для приобретения опыта участия в походе и в соревнованиях разного уровня.

Метапредметные:

- умение ориентироваться в пространстве;
- сформировать умение работать в команде;

Личностные:

- развить мотивацию к потребности в здоровом образе жизни.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристское многоборье как вид спорта	41	6	35	
1.1.	Ведение в образовательную программу. Классификация видов туристского многоборья	1	1	-	опрос, анкетирование
1.2.	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1	-	опрос
1.3.	Техника безопасности и правила поведения юных туристов на занятиях	1	1	-	наблюдение
1.4.	Личное снаряжение	1	-	1	Опрос
1.5.	Групповое снаряжение	1	-	1	Опрос
1.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная» личная	9	1	8	наблюдение
1.7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» короткая	9	1	8	наблюдение
1.8.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» длинная (связки)	9	1	8	наблюдение
1.9.	Туристские слеты и соревнования	9	-	9	Соревнование
2.	Топография и ориентирование на местности.	18	1	17	
2.1.	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	1	1	-	Опрос
2.2.	Условные знаки спортивных карт	1	-	1	Тест
2.3.	Техника ориентирования	6	-	6	Наблюдение
2.4.	Тактика ориентирования	6	-	6	Наблюдение
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	4	-	4	Соревнование
3.	Краеведение.	3	2	1	
3.1.	Изучение района путешествия	1	-	1	Опрос
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и	1	1	-	Опрос

	памятников культуры.				
3.3.	Туристские возможности Волгоградской области. Изучение экскурсионных объектов.	1	1	-	Викторина
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	2	4	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	1	1	-	Опрос
4.2.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	2	-	2	Практические задания
4.3.	Походная медицинская аптечка	1	1	-	Опрос
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	-	2	Практические задания
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	14	2	12	
5.1.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.	1	1	-	Опрос
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	-	Опрос
5.3.	Общая физическая подготовка.	6	-	6	Практические задания
5.4.	Специальная физическая подготовка.	6	-	6	Практические задания
6.	Организация проведения походов	10	3	7	
6.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	1	1	-	Опрос
6.2.	Действие группы в экстремальных ситуациях	1	1	-	Тест
6.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	2	1	1	Опрос, практические задания
6.4.	Питание в туристском походе	2	1	1	Опрос, практические задания
6.5.	Краеведение	2	-	2	Тест
6.6.	Подведение итогов туристского путешествия.	2	-	2	Анализ

7.	Походы летом.	10	-	10	Видео отчет, проект
	ИТОГО:	82	16	66	

Содержание учебного плана

Раздел.1.Туристское многоборье как вид спорта. (41 час)

Тема 1.1.Водное занятие. Классификация видов туристского многоборья.

Теория: Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Средства туризма (прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение) и их характеристика.

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности.

Практика:

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото-и видео материалов о спортивном туризме. Прогулка в лес. Анкетирование юных туристов и родителей. Общественно полезная работа.

Методическое обеспечение: компакт-диски, карты, иллюстрации, фотографии, плакаты, дидактический материал.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью.

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила и регламент соревнований и система штрафов и бесштрафовая по туристскому многоборью на личных и командных дистанциях, поисково-спасательных работах. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России», «Юный спасатель»

Методическое обеспечение: таблица штрафов, нормативов, «Правила и регламент соревнований по спортивному туризму» ФСТР№6 от 20.03.2015г.

Формы контроля: опрос.

Тема 1.3. Техника безопасности и правила поведения юных туристов на занятиях.

Теория: Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила

поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Методическое обеспечение: инструкции по технике безопасности, туристский инвентарь: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, таблицы.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 1.4. Личное снаряжение туриста.

Теория: Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трех дневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшнура диаметром 6мм (прусик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда и обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практика: Формирование умения и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация,

ремонт и хранение личного снаряжения.

Методическое обеспечение: страховочные системы, веревки д10мм, прусы страховочные, карабины, рукавицы, рюкзак, спальные мешки, альпеншток, каски, петли самостраховки, уч. пособие «Азбука туризма» Бардин К.В.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 1.5. Групповое снаряжение туриста.

Теория: Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок. Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные, их назначение, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика:

Наведение страховочных перил. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

Методическое обеспечение: плакаты, веревки динамические и статические, палатки, рюкзаки, хоз.наборы, учебно-методическое пособие Константинов Ю.С «Детско-юношеский туризм».

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 1.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная» личная.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика:

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну.

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «проводник восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Методическое обеспечение: компакт-диски, реп.шнуры, веревки, страховочные прусы, рукавицы брезентовые, уч. Методическая лит-ра «Основы безопасности в пешеходных походах» Варламов В.Г, «Туристские соревнования учащихся» Константинов Ю.С.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 1.7. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» короткая.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике спортивного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практика:

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам наведенными судьями; «маятник»;

С использованием специального туристского снаряжения:

переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой по перилам наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями.

Методическое обеспечение: страховочные системы, веревки, прусы, рукавицы брезентовые, каски, карабины, л-ра «Соревнования туристов» Кодыш Э.Н.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 1.8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» длинная.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике спортивного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практика

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

Установка и снятие палатки; разжигание костра; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи.

Методическое обеспечение: страховочные системы, карабины, рюкзак, страховочные прусы, рукавицы, каски, карта топографическая, л-ра «Туризм и спортивное ориентирование» Гонопольский В.И.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 1.9. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)».

Теория: Организация работы команды при ПСР. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе.

Практика: Игра. Отработка технико-тактической подготовки. Просмотр видеофрагментов по тематике.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 1.10. Туристские слеты и соревнования.

Практика: Соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, художественной самодеятельности, туристской песни.

Методическое обеспечение: тур. снаряжение, плакаты, карандаши, гуашь, фотографии, компакт-диски, л-ра «Туристские соревнования учащихся» автор Константинов Ю.С.

Формы контроля: практические задания.

Раздел 2. Топография и ориентирование на местности. (18 часов)

Тема: 2.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Теория: Ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

Практика: Знакомство с фото и видеоматериалами об ориентировании.

Методическое обеспечение: фото, видеоматериалы, л-ра «Спортивное ориентирование» Тыкул В.И.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема: 2.2. Условные знаки спортивных карт.

Теория: Условные знаки. Знаки спортивных и топографических карт. Понятие о топографической и спортивной карте. Назначение топографической и спортивной карты, их отличия. Масштаб.

Практика: Работа со спортивными и топографическими картами различного масштаба, упражнение по определению масштаба. Изучение условных знаков. Измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

Методическое обеспечение: таблица условных знаков, спортивные и топографические карты, файлы, л-ра «Спортивное ориентирование» Тыкул В.И.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 2.3. Техника ориентирования.

Теория: Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практика: Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определения азимута на заданный предмет.

Методическое обеспечение: компас, спортивные карты, курвиметр, линейка, карандаш, л-ра «Топография и ориентирование в туристском путешествии» Куликов В.М, Константинов Ю.С.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 2.4. Тактика ориентирования.

Теория: Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Практика: Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

Методическое обеспечение: карты спортивные, компас.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 2.5. Соревнования по спортивному ориентированию.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному и школьному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

Методическое обеспечение: положение о соревнованиях, карты спортивные, компас, часы или секундомер.

Формы контроля: практические задания, соревнования.

Раздел 3. Краеведение. (3 часа)

Тема 3.1. Изучение района путешествия.

Теория: История, климат, растительность и животный мир Жирновского района и Волгоградской области. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Транспортные магистрали, промышленность.

Методическое обеспечение: картографический материал, автор Марченко О.П, «Изучаем свой родной край», учебное пособие под автор А.С. Скрипкин, А.В. Луночки. История Волгоградской области.

Формы контроля: опрос, викторина.

Тема 3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Теория: Памятники культуры Жирновского района и Волгоградской области. Красная книга Волгоградской области.

Практика: Выполнение краеведческих заданий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Методическое обеспечение: л-ра «Энциклопедия туриста».

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 3.3. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Волгограда.

Практика: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Методическое обеспечение: топографические карты, буклеты.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (6 часов)

Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью.

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Методическое обеспечение: наглядные пособия, образцы распорядка дня.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

Методическое обеспечение: набор медицинской аптечки, шины, бинты.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 4.3. Походная медицинская аптечка.

Теория: Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Методическое обеспечение: набор медицинской аптечки.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Правила транспортировки пострадавшего.

Практика: Игра «Транспортировка пострадавшего».

Формы контроля: опрос, практические задания, игра.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка. (14 часов)

Тема 5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

Методическое обеспечение: наглядное пособие.

Формы контроля: опрос.

Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Методическое обеспечение: карточки с терминами, примерный график-режим.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 5.3. Общая физическая подготовка.

Теория: Основная задача общей физической подготовки – развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика:

Легкая атлетика

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 1000м; бег на длинные дистанции: девочки – 1500 м, мальчики – 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5 – 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты. Гимнастические

упражнения: гимнастическая стенка, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Методическое обеспечение: гимнастические снаряды, мячи, бассейн.

Формы контроля: опрос, контрольный упражнения.

Тема 5.4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика:

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5

– 5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Плавание различными способами.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т. д. быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики–на высокой, девочки–на низкой. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Методическое обеспечение: гимнастические снаряды, канат, барьеры, л-ра «Физическая тренировка в туризме» автор Скуртул В.И.

Формы контроля: опрос, контрольный упражнения.

Раздел 6. Организация и проведение походов. (10 часов)

Тема 6.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Теория: Туристский поход—средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практика: Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походах. Подготовка личного и группового снаряжения.

Методическое обеспечение: карты, отчеты по походам.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 6.2. Действие группы в экстремальных ситуациях.

Теория: Виды экстремальных ситуаций. Правила поведения.

Практика: Имитация экстремальной ситуации и поиск выхода из неё.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 6.3. Организация туристского быта.

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Методическое обеспечение: таблицы, требования по технике безопасности.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 6.4. Питание в туристском походе.

Теория: Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Методическое обеспечение: л-ра «Пора в поход», метод. рекомендации.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 6.5. Краеведение.

Практика: Сбор краеведческого материала в походе. Использование полученных ранее теоретических знаний о природе Волгоградской области на

практике.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Тема 6.6. Подведение итогов похода.

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

Методическое обеспечение: карты, схемы, фотографии, видеоролики.

Формы контроля: опрос, практические задания.

Раздел 7. Походы летом. (10 часов)

Практика. Походы всей семьей. Разработка и презентация проектов по краеведению родного края.

Формы контроля: фото и видео отчеты, защита проекта.

1.4. Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе

По окончании обучения обучающиеся

будут знать:

- основы спортивного туризма
- основы топографии, ориентирования, краеведения;
- основы туристского многоборья;
- строение и функции организма человека и влиянием физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности;
- правила проведения врачебного контроля, самоконтроля, предупреждения спортивных травм на тренировках;
- личную гигиену туриста, профилактику травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью;

будут уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, ориентироваться по карте и компасу, оказывать первую медицинскую помощь, организовывать походный быт;
- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- применять на практике туристские узлы;
- пользоваться личным и групповым снаряжением;
- проходить этапы, дистанции, выполнять движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов вида «Дистанция-пешеходная» личная, короткая, длинная (связки);

приобретут опыт:

- участия в походе и в соревнованиях разного уровня.

Метапредметные результаты:

по окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- работать в команде;

Личностные результаты:

по окончании обучения у обучающихся будет сформирована:

- мотивация к потребности в здоровом образе жизни.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» для детей 10-15 лет

Год обучения/ № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки контрольных процедур	Продолжительность каникул
1 год группа №1	01.09.2022	18.08.2023	46	46	46	1 раз в неделю по 1 часу	21-25.12.2022г. 16-18.08.2023г.	01-8.01.2023г.
1 год группа №2	01.09.2022	18.08.2023	46	46	46	1 раз в неделю по 1 часу	21-25.12.2022г. 16-18.08.2023г.	01-8.01.2023г.
1 год группа №3	01.09.2022	18.08.2023	46	46	46	1 раз в неделю по 1 часу	21-25.12.2022г. 16-18.08.2023г.	01-8.01.2023г.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

- кабинет, оборудованный учебной мебелью для аудиторных занятий, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям;
- учебное оборудование кабинета должно включать комплект специальной мебели для хранения и показа наглядных пособий и собираемых экспонатов;
- цифровая видеочкамера, фотоаппарат, компьютер, ноутбук (для организации занятий по подгруппам), сканер, принтер, мультимедийный проектор и экран (для демонстрации мультимедийных материалов).
- художественное оформление аудитории для занятий должно носить познавательный краеведческий и туристский характер.

Перечень оборудования:

- рюкзак объемом не менее 80 литров – 17 шт.;
- оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т.д.) – 6 шт.;
- комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л) – 1 шт.;
- спальный мешок – 17 шт.;
- палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная – 17 шт.;
- палатка хозяйственная – 2 шт.;

- коврик теплоизоляционный – 17 шт.;
- тент от дождя – 4 шт.;
- компас жидкостной – 17 шт.;
- каска туристическая – 17 шт.;
- трекинговые палки – 17 пар.;
- перчатки туристические – 17 пар.;
- карабины туристические - 85 единиц (5 карабинов x 17 чел.) ;
- система страховочная – 17 шт.;
- спусковое устройство – 17 шт.;
- жумар – 17 шт.;
- пантин – 17 шт.;
- веревка 10 мм – 50 м.;
- веревка 6 мм – 25 м.;
- ролик трек для навесной переправы на карабине - 17 шт.;
- навигационное устройство походного типа – 1 шт.;
- радиостанции портативные - 17.

2.2.2. Информационное обеспечение:

1. Учебные фильмы: «Мир вокруг нас», «Туризм и краеведение», «Занимательное краеведение».

2. Презентации: «Развитие туристско-краеведческой работы в Жирновском муниципальном районе», «Спорт – альтернатива пагубным привычкам», «Краеведческий туризм как форма дополнительного образования».

2.3.3. Кадровое обеспечение:

В реализации данной программы работает - Удодова Наталья Алексеевна, педагог высшей квалификационной категории. Имеет высшее педагогическое образование и квалификацию инструктора детско - юношеского туризма, стаж работы – 34 года.

Прошла курсы:

- профессиональной переподготовки по должности «Педагог дополнительного образования» в 2017 году;

- повышения квалификации по программе «Особенности образования детей с ОВЗ в рамках реализации ФГОС» в объеме 32 часа в 2020 году;

- повышение квалификации по программе «Конкурсы профессионального мастерства как средство повышения квалификации педагогов дополнительного образования» в объёме 36 часов в 2021 году.

Личные достижения: Почётная грамота комитета по образованию, науки и молодёжной политики Волгоградской области, Благодарственные письма ГБОУДОД Волгоградская станция детского и юношеского туризма и экскурсий (2020г.), «Почётным знаком Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения «За заслуги в развитии детско-юношеского туризма» (2008г.), Памятным почётным знаком «100 лет детскому туризму России» Министерство просвещения РФ Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения (2018г.).

2.3. Формы контроля

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися туристской полосы препятствий, соревнований, слётов. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;

итоговый - участие в походах, соревнованиях, слётах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются: участие в походах, соревнованиях по ориентированию, пешеходному туризму, итоговые занятия, контрольные упражнения (тесты), диагностические процедуры по определению образовательного уровня и воспитанности обучающихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка (отчет о работе педагога), диагностическая карта, защита творческих работ, конкурс, открытое занятие.

2.4. Оценочные материалы

Методы педагогической диагностики: наблюдение, анкетирование, беседа, опрос, тестирование, изучение педагогической документации (программы, УМК, портфолио профессиональной деятельности).

Данные методы можно использовать как для текущего и промежуточного контроля освоения образовательной программы, так и при проведении итоговой аттестации обучающихся, анализа достижений учащихся и коллектива.

Методики диагностики изменения личности ребенка:

- Лепестковая диагностика определения личностных качеств развития учащихся (*приложение 3*).

- Карта оценки результативности реализации программы туристско-краеведческой направленности (*приложение 4*).

Методики диагностики изменений системы отношений:

- Дневник педагогических наблюдений (*приложение 5*).

- Анкета опроса потребителей образовательных услуг (*приложение 6*);

тесты;

маршрутные листы;

диагностические карты

2.5. Методические материалы.

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

Особенности организации образовательного процесса.

Реализация данной программы проходит в очной форме, с использованием дистанционных образовательных технологий. Программа очной формы обучения состоит из учебных и практических занятий.

Занятия применением дистанционных образовательных технологий подразумевают видео уроки, мастер-классы, консультации.

Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный; игровой, дискуссионный, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Формы организации познавательной активности обучающихся: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

Формы организации учебного занятия - беседа, защита учебных проектов в рамках учебного занятия, игра, конкурс, конференция, лекция, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, чаепитие, поход, праздник, практическое занятие, представление, презентация, экскурсия, соревнования.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения, где применяются индивидуальные маршруты работы с одарёнными обучающимися – по темам программы «Родословие», «Природа родного края», «Дом, в котором я живу» и др. Участие обучающихся в областной олимпиаде по краеведению;

- технология группового обучения, предусматривает деление обучаемых на несколько групп, где дети получают специальные упражнения (работа с компасом, курвиметром, специальным туристским снаряжением), для решения учебных задач. Действия выполняются под строгим контролем преподавателя. Цель данной технологии – создание необходимых условий для развития у детей самостоятельности, умения взаимодействовать с обществом и быстро выполнять поставленные задачи в группах.

- технология дифференцированного обучения, применяется в практической работе над преодолением туристической полосы препятствий с целью организовать учебный процесс на основе учёта индивидуальных особенностей личности, что даёт каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям знания и реализовать свой личностный потенциал;

- элементы технологии проектной деятельности, обучающиеся имеют возможность принять участия в исследовательских и творческих проектах, результатом которых является подготовка видеоролика, фотоотчёт, участие в научно-практической конференции и др.;

- технология игровой деятельности. В объединении «Спортивный туризм» непосредственную туристскую подготовку во многом осуществляем, используя различные нетрадиционные игры и игровые упражнения, полному комплексу которых мы дали наименование «Спортивно-оздоровительный туризм». Он состоит из нескольких разделов и составлен в определенной последовательности, позволяющей достигать конечной цели: формирование навыков самостоятельной работы в прохождении сложных (в техническом и физическом отношении)

препятствий - аттракционов «Испытай себя». Эта последовательность проявляется и при составлении программы занятий;

- здоровьесберегающая технология направлена на сохранение и укрепление здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития: проведение инструктажей по технике безопасности; соблюдение правил личной и общественной гигиены (в т.ч. и правила личной гигиены в период COVID-19), санитарно-гигиенических норм при работе с учащимися, чередование различных видов деятельности;

- дистанционные технологии. Взаимодействие обучающегося и преподавателя, осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени, на основе педагогически организованных информационных технологий, прежде всего с использованием средств телекоммуникаций и телевидения. Разработаны темы программы для обучения в дистанционном режиме на платформе ZOOM включающие в себя: видео уроки, мастер-классы, консультации и др.

Воспитательная работа с детским объединением.

Воспитательная работа в объединении «Спортивный туризм» строится на основе принципов целеустремленности, соблюдения высокой культуры общения и поведения, социальной активности, общественно полезной направленности, соответствия туристской деятельности возрастным особенностям, разносторонности туристской деятельности.

Очень важны отношения детей в коллективе. Коллективная работа способствует не только всестороннему эстетическому развитию, но и формированию нравственных качеств ребят. Одна из задач педагога – создавать комфортный микроклимат.

Дружный творческий коллектив не только помогает детям обогащать себя знаниями и умениями, но и чувствовать себя единым целым.

Похвала педагога за самостоятельное решение вопроса, постоянные поручения, беседы, а также помощь младшим детям дают уверенность в себе и чувство удовлетворения. Важно, чтобы старшие участники чувствовали ответственность за себя и за младших, а младшие уважали старших, видя в них защитников и помощников в деятельности.

Например, при подготовке и проведении соревнований, педагог поручает надевать туристское снаряжение на младших ребят, более старшим, приходя на помощь только в исключительных случаях.

Большое значение придается на занятиях играм. В игре нередко возникают достаточно сложные ситуации, требующие от детей нравственных решений и действий. Выполнять правила игры обязаны все, и ребята чувствуют, что победа победе – рознь. В игре недопустимы оскорбления друг друга, грубость, нечестность. Они всегда ценят взаимопомощь, доброту, честность, поддержку, внимание и чуткость. Воспитательное значение игры трудно переоценить. Другая функция игры – физическое развитие, в игре совершенствуются двигательные навыки.

В объединении «Спортивный туризм» существует традиция, в конце учебного года идти в поход. Очень часто во время похода педагог как бы невзначай заводит разговор о правилах дорожного движения, основах безопасности жизнедеятельности, внешнем облике, о здоровом образе жизни, об отношении отцов

и детей и т.п.

Крайне важно бережно относиться к воспитанникам – подросткам, учитывая, что именно для них группа может иметь ценность, личную значимость. Различное восприятие малой группы подростком связано с удовлетворенностью своими взаимоотношениями с другими членами группы, с такой особенностью подросткового возраста, как преобладание эмоционально-волевой стороны отношений и недостаточной осознанностью отношений с товарищами по группе.

Педагог, учитывая эту особенность, должен распределить обязанности, роли и поручения таким образом, чтобы статус участника группы поднимался, а взаимоотношения между организатором(вожаком), активистами, исполнителями, отдельными детьми («бунтарями») были удовлетворительны, т.е. все были «втянуты» в общее дело.

Календарный план воспитательной работы по программе «Спортивный туризм» на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок исполнения	Ответственный	Планируемый результат
1	Социальное воспитание	«Дни открытых дверей» – мероприятий по привлечению детей в объединение «Пешеходный туризм»	1-7 сентября	Удодова Н.А.	Дети ознакомлены с правилами поведения в спортивном зале, с достижениями объединения «Пешеходный туризм», педагогом.
2.	Работа с родителями	Организационное родительское собрание. Выборы родительского комитета	сентябрь	Удодова Н.А.	Привлечение родителей к заботам и нуждам детского коллектива, информирование родителей
3.	Физкультурно-спортивное воспитание	Соревнования по туризму среди образовательных организаций Жирновского муниципального района	сентябрь	Удодова Н.А. Ферма № 1	Участие в соревнованиях
4.	Нравственное воспитание	Беседа «День учителя»	октябрь	Удодова Н.А.	Развитие уважения к профессии педагога , к труду
5.	Профилактическая работа	Мероприятие в рамках «Спорт против наркотиков»	Октябрь конец	Удодова Н.А.	Развитие мотивации к ЗОЖ
6.	Профилактика ДДТП	Беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	Октябрь	Удодова Н.А.	Пополнение знаний о безопасном поведении на дорогах, развитие ответственности за свою жизнь

7.	Воспитание толерантности	Беседа «День народного единства»	4 ноября	Удодова Н.А.	Развитие знаний об истории возникновения праздника, национальных героях России
8.	Гражданско-правовое воспитание	Беседа «День правовых знаний к Всемирному дню ребенка. Конвенция о правах ребенка»	ноябрь	Удодова Н.А.	Развитие представлений о правах и обязанностях гражданина, пополнение знаний о правах ребенка.
9.	Нравственное воспитание	Беседа «Тепло сердец для наших мам».	ноябрь	Удодова Н.А.	Пополнение знаний о празднике «День матери», развитие представлений о семейных ценностях
10	Воспитание культуры, профессиональная ориентация	Беседа о профессии «Инструктора детско-юношеского туризма»	ноябрь	Удодова Н.А.	Развитие представлений детей о новой профессии, развитие эрудиции
11	Работа с родителями	Родительские собрания в группах по итогам работы за полугодие	декабрь	Удодова Н.А.	Привлечение родителей к заботам и нуждам детского коллектива, информирование родителей
12	Социальное воспитание, воспитание семейных ценностей	«Новогоднее представление»	декабрь	Удодова Н.А.	Поддержание традиций, развитие представлений о семейных ценностях, творческая самореализация
13	Формирование здорового образа жизни	Час здоровья «Здоровое поколение- сильная нация»	январь	Удодова Н.А.	Пополнение знаний о ЗОЖ, развитие мотивации к ЗОЖ
14	Патриотическое воспитание	Беседа «День освобождения Сталинграда от немецко-фашистских захватчиков. Митинг. Возложение цветов.	2 февраля	Удодова Н.А.	Пополнение знаний об истории родного села, его героях, развитие гражданских и патриотических чувств
15	Патриотическое воспитание	Мероприятие «23 февраля – день защитника Отечества»	февраль	Удодова Н.А.	Развитие представлений о военных профессиях, развитие гражданских и патриотических чувств
16	Нравственное воспитание	Беседа «8 марта – международный женский день». Чаепитие.	март	Удодова Н.А.	Пополнение знаний об истории праздника.
17	Социальное воспитание	Праздник, посвящённый «Дню смеха»	1 апреля	Удодова Н.А.	Сплочение детского коллектива
18	Патриотическое воспитание	День Победы. Выступление, шествие бессмертный полк,	9 мая	Удодова Н.А.	Пополнение знаний об истории России, развитие гражданских и

		возложение цветов.			патриотических чувств, творческая самореализация
19	Формирование здорового образа жизни	Праздник «Ура - лето»	май	Удодова Н.А.	Пополнение знаний о безопасном поведении на воде, на дороге, развитие ответственности за свою жизнь
20	Социальное воспитание	Чаепитие в коллективе, посвященные Дню рождения учащихся	В течение года	Удодова Н.А. Родительский комитет	Сплочение детского коллектива
21	Работа с родителями	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	май	Удодова Н.А.	Привлечение родителей к заботам и нуждам детского коллектива
22	Формирование здорового образа жизни	Спортивное мероприятие посвященные «Дню защиты Детей» (эстафеты, конкурсы)	1 июня (парк)	Удодова Н.А.	Развитие мотивации к ЗОЖ
23	Формирование здорового образа жизни, сохранение семейных ценностей	Совместное участие детей и родителей в походах, праздниках, соревнованиях, папа, мама, я – спортивная семья	В течение года	Удодова Н.А.	Вовлечение родителей в совместные с детьми мероприятия
24	Просветительская и информационная деятельность	Размещение на сайте ЦДТ, в СМИ информации о достижениях занимающихся в объединении «Пешеходный туризм»	В течение года	Удодова Н.А.	Информирование общественности города и района о достижениях учащихся
25	Работа с родителями	Индивидуальная работа с родителями	В течение года	Удодова Н.А.	Информирование родителей, оказание помощи в воспитании ребенка

Работа с родителями.

В сегодняшней жизни родители заняты решением социально-бытовых проблем и мало интересуются успехами детей в общеобразовательной школе, а тем более – в учреждении дополнительного образования детей.

Однако педагог должен постоянно на родительских собраниях и при личных встречах говорить о проблемах воспитания, не переводя разговор на личность ребенка, чтобы не обидеть и не оттолкнуть родителей, а помочь взглянуть на проблемы со стороны.

Педагог, должен стараться, привлечь родителей к мероприятиям, которые

способствуют совместной их деятельности с детьми.

Задачи, которые решает педагог в работе с родителями:

- установление тесного контакта с родителями
- информирование родителей об успехах детей;
- оказание помощи во взаимоотношениях детей и родителей.

Формы работы с родителями:

- День открытых дверей, экскурсия, соревнования, поход.
- Родительские собрания.
- Индивидуальное консультирование.
- Телефонные переговоры.
- Анкетирование – приложение № 6.

Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, служит эмоциональной и духовной близости.

Алгоритм учебного занятия.

Первая часть занятия (подготовительная):

- Организационный момент, приветствие;
- Организация рабочего пространства в зависимости от формы занятия (проверка готовности к занятию, сообщение задач и намеченного содержания занятия, проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении заданий, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам).

Вторая часть занятия (основная):

- подготовка и одевание туристического снаряжения для прохождения этапов туристской полосы препятствий. Техника прохождения коротких спортивных этапов туристской полосы препятствий по этапам (подъём, траверс, спуск, перильная и навесная переправы, переправа по бревну, вязка узлов).

Третья часть занятия (заключительная):

- построение;
- снятие снаряжения;
- рефлексия;
- подведение итогов;
- благодарю детей за безопасное и чёткое прохождение технических этапов.
- выход из спортивного зала.

2.6. Список литературы.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021) [Электронный ресурс] // Консультант Плюс
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» [Электронный ресурс] // <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/#review>
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс] // Консультант Плюс
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_312366/
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] // Консультант Плюс
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_339668/
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196» [Электронный ресурс] // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации
<https://legalacts.ru/doc/prikaz-minprosveshchenija-rossii-ot-30092020-n-533-o-vnesenii/>
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс] // Гаран.РУ
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>

Для педагога

Основная литература:

1. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков: учебное пособие / М.Е. Вайндорф-Сысоева. - 2-е изд., испр. и доп., 2017.
2. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для вузов / Ю.С. Константинов. - М.: Советский спорт, 2019.

Дополнительная литература:

1. Андреева А.Ю. Новые технологии интенсивного развития туристической индустрии / А.Ю. Андреева. - М.: ЮРГУ, 2019.

2.Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме / И.А. Дрогов. Моногр. - М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2015.

Для учащихся:

1.Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму / Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2018.

2.Озеров А.Г. История и методика краеведения / А.Г. Озеров. - М.: Юный краевед,2015.

Для родителей:

1.Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. / - М.: Советский спорт, 2019.

2.Шимановский В.Ф. Питание в туристском путешествии, / В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский. - М.: Профиздат, 2016.

ВИДЫ ТУРИСТИЧЕСКИХ КОСТРОВ

1–колодец;
4–таёжный-1;

2–шалашик;
5–таёжный-2;
7–большой таёжный из брёвен

3–звёздный;
6–таёжный-3;



1



2



3



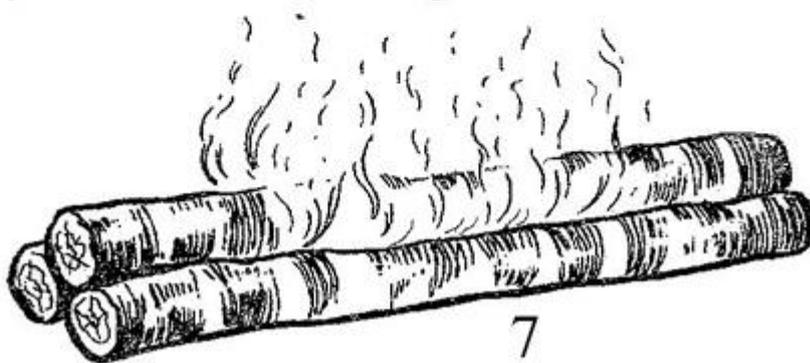
4



5

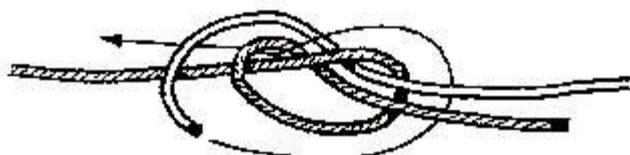


6



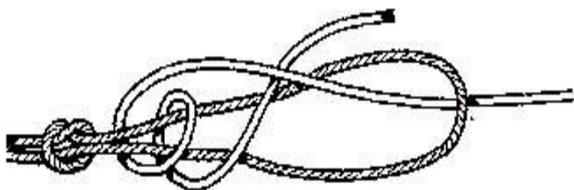
7

«ВИДЫ ТУРИСТИЧЕСКИХ УЗЛОВ»

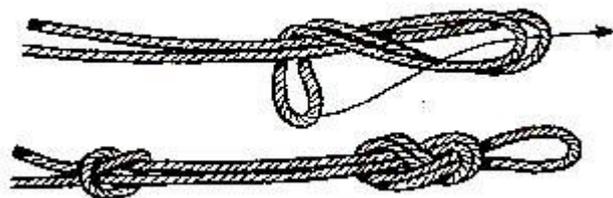


ПРОВОДНИК

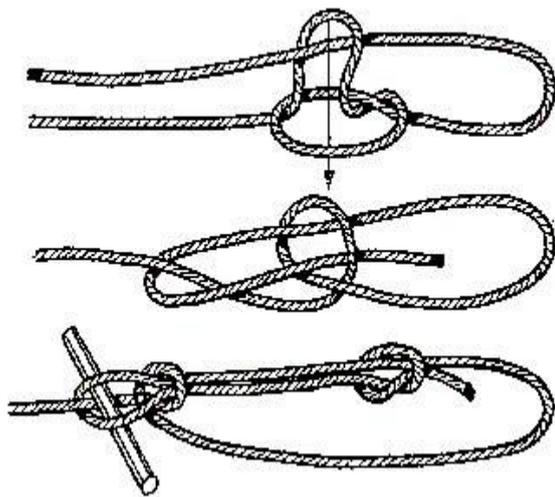
ВСТРЕЧНЫЙ



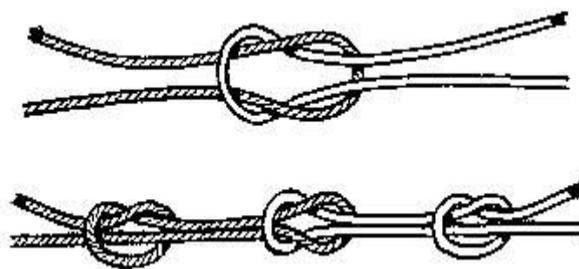
БРАМ - ШКОТОВЫЙ



ВОСЬМЁРКА



БУЛИНЬ



ПРЯМОЙ

**Лепестковая диагностика для оценивания уровня развития
личностных качеств обучающихся**

Проводится в форме входного и итогового контроля в начале и в конце учебного года, что позволяет проследить динамику развития личностных качеств у обучающихся. Данные диагностики заносятся в информационную карту.

Инструкция по проведению

- а) Оцените по 4-балльной шкале наличие у себя следующих качеств:
 - 1. Воспитывать умение преодолевать трудности;
 - 2. Настойчивость;
 - 3. Выдержку;
 - 4. Целеустремлённость.
- б) Поставьте точки на шкале того луча, который соответствует номеру качества.
- в) Соедините точки, заштрихуйте внешний контур.

Карта оценки результативности реализации программы туристско-краеведческой направленности
за _____ учебный год

(фио учащегося, год обучения)

Показатели	Сроки диагностики	Середина года (баллы)	Конец года (баллы)
I. Теоретическая подготовка ребёнка (10 баллов):			
<u>1.1. Теоретические знания (3 балла):</u>			
1.1.1. Физическая культура и спорт в России.			
<u>1.2. Владение специальной терминологией (5 б.).</u>			
1.3. Знание основ техники безопасности (2б.).			
II. Практическая подготовка ребёнка (50 баллов):			
<u>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:</u>			
2.1.1. Умения выполнять упражнения общей физической подготовки (строевые упражнения, акробатические упражнения, парные упражнения) - группа НП-20 б., УТГ-10 б.			
2.1.2. Умение выполнять упражнения специальной физической подготовки (упражнения на специальном оборудовании, тренажёрах, подвижные игры) - группа НП-15 б., УТГ-15 б.			
2.1.3. Техничко-тактическая подготовка			
2.1.4. Психолого-волевая подготовка - группа НП-5 б., УТГ-10 б.			
2.1.5. Умение выполнять судейство соревнований по одному из программных видов спорта (5 б.).			
III. Обще учебные умения и навыки ребёнка (25 баллов):			
<u>3.1. Учебно-коммуникативные умения (макс.-10 б.):</u>			
3.1.1. Умение слушать и слышать педагога.			
3.1.2. Умение вступать в диалог.			
3.1.3. Умение пользоваться компьютерными источниками информации.			
<u>3.2. Учебно-организационные умения и навыки (макс.-10 б.):</u>			
3.2.1. Умение организовать свой режим дня, режим питания.			
3.2.2. Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности.			
3.2.3. Умение пользоваться спортивным инвентарём, оборудованием.			
<u>3.3. Познавательные и регулятивные учебные универсальные действия (УУД) (макс.-5б.):</u>			
3.3.1. У ребенка развита способность к волевому усилию.			
3.3.2. У ребенка развита рефлексия.			
IV. Предметные достижения учащегося (15 баллов):			
• На уровне детского объединения -2 балла.			
• На уровне ЦДТ – 3 балла.			
• На уровне города, района – 4 баллов.			
• На региональном уровне и выше – 6 баллов			

Максимальное количество баллов – 100 баллов
Минимальный уровень(min) – от 10 до 40 баллов;
средний уровень (s) – от 41 до 70 баллов;
максимальный уровень (max) – от 71 до 100 баллов.

**Дневник педагогических наблюдений
по ДОП «Спортивный туризм» для детей
10-15 лет**

ФИО _____

Цель: организация профилактической, социально-значимой деятельности учащихся и работа по укреплению, развитию и формированию личности.

Раздел I. Информационный лист.

Данные учащегося.

В этом разделе помещается информация, помогающая педагогу дополнительного образования проанализировать личные данные учащегося.

Раздел II. Педагогико – психологическая характеристика на учащегося.

Характеристика на учащегося.

В этом разделе помещаются характеристики на учащегося, составленные педагогом дополнительного образования и психологом. Информация, помогающая проанализировать ученика его характер, способности; результаты психологической диагностики.

Раздел III. Образовательная деятельность.

Наблюдение за образовательной деятельностью.

В данном разделе помещаются результаты наблюдений и посещаемости учащегося; а также описание основных форм и направлений его творческой активности. Материалы, представленные в данном разделе, дают широкое представление о динамике образовательной активности учащегося.

Раздел IV. Индивидуальная работа.

Содержание работы.

План и содержание работы с учащимся.

**Анкета опроса потребителей
образовательных услуг**

В рамках проведения независимой оценки, качества оказания услуг образовательными организациями, просим Вас оценить работу образовательной организации.

Анкетирование проводится анонимно.

	УДОВЛЕТВОРЕНЫ ЛИ ВЫ:	ДА	НЕТ	ЗАТРУДНЯЮСЬ
1.	Вашими отношениями с педагогами?			
2.	Отношениями между учащимися в объединении?			
3.	Профессиональным уровнем педагогического коллектива, в частности своего педагога?			
4.	Качеством образования, получаемого вашим ребёнком в ЦДТ?			
5.	Качеством воспитательной работы?			
6.	Материально-технической оснащённостью ЦДТ? (оборудование кабинета)			
7.	Условиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья детей?			
8.	Условиями, направленными на развитие творческих способностей и интересов детей, включая их участие в конкурсах и соревнованиях?			
9.	Степенью учета мнения и пожеланий родителей в организации работы в ЦДТ и уровнем родительского самоуправления на уровне детского коллектива?			
10.	Готовы ли Вы рекомендовать данную образовательную организацию родственникам и знакомым?			

11. Каким видом деятельности Вы бы хотели заниматься в ЦДТ?

Ответ: __