Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № _11___
от «_29_» __05_____2023
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Коновалова О.Н.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
Мельник О.В.
Приказ № _642_
от «_31__» __05_____2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008BFCEDF5AF377DCE667DE393FBF139C4
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 22.12.2022 до 16.03.2024

Дополнительная общеразвивающая программа

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

Направленность: туристско-краеведческая

Срок реализации –1 год
Возраст учащихся: 10-17 лет
Уровень – базовый

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования Хохлов А.С.

Братск, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительно-познавательный туризм» разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), Приказ Министерства образования и науки РФ № 816 от 23 августа 2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска № 326 от 01.04.2020 г. «Об утверждении положения об электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи города Братска». Данная программа «Оздоровительно-познавательный туризм» разработана на основе типовой программы дополнительного образования детей «Юные туристы» 2004 года, автор Ю.С.Константинов. Программа утверждена Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи Министерства образования Российской Федерации и рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей. Программа подготовлена как типовая Центром детско-юношеского туризма и краеведения Министерства образования России. В дополнительной общеразвивающей программе «Оздоровительно-познавательный туризм» сохранены основные темы типовой программы второго года обучения.

Направленность программы туристско-краеведческая.

Уровень программы – базовый. Предполагает развитие физических качеств, навыков спортивного туризма, приобретенного при обучении на стартовом уровне программы «Основы оздоровительно-познавательного туризма», расширение теоретических знаний и практических умений.

Актуальность программы. Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, ответственность.

Педагогическая целесообразность программы. Занятия спортивно-оздоровительным туризмом способствуют развитию у учащихся высоких морально-волевых качеств: дружбы, коллективизма, взаимовыручки. Под

воздействием занятий формируются такие черты характера, как самостоятельность, честность, ответственность за порученное дело, требовательность к себе и товарищам. Участие в туристских походах, экспедициях и других мероприятиях воспитывают находчивость, мужество, умение преодолевать трудности в сложных ситуациях, а так же способствует приобретению расширенных знаний об окружающем мире и его развитии.

Туристские соревнования имеют своей целью подготовку туристов к проведению познавательных и безаварийных походов. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, способствуют изучению Родины, приобретению полезных навыков. В туристических походах получают непосредственное применение изученные на уроках физкультуры двигательные действия: преодоление препятствий, водных преград, лазание, ходьба.

Отличительные особенности программы. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении реализации программы учащиеся совершенствуют свои умения и навыки по организации туристского быта, техники туризма, ориентирования и краеведения. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог воспитывает у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в спортзале, зале скалодрома и на местности. В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется, педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. По окончании обучения планируется проведение зачетного туристского мероприятия – похода, слета, соревнования, туристского лагеря, сборов и т.д.

В программе предусмотрено изучение истории государственной символики. В качестве основных обучающих методов при изучении государственной символики используются с учетом возрастных особенностей учащихся объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа), активные методы и формы работы с учащимися (конкурсные испытания).

В 2023-2024 учебном году в программу включено формирование функциональной грамотности как метапредметного образовательного результата, способствующего решению жизненных задач, а именно умению понимать информацию, представленную в виде графиков, схем, таблиц, рисунков – математическая грамотность, а так же естественнонаучная – это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

Учитывая требования компетентностного подхода в обучении, в рамках реализации программы разработана программа компетентностного

компонента, включающая дополнительно – развивающие мероприятия за рамками часов учебной деятельности, целью проведения которой является формирование основ компетенции личностного самосовершенствования учащихся.(**Приложение 2**).

Адресат программы. Программа «Оздоровительно-познавательный туризм» разработана для учащихся в возрасте 10-17 лет. Зачисляются учащиеся, освоившие стартовый уровень по программе «Основы оздоровительно-познавательного туризма» или учащиеся имеющие определенные знания и навыки в туризме (определяется педагогом на собеседование). Данная программа включает в себя единые теоретические знания для детей всех возрастных групп от 10 до 17 лет и физическую нагрузку, в соответствии с возрастными особенностями учащихся, которая выражается в требованиях нормативов: отжимания, в упоре лежа, поднимание туловища, наклон туловища вперёд. (**Приложение 1**).

Программа рассчитана на 1 год обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Учащиеся могут по желанию продолжить обучение по данной программе в течение нескольких лет.

Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год. Количество часов в неделю – 4 часа. Количество занятий в неделю – 2 занятия по 2академических часа. Длительность академического часа 45 минут. Причем практические занятия составляют большую часть программы.

Форма обучения очная, групповая. Группы формируются по стартовым возможностям учащихся по 10 человек, не имеющих физических ограничений по состоянию здоровья, смешанные (в одной группе могут заниматься и девочки, и мальчики, разного возраста).При наборе учащихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Предоставляется возможность включения в группу детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов при создании специальных условий с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий, обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

В программе «Оздоровительно-познавательный туризм» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки. Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Microsoft Teams, электронных почт, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам.

Цель программы: формирование и развитие специальных туристических умений и навыков, и бережного отношения к собственному здоровью.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширять знания о туризме как о виде спорта и туристической деятельности;
- развивать туристические умения и навыки используемые, учащимися в самостоятельной практической деятельности;
- формировать и развивать умения бережного отношения к собственному здоровью и технике безопасности.

Развивающие:

- развивать качества необходимые туристу: умение быстро ориентироваться в пространстве, принимать быстрые решения, выдержку;
- способствовать приобретению опыта участия в соревнованиях, в походах, в пешеходных видах туризма.

Воспитательные

- способствовать формированию самостоятельного планирования пути достижения специальных туристических навыков, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- развивать чувства личной ответственности туриста, целеустремленности, взаимопомощи, развивать умение работать в парах, в коллективе;
- сформировать мотивацию достижения высоких положительных результатов при участии в спортивно-туристических мероприятиях различного уровня.

Планируемые образовательные результаты

В процессе освоения программы учащийся:

Предметные:

– имеет четкие представления о туризме как о виде спорта, способствующего развитию целостной личности человека;

– владеет понятиями о личном и групповом снаряжении;

– владеет специальными туристическими навыками (умеет укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы);

– использует основные приемы ориентирования: ориентирование по карте, чтение карты и местности, движение по азимуту;

– знает и выполняет требования техники безопасности при подготовке к походу и на маршруте, умеет оказывать первую доврачебную помощь при обработке ран и ссадин.

Метапредметные:

– владеет умением быстро ориентироваться в пространстве; принимать решения, проявлять выдержку;

– приобретет опыт участия в соревнованиях, в походах различной сложности, в пешеходных видах туризма.

Личностные:

– проявит личностные качества характерные для туриста: умеет интересно и доступно излагать знания о туризме, правильно пользоваться специальным понятийным аппаратом; умеет самостоятельно подобрать комплекс физических упражнений для разминки; имеет сформированную мотивацию к достижению высоких результатов в спортивно-оздоровительном туризме.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Кол-во часов				**Форма аттестации / контроля**
		всего	теория	практика	При дист. обуч.	
	Вводное занятие. Повторение	3	-	3	*3*	
	Входящий контроль.	1	-	1	*1*	контрольное занятие
1	Основы туристской подготовки.	40	4	36	*40*	
2	Топография и ориентирование.	24	4	20	*24*	
3	Гигиена и первая доврачебная помощь.	10	1	9	*10*	
4	Техники пешеходного туризма.	28	4	24	*28*	
5	Краеведение	8	1	7	*8*	
6	Выживание в экстремальных ситуациях	14	4	10	*14*	
7	Физическая подготовка.	12	-	12	*12*	
	Промежуточная аттестация.	4	-	4	*4*	контрольное занятие
	Итого часов:	**144**	**18**	**126**	***144***	

Календарныйучебныйграфик

Тема / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие. Входящий контроль	4								
1.Основы туристской подготовки	2	5	5	5	4	5	5	5	4
2.Топография и ориентирование	1	4	3	3	2	4	3	4	
3.Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2		2		2		2		2
4.Основы техники пешеходного туризма.	1	3	2	2	2	3	4	7	4
5.Краеведение		2		2		2			2
6.Выживание в экстремальных ситуациях		2	2	2		2	2	2	2
7.Физическая подготовка	6		2		2		2		

Промежуточная аттестация				2					2
Всего:	16	16	16	16	12	16	18	18	16

Содержание программы предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Содержание программы

Вводное занятие. (3 часа).

Входящий контроль (1 час).

1. Основы туристской подготовки(40 часов)

1.1.Туристские путешествия, история развития туризма.

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

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

1.2.Роль туризма в воспитании личности.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

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

Общественно полезная работа.

1.3.Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.
Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.
Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).
Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.
Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.
Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.
Уборка места лагеря перед уходом группы.
Типы костров, правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов
Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).
Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.
Организация ночлегов в помещении.
Правила купания.
Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, путешествию. Значение правильного питания в походе.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.
Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.
Разработка маршрута, составление плана-графика движения.
Подготовка личного и общественного снаряжения.
Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.
Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
Приготовление пищи на костре.
Питьевой режим на маршруте.
Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

1.5.Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные.
Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.
Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.
Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).
Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.
Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.
Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.
Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.
Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.7. Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.
Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.
Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.
Оформление значков и спортивных разрядов участникам.
Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

2. Топография и ориентирование (24 часа)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

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

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

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

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

2.2.Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

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

2.3.Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

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

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

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром)

измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4.Компас, работа с компасом.

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

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

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

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

2.5. Измерение расстояний.

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

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

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

2.6. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

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

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

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

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.
Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.
Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.
Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Гигиена и первая доврачебная помощь (10 часов)

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).
Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.
Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.
Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

3.2. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.
Формирование походной медицинской аптечки.

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.
Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.
Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.
Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.
Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

4.Техники пешеходного туризма (28часов)

4. 1.Узлы.

Узлы - классификация по использованию. Особенности узлов. Различные узлы;
-для соединения веревок одинакового диаметра/прямой, рифовый, встречный, ткацкий;
-для соединения веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брам-шкотовый);
-петлевые (проводник, восьмерка, булинь);
-«схватывающие» /обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана/;
-для крепления к дереву, камню/ «удавка», простой и двойной «штык», палаточный/;
-привязывающие нестягивающей петлей / привязочный, «стремя»/;
-для динамической страховки/петля Гарда/;
-контрольные узелки.
вязание узлов на время.

Учащиеся должны знать: классификацию узлов по использованию.
Учащиеся должны уметь: вязать различные узлы.

4.2. Основные приемы страховки.

Самостраховка /активная, пассивная/. Самостраховка в различных видах туризма.

Страховочные средства;

-несущие страх.средств, точечные, линейные или объемные/ крюки, закладки, ледорубы, веревки и т.п./;

-соединительные /карабины/;

-антифрикционные /блок-ролики/;

-тормозные и энергопоглощающие/спусковые устройства/;

-стопорящие/схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спускоподъемные устройства/;

-присоединительно-самостраховочные

-страховочные обвязки и подвесные системы.

Надевание страховочной системы на время. Учащиеся должны знать: необходимые страховочные средства, использование страховочной системы в различных видах туризма.

Учащиеся должны уметь: надевать страховочную систему.

4.3. Правила прохождения технических этапов.

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам.

Учащиеся должны уметь проходить технические этапы.

4.4.Слеты и соревнования по технике пешеходного туризма.

Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды соревнований по пешеходному туризму и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

5.Краеведение (8 часа)

История края. Территория и границы родного края. Рельеф, растительность. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

6. Выживание в экстремальных ситуациях (14)

6.1. Что такое «выживание»?

Дается понятие «выживание», а также рассказать, какие мероприятия необходимо выполнит для успешного выживания.

6.2. Выживание в море

Как избежать паники при аварии на воде? Выживание в воде. Спасательные средства и их содержимое. Сигналы бедствия. Добыча воды и пищи.

Практическая работа - составление памятки спасения на воде и льду.

6.3. Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера

Смерчи, ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары. Землетрясения и извержение вулканов. Засуха.

Практическая работа - тренировки по спасательным работам (использование средств связи, знаки и сигналы спасения, действия поисковой партии).

6.4. Безопасность в городе и домашней среде

Безопасность на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде, при террористических актах. Практическая работа - составление памяток выживания в разной среде.

7. Физическая подготовка (12часов)

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей. Общеразвивающие упражнения, физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты. Подвижные игры, эстафеты, походы. Спортивные игры: пионербол, гандбол, волейбол, баскетбол.

Промежуточная аттестация. (4 часа)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг образовательных результатов представляет собой целенаправленную систематическую деятельность по анализу образовательных результатов детей, обучающихся по данной программе.

По времени проведения педагогического мониторинга результатов обучения по программе, выделяется следующий вид отслеживания образовательных результатов:

Входящийконтроль – определение готовности учащихся к освоению программы. Проводится в форме контрольного занятия, в который включается выполнения заданий по выявлению уровня знаний и умений туристической подготовки:

- практическое задание на технику вязания туристических узлов
- теоретическое задание на знания эксплуатации туристического снаряжения.

Критерии:

-При вязании туристических узлов учитывается правильность вязания 15 узлов.

Оценивается в 5 баллов, если выполнено правильно самостоятельно; в 4 балла при незначительных нарушениях техники выполнения; в 3 балла при выполнении только с помощью педагога.

- Знания теоретического минимума, включающие в себя следующие вопросы, оцениваются в 1 балл каждый правильный ответ.

1. Правила поведения в туристическом кабинете.
2. Перечислить виды туризма.
3. Перечислить виды карабинов.
4. Перечислить групповое снаряжение.
5. Перечислить личное снаряжение.
6. Перечислить туристические узлы
7. Перечислить узлы для связывания веревок разного диаметра.

Уровень входящего контроля:

10 – 12 баллов – высокий.

7-9 баллов – средний.

менее 7 баллов – ниже среднего.

Результат фиксируется в журнале: «в» - высокий уровень; «с» - средний, «н» - ниже среднего.

Текущийконтроль – систематическое отслеживание предметных результатов по представлению знаний о туризме как о виде спорта на каждом учебном занятии

- Владеет понятиями о личном и групповом снаряжении.

-Владеет специальными туристическими навыками (умеет укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы)

- Использует основные приемы ориентирования: ориентирование по карте, чтение карты и местности, движение по азимуту.

- Знает и выполняет требования техники безопасности при подготовке к походу и на маршруте, умеет оказывать первую доврачебную помощь при обработке ран и ссадин;

Результаты контроля фиксируются в журнале «о» - отличное владение материалом, «с» - среднее владение материалом.

Отслеживание образовательных результатов через проведение промежуточной аттестации - проводится по итогам первого полугодия и в конце учебного года в форме контрольного занятия, в который включается выполнения заданий по выявлению уровня освоения туристической подготовки:

- практическое задание на технику выполнения навесной переправы;
- практическое задание техника выполнения прохождения спуска, траверса, подъема;
- практическое задание на технику вязания туристических узлов;
- теоретическое задание на знания эксплуатации туристического снаряжения;

– результаты участия в соревновательной деятельности.

Критерии оценивания практического задания

-При преодолении навесной переправы учитывается самостоятельный подъем, работа рук и ног.

-При прохождении спуска, траверса, подъема учитывается техника выполнения, страховка.

-При вязании туристических узлов учитывается правильность вязания 15 узлов.

Каждое задание оценивается в 5 баллов, если выполнено правильно самостоятельно; в 4 балла при незначительных нарушениях техники выполнения; в 3 балла при выполнении только с помощью педагога.

Знания теоретического минимума, включающие в себя следующие вопросы:

1. Правила поведения в туристическом кабинете.
2. Перечислить виды туризма
3. Перечислить виды карабинов.
4. Перечислить групповое снаряжение.
5. Перечислить личное снаряжение.
6. Оказания первой медицинской помощи при переломе конечностей?
7. Оказания первой медицинской помощи при переломе бедра?
8. Организация привалов и ночлегов?
9. Перечислить туристические узлы?
10. Перечислить узлы для связывания веревок разного диаметра.
11. Какие правила необходимо соблюдать для выживания (в лесу, на море)
12. Правила безопасности в (транспорте, дома, …)

Критерии оценивания теоретического задания: оцениваются в 1 балл каждый правильный ответ.

70-100% - 5 б

30-70% - 4 б.

Менее 30% - 3 б.

Критерии оценивания результатов участия в соревновательной деятельности.

Выход на соревнование на муниципальном уровне - 5 б.

Принимали участие на внутренних соревнованиях – 4 б.

Баллы, полученные каждым учащимся, фиксируются в следующей таблице:

№	Фамилия, имя	Навесная переправа	Спуск, траверс, подъем	Туристические узлы	Теория	Использование туристического снаряжения	Итого
1.							
…							

Уровень усвоения программы:

21 – 25 баллов – программа освоена на высоком уровне.

15-20 баллов – программа освоена на среднем уровне.

менее 14 баллов – программа освоена на уровне ниже среднего.

Методические материалы

Алгоритм учебного занятия. Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, которую учащиеся выполняют либо самостоятельно, либо группой.

В соответствии с поставленными задачами занятия по туристской подготовке делятся: на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия по спортивному туризму.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике передвижения, преодоления препятствий.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы обучающиеся по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения. Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

При реализации программы применяется ведущая технология **дифференциации обучения** (Л.С. Выготский, В.В. Фирсов), которая способствует осуществлению личностного развития учащихся на занятиях пулевой стрельбой. Применение методов дифференциации и индивидуализации обусловливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, психофизиологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку. Технология дифференцированного подхода предполагает организацию учебного материала с учётом технической подготовленности

учеников, т.е. для сильных сделан акцент на совершенствование упражнения, а для слабых на углубленное разучивание.

При реализации программы применяется так же и ***здоровьесберегающая технология,*** также используются методы, приемы игровой технологии.

Формы обучения (организации образовательного процесса): коллективная, групповая, парная, индивидуальная.

Групповая форма применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого учащегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Особенность индивидуальной формы обучения состоит в том, что педагог проводит занятие со всей группой одновременно, определяя для каждого учащегося упражнения, которые они выполняют самостоятельно. В то время как педагога занимается с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): тренировка, соревнование, занятие-игра, поход, конкурс, презентация, эксперимент.

Методы обучения:

Словесные (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игровые развивающие физические данные учащихся.

Наглядные (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов).

Метод свободного выбора действия и взаимодействия.

Активные методы – обучение действием.

Для реализации компетентностного подхода в образовании применяется метод проблемных вопросов для развития умения принимать решения в нестандартных ситуациях при решении учащимися компетентностных заданий в соответствие с программой.

Для создания ситуации успеха учащегося используют ***методы*** скрытое инструктирование ребенка, мобилизация активности или педагогическое внушение, внесение мотива. Применение методов помогает ребенку избежать поражения, побуждает к выполнению конкретных действий, показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность.

Метод «Скрытое инструктирование ребенка» в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения.

Достигается путем намека, пожелания.

"Возможно, лучше всего начать с....."

"Выполняя работу, не забудьте о....."

Метод «Мобилизация активности или педагогическое внушение». Побуждает к выполнению конкретных действий.

"Нам уже не терпится начать работу..."

"Так хочется поскорее увидеть..."

Метод «Внесение мотива».

Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность, кому будет хорошо после выполнения.

"Без твоей помощи твоим товарищам не справиться..."

Дидактические материалы и методические продукты включены в разработанный к программе УМК и ЭУМК и включают:

- планы-конспекты учебных занятий по направлениям деятельности программы;
- дидактические материалы (раздаточные, инструкционные карты, задания и др.);
- сценарии досугово-развивающих, воспитательных мероприятий, родительских собраний и т.д.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

При проведении тренировочного процесса (занятия, тренировки, соревнования и т.п.) проводится инструктирование о необходимых мерах безопасности, профилактики травматизма, мерах по оказанию первой медицинской помощи. Педагог строго дозирует физическую нагрузку в зависимости от возраста, пола, физической и технической подготовленности учащихся (спортсменов), а также проверяет наличие у детей исправного компаса, соответствие обуви типу грунта или покрытия. Не допускает вероятность оставлять детей без сопровождения взрослых после окончания мероприятия на местности. При проведении занятия педагог работает с журналом учета работы, конспектом занятия, руководствуется программой и инструкцией по технике безопасности при проведении занятий (соревнований). При организации и проведении соревнований руководствуется Положением о соревнованиях, правилами соревнований.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для занятий по данной программе необходим специализированный кабинет оснащенный стеной для скалолазания, туристским инвентарем, партами и стульями для теоретических занятий, а также свободное пространство, где возможно проведение подвижных игр.

Такой подход к организации учебного пространства и в целом занятий позволяет сохранить высокую мотивацию к обучению и к занятиям туризмом. Важным условием сохранения заинтересованности детей является подбор изучаемого материала педагогом. Изложение материала должно быть не навязчивым, понятным и интересным. Педагог должен постоянно вовлекать учащегося в процесс занятия через практические задания.

Кадровые: Учебный процесс должен организовывать квалифицированный педагог, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

Для успешной реализации программы необходимо наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение

<u>Спортивное оборудование:</u>

– скалолазный стенд;

– гимнастические маты;
– специальное оборудование в большой спортивный зал для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму.

Спортивный инвентарь:

– палатки –8 штук;
– рюкзаки –16 штук;
– спальники –16 штук;
– туристические коврики –16 штук;
– туристическая верёвка разного диаметра (6,8 мм.) по 100 м. (10,12 мм.) по 400 м.;
– индивидуальные страховочные системы (ИСС) - 15штук;
– комплекты навесного оборудования для ИСС - 15штук;
– карабины (каталки, гуси, жумары, восьмерки) - 50 штук;
– каски -15 штук;
– компасы –16 штук;
– комплекты спортивной формы для занятий спортивным туризмом для разных возрастных категорий
– перчатки разных размеров –16 штук.

Электронные образовательные ресурсы

1. Узлы 3D / сайт для педагогов и учащихся. – URL: https://knots3d.com/%D1%83%D0%B7%D0%BB%D1%8B/
2. Снаряжение для приключений / сайт спорт-марафон. – URL: https://www.youtube.com/channel/UC_aO4rIcQZGGt6Z62AwZ2Wg
3. Техника вфзания узлов. / сайт Федерация альпинизма и скалалазанья. – URL: http://alpnso.ru/ru/tekhnika-vyazaniya-uzlov/
4. Уроки скалолазания / сайт: LaSportiva Russia. – URL: https://www.youtube.com/channel/UCZPQfrhI70mPJDnqLzB-w4Q

Список литературы

Для педагога

1. Учебное пособие «Теория, методик
2. а и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар,2011.
3. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
4. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
5. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
6. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
7. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1996.
8. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1993.
9. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М. , 1992.

10. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
11. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
12. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.
13. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
14. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 2001.
15. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М , 1995.
16. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
17. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1999.

Для учащихся и родителей

1. Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. М., Детская литература, 1975.
2. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
3. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1999.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
5. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
6. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
7. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
8. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
9. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
10. Энциклопедия туриста. М., 1993

Приложение 1

Уровень физической подготовленности занимающихся 10-12 лет (по В.И.Лях)

	Возраст					
Физические способности	10 лет		11 лет		12 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д
Отжимания в упоре лежа (Кол-во раз)	19	11	21	12	23	13
Поднимание туловища (Кол-во раз)	16	15	17	16	18	17
Наклон туловища вперёд	7	9	8	10	9	11

Уровень физической подготовленности занимающихся 13-18 лет (по В.И.Лях)

Возраст												
Физические способности	13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17 лет		18 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Отжимания в упоре лежа (Кол-во раз)	25	13	28	13	32	14	37	14	40	15	42	15
Поднимание туловища (Кол-во раз)	19	18	20	19	21	20	22	21	23	21	24	21
Наклон туловища вперёд	9	12	10	12	10	13	11	13	11	13	11	13

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КОМПЕТНТЕНТНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

(реализуется за счет средств физических и юридических лиц)

Пояснительная записка

В наше время понятие успешного человека неразрывно связано с физически развитым человеком, любящим спорт и здоровый образ жизни. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности учащихся. Занятия спортом помогают получать дополнительные знания, умения и навыки для совершенствования физических способностей, развивать интерес к спорту.

Программа компетентностного компонента «Оздоровительно-познавательный туризм» направлена на формирование умений учащихся самостоятельно овладевать ценностями физической культуры, положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в двигательной активности в виде дополнительно-развивающих, воспитательных мероприятий, которые позволят учащимся проявить уровень сформированности основ компетенции личностного самосовершенствования.

Реализация компетентностного компонента к программе «Оздоровительно-познавательный туризм» позволит учащимся накопить определенный багаж знаний и опыт, с целью реализации творческого, спортивного потенциала в области развития их способностей.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Самосовершенствование – сознательная и систематическая работа над собой в целях совершенствования ранее приобретенных и формирования новых качеств личности. Понятие ***компетенции личностного самосовершенствования*** очень широкое. В компетентностном компоненте для учащихся базового уровня определены такие направления как:

- физическое саморазвитие,
- личные качества по соблюдению правил личной гигиены,
- начальное освоение основами эмоциональной саморегуляции (выдержка, самообладание).

Цель: формирование основ эмоциональной саморегуляции и физического саморазвития как составляющих личностной компетенции.

Задачи:

– воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и волевые качества учащихся;

– формировать умение адекватно реагировать на ситуации, возникающие в индивидуальной и коллективной соревновательной деятельности;

– развивать навыки физического саморазвития и соблюдение правил личной гигиены.

Ожидаемый результат

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента базового уровня дополнительной программы «Оздоровительно-познавательный туризм»:

1. проявляют дисциплинированность, трудолюбие, волевые качества;
2. способны управлять своими эмоциями в различных ситуациях (в командной и индивидуальной соревновательной деятельности);
3. владеют навыками физического саморазвития и соблюдают правила личной гигиены.

Программа мероприятий

месяц	**Наименование мероприятий, форма проведения**
сентябрь	Беседа «Гигиена в походе (уход за телом, одежда)»
октябрь	Беседа «Волевые качества, необходимые для успешного участия в соревнованиях»
ноябрь	Тренинг «Управление эмоциональным состоянием на соревнованиях»
декабрь	Практикум: «Применение упражнений на развитие волевых качеств»
январь	Разбор экстремальных ситуаций в туризме после просмотра видео фрагментов
февраль	Практикум «Составление комплекса физических упражнений по развитию координационных способностей»
март	Практикум «Составление комплекса физических упражнений по развитию силовых способностей»
апрель	Беседа «Эко- туризм в Иркутской области: знакомство с тропами»
май	Просмотр фильма (про спорт)

Беседы, разборы – это хорошо подготовленная педагогом беседа по спортивной теме, направленная на расширение кругозора детей, с привлечением учащихся отвечать на вопросы о спортивных соревнованиях, применяемых тактических действиях, технических приемах, видах спорта,

здоровом образе жизни и т.д. При подготовке к беседе возможно привлечение самих учащихся с заранее подготовленным мини докладом, презентацией.

Просмотры— это метод направления естественной потребности учащихся к приобретению новых знаний, анализ проблемных ситуаций в спорте, интересных решений.

Практикум – перед проведением соревнований учащихся необходимо ознакомить с правилами соревнований и подготовить к правильной реакции на победу и поражение. Для этого просматриваются видеозаписи видеороликов на определенный сюжет. Проводятся обсуждения, как реагируют спортсмены на победу и проигрыш, как правильно себя вести – это эмоциональная саморегуляция. Определение норм и правил в процессе общения и для общения. В процессе работы прививается умение следовать правилам поведения в соревнованиях, формирование основ культуры поведения в спорте и правила поведения при беседе.

Тренинг – это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

Педагогический контроль

Мониторинг сформированности основ компетенций проводится 2 раза в год (октябрь, май). Базовый уровень: через наблюдение педагогом волевых качеств учащихся 7-13 лет (приложение 1), по результатам наблюдений заполняется таблица (приложение 2), подсчитывается уровень развития волевых качеств.

Методическое обеспечение

Одним из непременных условий успешной реализации программы КК является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют общему развитию возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На мероприятиях широко применяются:

- наглядные методы обучения (ссылки на показ роликов YouTube);
- практические методы обучения.

Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

1. Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

2. **Методические:**

Продуктивность мероприятий. Перед каждым мероприятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Электронные образовательные ресурсы:

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php - Журнал "Теория и практика физической культуры"
http://sportrules.boom.ru/- Правила различных спортивных игр
http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».

Приложение 1

Волевые качества учащихся 7-13 лет

Дисциплинированность – подчинение поведения требованиям, правилам, выдвигаемым взрослыми. Систематическая занятость полезными и важными делами.
Настойчивость – доводить начатое дело до конца, настаивание на своем правильном решении, длительность выполнения любого нужного дела.
Выдержка, самообладание – умение управлять действиями, чувствами мешающими осуществлению принятого решения, делу.
Решительность – умение быстро переходить от намеченной цели к действию.
Самостоятельность - выполнение действия без посторонней помощи, способность и возможность самому руководить своим поведением и отвечать за свои поступки. Самообслуживание, выполнение своих обязанностей.
Организованность – исполнительность, умение работать по плану, планировать и четко выполнять намеченные цели, доводить их до конца, точно и аккуратно выполнять все указания взрослого. Заранее намечать строгую последовательность действий, предусматривать предстоящие трудности, препятствия.
Инициативность умение ставить перед собой новые задачи и решать их.
Целеустремленность умение длительное время следовать цели, преодолевая трудности.

Приложение 2

Сводная таблица развития волевых качеств

№	Фамилия, имя	Дисциплинированность	Настойчивость	Выдержка, самообладание	Решительность	Самостоятельность	Организованность	Инициативность	Целеустремлённость	Итог

В (высокий уровень) – очень хорошо развито
С (средний уровень) – хорошо развито
Н (низкий уровень) – слабо развито