МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» КУЗНЕЦКОГО РАЙОНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4D4BC47333443A6514C938D5932CAF51
Владелец: Байбикова Мярьям Абдулловна
Действителен: с 15.12.2022 до 09.03.2024

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДТ»
Кузнецкого района
_____ М.А. Байбикова
Приказ № 67 от 25 августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско – краеведческой направленности

«Юный турист»

Шарин Константин Владимирович
педагог дополнительного образования

Кузнецкий район, с. Поселки
2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Юный турист» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско – краеведческой направленности «Юный турист».

Рабочая программа разработана на 2023-2024 учебный год для учащихся объединения «Юный турист» 1 года обучения. Образовательная деятельность осуществляется в МБУ ДО «ЦДТ» Кузнецкого района на базе МБОУ СОШ с. Поселки.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);
- Федеральным Законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской

Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29мая2015 года № 996– р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Национальным проектом «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендация по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Кузнецкого района и другими нормативными и локальными документами, регулирующими деятельность учреждения.

Актуальность для учащихся. В современных сложных экономических и социальных условиях 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. Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности учащихся, 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.

Отличительные особенности программы.

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

Содержание программного материала включает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного. В содержание включены практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях. В содержание программного материала включены темы о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержится информация об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один турист.

Педагогическая целесообразность

Туризм обладает высоким педагогическим потенциалом. В процессе туристкой деятельности у учащихся формируются такие жизненно-важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Обучаясь по основам походной жизни, учащийся привыкает к самостоятельности, учится переносить трудности, высокие физические и психологические нагрузки, в нем воспитывается чувство ответственности за свои поступки, способность понимать товарищей. Благодаря полученным знаниям, учащиеся будут учиться самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать возможности своего организма.

Межпредметные связи

Содержание учебного материала дополняет школьные курсы географии, краеведение, ОБЖ, помогает систематизировать знания, обогащает использованием регионального компонента.

Виды межпредметных связей: предшествующими (опорными), сопутствующими и перспективными.

Предшествующие - это связи, когда при изучении материала учащиеся опираются на ранее полученные знания по другим предметам.

Сопутствующие - это связи, учитывающие тот факт, что ряд вопросов и понятий одновременно изучаются по нескольким предметам школьной программы.

Перспективные связи используются, когда изучение разделов программы опережает его применение в других предметах.

Цель:

Цель: обеспечение личностного и физического развития, позитивной социализации, ответственного отношения учащихся к своему здоровью средствами туризма.

Задачи:

- развитие познавательного интереса к изучению истории и природы родного края;
- приобретение специальных знаний и умений по вопросам туризма и ориентирования, лыжного многоборья, доврачебной медицинской помощи;
- развитие практических умений совместной работы, умений в самоорганизации и самоуправлении;
- приобретение знаний и умений по основам безопасности жизнедеятельности;
-развитие мотивации к дальнейшему участию в туристко – краеведческой деятельности.
- формирование личностных качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки, дисциплинированности и организованности;
- формирование чувства коллективизма, культуры общения и поведения, здорового образа жизни;
- формирование гуманного отношения к окружающему миру.

В 2023-2024 учебном году занимаются учащиеся 1 года обучения в возрасте 10-15 лет.

1 группа 1 года обучения - учащиеся в возрасте 10-15 лет -15 человек;
1 группа 1 года обучения – учащиеся в возрасте 11-13 лет- 15 человек;
1 группа 1 года обучения – учащиеся в возрасте 13-14 лет- 15 человек;

Перевод на следующий учебный год осуществляет педагог по итогам промежуточной аттестации.

Комплектование групп проводится в соответствии с половозрастными, физическими и индивидуальными особенностями из разной возрастной категории учащихся.

Деятельность по программе предусматривает участие родителей учащихся без включения их в основной состав.

Характеристика возрастно - психологических особенностей учащихся:

Для детей в возрасте 10-11 лет характерны подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В этом возрасте высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят.

У учащихся в возрасте 12-14 лет резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. В этом возрасте учащиеся склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку.

В возрасте 15 лет складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Подростки способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Участие родителей: совместная разработка туристических маршрутов походов; организация и проведение совместных походов; сопровождение учащихся во время соревнований, участие в воспитательных и оздоровительных мероприятиях.

2023 -2024 учебный год предусматривает базовый уровень усвоения программы в объеме:

1 год обучения – базовый уровень - 108 ч.

Форма обучения – очная.

Основная форма организации учебного процесса - учебно-практические занятия в группах.

Режим занятий:

1 группа - 1 раз в неделю по 3 часа – 108 ч. в год;

2 группа - 1 раз в неделю по 3 часа -108 ч. в год;

2 группа - 1 раз в неделю по 3 часа -108 ч. в год;

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между занятиями 10 мин.

Формы работы.

Проведение соревнований по спортивному ориентированию.

Участие в туристических слётах.

Участие спортивных играх, соревнованиях.

Проведение бесед, викторин, экскурсий, сбор материалов, работа с различными источниками информации.

Особенности организации образовательного процесса

На обучение по программе принимаются учащиеся, прошедшие обязательный медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и допущенные к занятиям врачом.

Перед походом, соревнованиями учащиеся в обязательном порядке проходят дополнительный медицинский осмотр с допуском врача.

Для учащихся 1 года обучения проводится стартовая (входная) диагностика с целью выяснения уровня готовности к занятиям туристско – краеведческой деятельностью и индивидуальных особенностей учащихся (интересов, первичных умений и навыков, мотивации к занятиям и т.п.).

Основная форма проведения занятия - учебно-практические занятия в группах. Большое внимание уделяется индивидуальной работе с учащимися, применяются лично – ориентированные технологии обучения особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация, так же при подготовке к соревнованиям. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются опытные судьи, инструктора, врачи, спасатели, спортсмены.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию. Летние многодневные походы и однодневные походы, проводятся вне сетки часов.

Учебно – тематический план может изменяться в зависимости от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

Содержание программы 1 года обучения включает в себя изучение следующих разделов:

«Основы туризма» - направлен на формирование у учащихся представлений о развитии и роли туризма, а также на понимание социальной ответственности туристской индустрии.

«Краеведение» - учащиеся изучают территорию, ландшафт на основе географических компонентов, знакомятся с достопримечательностями и историческими местами родного края.

«Ориентирование» - учащиеся учатся определять свое местоположения относительно элементов окружающего пространства.

«Медицинская подготовка» - учащиеся изучают комплекс экстренных мероприятий, проводимых пострадавшему или больному на месте происшествия и в период доставки его в лечебное учреждение.

«Физическая подготовка» - деятельность направлена на развитие общей физической и специальной туристической подготовки.

«Туристическое многоборье» - осуществляется подготовка учащихся по принципу постепенного наращивания объема знаний, умений и навыков, а также объемов физических тренировок. Учащиеся включаются в процесс соревновательной практики, участвуют в спортивных походах различной категории сложности.

Ожидаемый результат:

1 года обучения :

учащиеся **знают**:

- историю родного края, исторические места, растительный и животный мир, расположение районов области;
- нормативы турпоходов и обязанности членов туристских групп;
- технику безопасности при подготовке к походу на маршруте;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- условные знаки спортивных карт;
- классификацию узлов и их назначение.

Умеют:

- укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- составлять меню на поход выходного дня;
- укладывать аптечку, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при переломах, ушибах. Транспортировать пострадавшего;

- пользоваться простыми приёмами ориентирования карты, движение по азимуту, измерение расстояний;
- преодолевать естественные препятствия.
- правила поведения на природе.

Способы отслеживания результатов программы

Отслеживание результатов программы осуществляется в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и аттестации по завершению реализации программы учащихся по дополнительным общеобразовательным программам Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Кузнецкого района:

Входная (стартовая) диагностика (проводится при зачислении учащегося на обучение) - определение стартовых возможностей и способностей учащихся.

Формы – Прохождение медицинского осмотра, Устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся»;

Контроль динамики уровня воспитанности, социализации и саморазвития учащихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы: опрос, беседа, наблюдение, тестирование, анкетирование, диагностика: «Дневник успешности», «Оценочная карта».

Текущий контроль - оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной темы, раздела, блока программы направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, устный и письменный опрос, сдача тестов по ОФП, беседа, тестирование.

Промежуточная аттестация –уровень достижения результатов освоения программы модуля, по годам обучения.

Формы: сдача тестов по ОФП, сдача нормативов, соревнования по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений учащихся являются диагностические карты, позволяющие оценить, на каком из трех уровней ЗУН находится каждый из учащихся. Кроме того, важным показателем ЗУН являются результаты учащихся на соревнованиях. (Приложение№1)

Контроль физической подготовки учащихся (Приложение №2)

Учебный план

№	**Содержание**	**Количество часов по годам обучения**
		1 год
1	Вводное занятие	**2**
2	Основы туризма	**15**
3	Краеведение	**10**
4	«Ориентирование»	**30**
5	«Медицинская подготовка»	**8**
6	«Физическая подготовка»	**14**
7	«Туристическое многоборье»	**27**
8	Итоговое занятие	**2**
	ИТОГО	**108**

Учебно-тематический план 1 год обучения (базовый уровень)
2023 – 2024 учебный год (3 группы).

№	Содержание	Количество часов			
		Всего	**Теория**	**Практика**	**ФОРМА** **троля**
1	Вводное занятие	**2**	**2**		Проверка ментов ходимых для сления
2	***Основы туризма***	**15**	**5**	**10**	
2.1	Личное и групповое туристское жение	4	2	2	Зачет
2.2	Организация туристского быта. алы и ночлеги	4	2	2	Тест
2.3	Туристские должности в группе	2	1	1	Опрос
2.4	Питание в походе	4	2	2	Тест
2.5	Походы выходного дня	1	-	1	Однодневный д
3	***Краеведение***	**10**	**4**	**6**	Тестовые задания
4	***Ориентирование***	**30**	**4**	**26**	
4.1	Техника и тактика ориентирования	8	2	6	Тестовые задания
4.2.	Использование цифровых логий при создании учебных карт-	10	2	8	Создание карт
4.2	Соревнования	12	-	12	Зачет
5	***Медицинская подготовка***	**8**	**4**	**4**	Игра
6	***Физическая подготовка***	**14**	**4**	**10**	
6.1	Общая подготовка	6	2	4	Сдача ативов
6.2	Специальная подготовка	8	2	6	Сдача ативов
7	***Туристское многоборье***	**27**	**5**	**22**	
7.1	Основы техник в туристском и ом многоборье	8	2	6	Соревнование
7.2	Основы тактики в туристском и ом многоборье	13	3	10	Зачет
7.3	Соревнования	6	-	6	Зачет
8	Итоговое занятие	**2**	**2**		
	Всего:	**108**	**30**	**78**	

Содержание деятельности 1 года обучения

1. «Вводное занятие»

Взаимное знакомство учащихся и педагога. Беседа о туризме, виды туризма. Законы туристов. Общее понятие о туризме. Знакомство с подготовками и учебными дисциплинами. Перспективы занятия туризмом. Инструктаж по технике безопасности.

Контроль. Проверка документов необходимых для зачисления.

2. «Основы туризма»

2.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для летних и зимних походов. Индивидуальные наборы: костровой, ремонтный, аптечка. Укладка рюкзака. Личная гигиена туриста. Одежда и обувь туриста, уход за ногами и обовью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Групповое снаряжение: палатки, топоры, пилы, посуда, оборудование для костра. Уход за снаряжением, правила хранения.

Практические занятия: Укладка рюкзаков, выбор и подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

Контроль: Зачет «Укладка рюкзака»

2.2.Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Комплексная работа на биваке: выбор места для палаток, установка палаток, размещение вещей в них, выбор места для костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров. Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Правила поведения в населенных пунктах. Правила купания.

Практика: Бивачные работы: оборудование кострового места, поиск и заготовка дров, разжигание костра, установка палаток, уборка бивака. Участие в игре "Что взять с собой в поход?"

Контроль: Тест «Организация туристского быта».

2.3.Туристские должности в группе.

Туристские должности в группе: постоянные и временные. Командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар, хронометрист, фотограф, культорг их обязанности. Дежурные по кухне, их обязанности. Дублеры по постоянным должностям.

Практика: Выполнение обязанностей в период проведения походов.

Контроль: Опрос «Я……..»

2.4.Питание в походе.

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

Практика: Составление меню и списка продуктов для одно-, двух-, трехдневного похода. Приготовление пищи на костре.

Контроль: Тест «Питание в походе»

2.5.Походы выходного дня.

Практика: Совершение пешеходных и лыжных походов выходного дня.

Контроль: Однодневный поход.

Тема №3: «Краеведение»

Теория: Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, исторические места. Охрана памятников истории и культуры. Охрана природы. Изучение закона об охране природы. Красная книга Пензенской области.

Практика: Посещение краеведческого музея. Сбор краеведческих материалов. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах родного края. Участие учащихся в викторине по краеведению. Правила поведения на природе.

Контроль: Тестовые задания по темам: История родного края, исторические места, растительный и животный мир, расположение районов области.

4. «Ориентирование»

4.1.Техника и тактика ориентирования.

Теория: Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.

Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, их краткая характеристика. Классификация дистанций. Устройство компаса. Пользование компасом в

походе. Азимут. Определение азимута на ориентир, движение группы по азимуту. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и географических карт. Простейшие способы геометрических измерений на местности (по видимым деталям, с помощью эталонов, шагами). Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Практика: Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Устройство КП. Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенды КП. Контроль ситуации. Контроль направления. Контроль расстояния.

Ориентирование по сторонам горизонта и по местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по заданному азимуту.

Контроль: Тестовые задания по проверке топографических знаков, работа с компасом и картой, движение по азимуту

4.2. Использование цифровых технологий при создании учебных карт-схем

Теория: Современные компьютерные программы, позволяющие создать карту-схему. Условные знаки спортивных карт. Алгоритм создания карты-схемы выбранной территории. Использование карт-схем для проведения туристских и спортивных мероприятий в образовательном учреждении.

Практика: Создание карты-схемы выбранной территории с использованием программного обеспечения. Основа, подготовка спутникового снимка в программе «SAS.Планета». Угол склонения, отбор изображаемых ориентиров. Корректировка карт на местности. Техника рисовки в программе Mapper, редактирование карты-схемы.

Контроль: Создание карты схемы определенного участка территории

4.3.Соревнования.

Практика: Участие в школьных и городских соревнованиях на коротких и средних дистанциях по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.

Контроль: Зачет «Ориентирование»

5 «Медицинская подготовка»

Теория: Личная гигиена туриста. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе. Содержание походной аптечки и доврачебная помощь пострадавшему при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Значение закаливания, физических упражнений, правильного питания для укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков, на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, постановка, диагноза, практическое оказание помощи).

Контроль: Игра «Спасатели» (на знание правил обработки ран и наложения повязок, укладка аптечки, оказание первой медицинской помощи при переломах, ушибах, укосе клеща).

6. ***Физическая подготовка***

6.1. Общая подготовка.

Практика: Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, упражнение с сопротивлением, упражнения со скакалкой и гантелями. Разминка. Комплексы для развития силы, скорости, пластики, выносливости, ловкости. Гимнастика, элементы акробатики. Беговая и лыжная подготовка. Плавание – освоение одного из способов. Спортивные игры. Эстафеты.

Контроль: Сдача нормативов (Приложение №2)

6.2 Специальная подготовка.

Практика: Значение физической подготовки для туриста.

Техника бега по пересеченной местности: лес с различной проходимостью, заболоченные участки, крутые подъемы и спуски с различной опорной поверхностью.

Контроль: Сдача нормативов

7 «Туристское многоборье»

7.1. Основы техника в туристском и лыжном многоборье.

Теория: Основные понятия техники туризма. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Летние и зимние особенности естественных препятствий. Знакомство с техникой преодоления препятствий. Меры безопасности при преодолении

естественных препятствий. Знакомство со страховкой. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Узлы, назначение, способы вязания. Знакомство со специальным снаряжением: веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, их назначение. Комплекс этапов (Туристская полоса препятствий). Дисциплина на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий. Использование альпенштока на склонах. Вязание узлов: для крепления к опоре, для связывания веревок, для самостраховки. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Контроль: Соревнование «Преодоление препятствий»

7.2. Основы тактики в туристском и лыжном многоборье.

Теория: Понятие тактики на соревнованиях по туристскому многоборью. Тактика преодоления командной туристской полосы препятствий. Тактика преодоления несложных этапов.

Практика: Решение тактических задач.

Контроль: Зачет «Основы тактики в туристском и лыжном многоборье»

7.3 Соревнования.

Практика: Участие в школьных и городских соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма на дистанциях 1-го класса

Контроль: Зачет. Контроль прохождение дистанции на время с преодолением уклонов, горок, определенных этапов.

8. Итоговое занятие: Конкурс «Юный турист». Поведение итогов.

Условия реализация программы

Методическое обеспечение программы

Формы и методы образовательной деятельности,

структура занятий

В практической деятельности программа предусматривает использование разнообразных методов и приемов обучения, обеспечивающих:

- вариативность образовательного процесса, в частности методы проблемного обучения: проблемное изложение частично-поисковый;
- дифференцированный подход в обучении, учитывающий разный уровень подготовки учащихся и разные способности, который достигается за счет большого количества разнообразных по сложности работ;
- быстрый результат, т.к. буквально с первых занятий на каждую изученную тему выполняется образец или готовое изделие;
- последовательное усложнение материала, метод «от простого к сложному»;
- наглядность в обучении, использование различных плакатов, иллюстраций.

Программа предусматривает следующие формы работы:

- экскурсии, наблюдения;
- лекция, беседа, игра, викторина;
- соревнования, поход;
- самостоятельная работа.

Структура занятий:

- информационный блок по теме;
- практическая работа:

а) совместная практическая деятельность с педагогом;

б) практическая деятельность под контролем педагога;

в) самостоятельная практическая деятельность.

Организационно-методическое обеспечение

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности
- учебные материалы:

- атлас Пензенской области;
- топографическая карта Пензенской области;
- спортивные карты;
- аудио-видео средства;
- фотоаппарат;
- дидактический материал;
- учебные пособия.

Формы и методы реализации программы.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

<u>Материально-техническое обеспечение:</u>

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- спортзал для проведения тренировок;
- полигон для практических занятий на местности;
- туристское снаряжение:

1. Система страховочная VENTO – 15 шт.
2. Карабин туристический GURU – 35 шт.
3. Каска туристическая – 15 шт.

4. Жумар Vento – 15 шт.
5. Спусковое устройство Vento – 15 шт.
6. Палатка туристическая с тентом 4 местная – 5 шт.
7. Палатка хозяйственная – 1 шт.
8. Рюкзак 80 л – 15 шт.
9. Спальный мешок – 15 шт.
10. Коврик изоляционный – 15 шт.
11. Сидушка – 15 шт.
12. Комплект котелков для приготовления пищи – 1 комплект
13. Котел – 1 шт
14. Компас жидкостный – 4 шт.
15. Верёвка 10мм – 100 метров

ЛИТЕРАТУРА

1. Для педагога

1. Е,И Тамм «Энциклопедия туриста»,М., изд-во Большая Российская энциклопедия,1993г.
2. В.Г. Волович «Человек в экстремальных условия природной среды». Мысль, 1983г.
3. З.Т. Фирсов. В.В. Фирсов и др. «Спорт на воде», Минск, Полымя,1987г.
4. Сост. П.И.Лукьянов «Самодельное туристическое снаряжение». М., ФиС, 1986г.
5. И.Ю. Бринк, М.П. Бондарец «Ателье туриста», М., ФиС, 1990г.
6. Яцек Е. Палкевич «Выживание в городе, выживание на море», М., Корвет, 1992г.
7. Н. Верзилин «По следам Робинзона», Ленинград, Детгиз, 1953г.
8. Сост. А.А. Власов. «Турист», М., ФиС, 1974г.
9. Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко «Школа альпиниста», М., ФиС, 1989г.
10.А.Е. Пиратинский «Подготовка скалолаза», М., ФиС, 1987г.
11.И. Васильев «В помощь инструктору туризма», М., Профиздат, 1966г.
12. В.И. Курилов «Туризм», М., Прсвещение,1988г.
13. Сост. В.Н. Григорьев «Водный туризм», М., Профиздат, 1990г.
14. С.К. Самцов, И.Н. Пучинский «Юным туристам и путешественникам», Минск, Полымя, 1982г.
15. К.П. Богданов «Школьникам здоровый образ жизни», Н., ФиС, 1998г.
16. З.Н. Кодыш «Соревнования туристов»,М., ФиС,1990г.
17. А.А. Алексеев «Питание в туристическом походе», М., ЦДЮТур МО РФ, 1995г.
18. Л.М.Скрегин «Морские узлы», М., транспорт, 1994г.
19. «Выживание в экстремальных условиях», М., ИПЦ «Русский раритет», 1993г.
18. Методический сборник выпуск №4 «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ». Министерство образования Пензенской области ГАОУ ДПО «Институт регионального развития Пензенской области Региональный модельный центр дополнительного образования детей в Пензенской области.

2. Для учащихся и родителей

1. И.П. Васильев «В помощь организаторам и инструкторам туризма», М., Профиздат, 1973г.
2. Л.М. Ротштейн «Школьный туристический лагерь», М., ЦДЮТур МО РФ, 1993г.
3. В.Ф.Шимановский, В.И. Ганопольский «Питание в туристическом путешествии», М., Профиздат, 1986г.
4. Г.Я. Рыжавский «Биваки». М., ЦДЮТур, 1995г.
5. Л.Е. Куприна «Азбука туриста - эколога», М., ЦДЮТур, 1991г.

6. В.И. Симаков «Походы выходного дня», М., Центральное рекламно- информационное бюро «Турист», 1977г.

7. И.И. Курицин. М.А. Борденский «География Пензенской области». Саратовская приволжское книжное издание, Пензенское отделение, 1991г.

8. А.В. Шибаев «Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и во времени», М., ЦДЮТур, 1996г.

9. Н.А. Лисогор, А.А. Толстой, В.В.Толстая «Питание в туристическом походе», М., Пищевая промышленность, 1980г.

10. Е.И. Веретенников, И.А. Дрогов «Общественный туристический актив», М, Профиздат, 1990г.

11. В.Е. Полчиковский «Организация и проведение туристических походов», М., Профиздат, 1987г.

12. Ю.А. Ильичев «Зимние аварийные ситуации», М., МГЦТК «Дорога», 1991г.

13. С.В Баленко «Школа выживания» часть 1.(приложение к журналу «Зарубежное военное образование»), М., 1992г.

14. С.В. Баленко «Школа выживания» часть 2. (приложение к журналу «Зарубежное военное образование»), М., 1994г.

15. П.И. Лукьянов «Зимние спортивные походы», М., ФиС 1988г.

16. Ю.А. Тюрмер «Краткий справочник туриста», М., Профиздат, 1985г.

17. Ю.А. Тюрмер «Профилактика туристического травматизма», М., Рекламно-информационное бюро «Турист», 1992г.

18. Б.Н. Волков, М.Н. Волков, В.М. Григорьев «Организации и проведение поиско - спасательных работ силами туристической группы», М., Рекламно-информационное бюро «Турист», 1981г.

19. С.Я. Харин «Безопасность путешествий на плотах», М., Центрально рекламное - информационное бюро «Турист», 1984г.

20. Я.Г. Аркин, П.П. Захаров, В.Д. Саратовскин, «Обеспечение безопасности в горах», Центральное рекламно-информационное бюро «Турист»,1989г.