**Министерство образования и науки Смоленской области Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Е.И. Стерина» г. Рославля**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  на заседании  педагогического совета школы  от 23.05.2024  Протокол № 8 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом по МБОУ  «Средняя школа №1»  от 02.09.2024г. №255 |
|  |  |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности**

**«Спортивный туризм (новички)»**

**Возраст обучающихся: 10- 13 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**

**Солошенко Ксения Николаевна педагог дополнительного образования**

**г. Рославль 2023**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм (новички)» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

* Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
* «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ от 27 июля 2022 г. N 629);
* Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р);
* СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодѐжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);
* Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);
* Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 1 имени Героя Советского Союза Е.И.Стерина»;
* Рабочей программой воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 1 имени Героя Советского Союза Е.И.Стерина»;
* Социальным заказом родителей (законных представителей).

Направленность – туристско-краеведческая.

Актуальностью программы: помогает обеспечить дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития обучающихся, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение необходимых навыков. В силу специфики этой программы появляется особая возможность содействия личностному самоопределению обучающихся, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни.

Новизна программы: заключается в применении новых форм организации образовательной работы с детьми, направленных на деятельностное участие их в общении с природой и окружающим миром.

Педагогическая целесообразность: позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и краеведения. Научившись ориентироваться на местности и совершать дальние пешие переходы в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая дружить с природой и имея дополнительные навыки выживания. Привычка планировать свою деятельность, полученная юным туристом в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны занятия по туризму, и приходиться напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных прогулок и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение. Участие в коллективных туристских походах и прогулках необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни.

Обучение по программе осуществляется на русском языке

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся 10-13 лет, проявляющих особый интерес к сфере спортивного туризма, в том числе для детей с выдающимися способностями.

Программа доступна для мотивированных детей, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, детей, проживающих в сельской местности.

Учреждение (адрес): муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Е.И. Стерина» (216500 Смоленская область, город Рославль, ул. Советская, д. 94-а).

Количество часов по программе в год - 36 часов.

По продолжительности реализации программа – одногодичная.

Занятия проводятся с группой 1 раза в неделю по 45 минут

Форма организации образовательного процесса – групповая.

По содержанию деятельности – интегрированная.

Уровень сложности – стартовый.

По уровню образования - общеразвивающая

Формы занятий: в процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий:

* учебное занятие (комбинированное);
* занятие –путешествие;
* занятие –игра.

Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а так же сейчас в наше время возрастает отчуждённость, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

*Задачи программы*

**Образовательные:**

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).

2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).

3.  Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.

**Развивающие:**

1.   Развить  индивидуальные способности и инициативу учащихся.

2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах  и  путешествиях.

4 Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.

5.  Развить  физические качества: силу, выносливость  и координацию движений.

**Воспитательные:**

2. Выработать  организаторские  навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

3.   Сформировать уважение к истории и культуре родного края.

***Планируемые результаты***

*Предметные результаты.*

Обучающиеся будут знать:

- содержание норм и правил проведения туристских походов;

- комплексные краеведческие характеристики, климатические и метеорологические условия районов проведения соревнований;

- правила тактического построения и технические приемы прохождения маршрутов любого класса (категории) сложности;

- технику безопасности при работе на полигонах и при движении по дистанциям и маршрутам пешеходных походов;

- основные методы психологической саморегуляции (регуляции уровня возбуждения, уровня концентрации внимания).

уметь:

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;

- предсказывать погоду по местным признакам, корректировать тактику движения по маршруту в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями;

- выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершенном походе;

- выполнять технические приемы по преодолению естественных препятствий маршрута, характерных для маршрутов до III класса (категории) сложности включительно;

- применять основные методы регуляции психических состояний в экстремальных условиях.

*Метапредметные результаты:*

- управлять своей деятельностью (постановка и формулирование цели предстоящей учебной деятельности;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- участвовать в коллективном обсуждении;

- определять проблему, цель;

- строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми в процессе совместной деятельности;

- анализировать причины успеха/неуспеха;

- работать в группе, управлять поведением партнера;

- извлекать информацию из различных источников;

- волевая саморегуляция (способность к преодолению затруднений).

*Личностные результаты:*

- развитое тактическое мышление – умение создавать мыслительные модели, которые позволяют принимать правильные тактические решения в конкретной сложившейся ситуации;

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, стремление прислушиваться к мнению других;

- формирование ценности здорового образа жизни;

- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества;

- формирование ответственного отношения с учению.

***Воспитательный компонент:***

Реализация данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы невозможна без осуществления воспитательной работы с обучающимися. Воспитание нравственных качеств (трудолюбия, настойчивости, целеустремленности) происходит непосредственно в процессе обучения во время совместной деятельности. Применение активных методов обучения (деловых игр, ситуационно-ролевых игр, тренингов, анализа конкретных ситуаций) способствует эмоциональному принятию процесса образовательной деятельности и заинтересованному участию в нем. Использование побуждающих педагогических средств (игры, слова, соревнования, создание эстетики воспитательного пространства) оказывают, как показывает практика, существенное влияние на формирование социальности ребенка. Обучающиеся по программе дети рационально использует приобретенные знания, умения и навыки в самостоятельной деятельности, овладевают в процессе обучения такими чувствами как доброжелательность, чуткость, сострадание, сочувствие, и приобретают нравственные качества (честность, достоинство, и др.). Обучение по программе предусматривает работу согласно Рабочей программе воспитания МБОУ «Средняя школа №1», все это развивает ценностное отношение к традициям православной культуры и нравственных основ, чувства любви к Родине, народу и культуре.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Наименование тем, разделов | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Формы контроля/ аттестации |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий.  Знакомство с программой. | **1** | **1** | **-** | Опрос |
| 1 | **Раздел 1. Основы туристской подготовки.** | **12** | **9** | **3** | Опрос |
| 1.1 | Туристские путешествия. История развития  туризма. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.2 | Личное и групповое снаряжение. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.3 | Организация туристского быта. Биваки. | 1 |  | 1 | Опрос |
| 1.4 | Костры. Типы и виды костров. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.5 | Узлы. Виды узлов. Способы вязки. | 2 | 1 | 1 | Опрос,  наблюдение |
| 1.6 | Питание в туристском походе. | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдение |
| 1.7 | Подготовка к походу, путешествию. | 2 | 1 | 1 | Опрос,  наблюдение |
| 1.8 | Туристские должности в группе. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.9 | Правила движения в походе. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.10 | Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 2 | **Раздел 2. Топография и ориентирование.** | **9** | **5** | **4** | Опрос |
| 2.1 | Понятие о карте. | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдение |
| 2.2 | Условные знаки. | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2.3 | Ориентирование по горизонту. Азимут. | 2 | 1 | 1 | Опрос,  наблюдение |
| 2.4 | Измерение расстояний | 1 |  | 1 | Опрос,  наблюдение |
| 2.5 | Компас. | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдение |
| 2.6 | Ориентирование по местным предметам. | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |
| 3 | **Раздел 3. Краеведение.** | **12** | **3** | **9** | Опрос |
| 3.1 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 3.2 | Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев. | 2 | 2 |  | Опрос |
| 3.3 | Общественно-полезная работа в походе,  охрана природы и памятников культуры. | 1 |  | 1 | Опрос |
| 3.4 | Однодневный туристический поход | 8 |  | 8 | Наблюдение |
| 4 | **Раздел 4. Основы гигиены и первая**  **доврачебная помощь.** | **1** | **1** |  |  |
| 4.1 | Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь | 1 | 1 |  | Тестирование |
| 5. | **Раздел 5. Промежуточная аттестация** | **1** |  | **1** | Тестирование |

**Содержание учебного плана**

Вводное занятие. Техника безопасности (1 час)

**Теория.** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её 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. Задачи и план работы на год. Техника безопасности при занятиях в классе, спортивном зале, на прогулке.

**Формы контроля:** опрос

Раздел 1. Основы туристской подготовки. (12 часов)

**Тема 1.1.** Туристские путешествия. История развития туризма.

**Теория.** 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, спелеотуризм. 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. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение.

**Теория.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного 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 ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 1.3. Организация туристского быта.

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 развёртыванию и свёртыванию 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 огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

**Практическое занятие.** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

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 развёртыванию и свёртыванию 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. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 1.4. Костры. Типы костров.

**Теория.** 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 огнём, кипятком.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 1.5. Узлы. Виды узлов. Способы вязки.

**Теория.** Ознакомление с видами узлов и их применением.

**Практика.** Вязка узлов.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 1.6. Питание в туристском походе.

**Теория.** Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 1.7. Подготовка к походу, путешествию.

**Теория.** Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню, список продуктов. Оформление маршрутной документации. Распределение обязанностей. Разработка маршрута движения в соответствии с краеведческой информацией. Правильное движение группы на маршруте.

**Практика**. Разработка маршрута.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 1.8. Туристские должности в группе.

**Теория.** Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к руководителю 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 (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 1.9. Правила движения в походе.

**Теория.** Инструктаж по безопасности. 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 пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.

**Теория.** 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 населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Раздел 2. Топография и ориентирование. (9 часов)

Тема 2.1. Понятие о карте.

**Теория.** Инструктаж по безопасности. 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, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 2.2. Условные знаки.

**Теория.** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков 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, утолщённые, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практика.** Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.

**Теория.** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практика.** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 2.4. 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 переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практика.** 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.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 2.5. Компас.

**Теория.** 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.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 2.6. Ориентирование по местным предметам.

**Теория.** Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближённое 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.

**Практика.** 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 восстановления местонахождения.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Раздел 3. Краеведение (12 часов)

**Тема 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.**

**Теория.** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 3.2. Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.

**Теория.** Инструктаж по безопасности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Тема 3.3. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.

**Практика** Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Волонтерство в архивах, музеях, библиотеках, субботники.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

Тема 3.4 Однодневный туристический поход (8 часов).

**Практика**. Однодневный туристический поход по Рославльскому району

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

**Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

**Тема 4.1. Личная гигиена туриста. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

**Теория.** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её 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. Изучение основ здорового образа жизни.

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, поражённому 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.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение

**Раздел 5. Промежуточная аттестация (1 час)**

Тестирование

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Тема занятия** | **Коли-**  **чество часов** | **Форма занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
|
| 1 | Сентябрь | Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. | 1 | Лекция Оформление документов | Учебный класс | Опрос |
| 2 | Сентябрь | Туристские путешествия. История развития туризма. | 1 | Урок-презентация | Учебный класс | Опрос |
| 3 | Сентябрь | Личное и групповое снаряжение | 1 | Урок-презентация | Учебный класс | Опрос |
| 4 | Сентябрь | Организация туристского быта. Биваки. | 1 | Практическое занятие | Учебный полигон | Опрос |
| 5 | Октябрь | Костры. Типы и виды костров | 1 | Лекция | Учебный полигон | Опрос |
| 6 | Октябрь | Узлы. Виды узлов. | 1 | Урок-презентация | Учебный класс | Опрос. Наблюдение |
| 7 | Октябрь | Способы вязки узлов | 1 | Практическое занятие | Учебный класс | Опрос. Наблюдение |
| 8 | Октябрь | Питание в туристическом походе. | 1 | Урок-презентация | Учебный класс | Опрос. Наблюдение |
| 9-10 | Октябрь-Ноябрь | Подготовка к походу, путешествию. | 2 | Лекция | Полигон, спортивная площадка | Опрос. Наблюдение |
| Практическое занятие |
| 11 | Ноябрь | Туристические должности в группе | 1 | Беседа.  Презентация. | Учебный класс | Опрос |
| 12 | Ноябрь | Правила движения в походе | 1 | Беседа.  Презентация. | Учебный класс | Опрос |
| 13 | Ноябрь | Техника безопасности при проведении туристических походов | 1 | Беседа.  Презентация. | Учебный класс | Опрос |
| 14 | Декабрь | Понятие о карте | 1 | Урок-презентация | Учебный класс | Опрос. Наблюдение |
| 15-16 | Декабрь | Условные знаки | 2 | Обучающая игра. | Спортивный зал | Опрос |
| Практическое занятие |
| 17-18 | Январь | Ориентирование по горизонту. Азимут | 2 | Урок-презентация | Полигон, спортивная площадка | Опрос |
| Практическое занятие |
| 19 | Февраль | Измерение расстояний | 1 | Урок-презентация | Учебный полигон | Опрос. Наблюдение |
| 20 | Февраль | Компас | 1 | Урок-презентация | Учебный полигон | Опрос. Наблюдение |
| 21-22 | Февраль | Ориентирование по местным предметам | 2 | Урок-презентация | Учебный полигон | Опрос. Наблюдение |
| Практическое занятие |
| 23 | Март | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 1 | Урок-презентация | Учебный класс | Опрос. |
| 24 | Март | Туристские возможности края | 1 | Урок-презентация | Учебный класс | Опрос. |
| 25 | Март | Обзор краеведческих объектов, музеев | 1 | Урок-презентация | Учебный класс | Опрос. |
| 26 | Март | Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры | 1 | Практическое занятие | Территория г. Рославль | Опрос. |
| 27 | Апрель | Гигиена туриста, первая доврачебная помощь. | 1 | Урок-презентация | Учебный класс | Тестирование |
| 28-35 | Май | Однодневный туристический поход | 8 | Путешествие | Территория Рославльского района | Наблюдение |
| 36 | Май | Промежуточная аттестация | 1 | Контрольный урок | Учебный класс | Тестирование |

**Методическое обеспечение программы**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, **занятия могут** быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)

- занятия – изучение нового материала;

- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;

- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучение, -контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;

- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

**Основные принципы построения учебного занятия:**

-постепенность в развитии природных данных обучающихся;

-строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;

-систематичность, регулярность занятий;

-целенаправленность учебного процесса;

-проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;

-принцип эмоционально

-психологической комфортности (создание образовательной среды,

обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

-принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное

открытие);

-принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);

-принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;

-принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей

-принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные **методы**, используемые в учебно-воспитательном процессе.

*1.Демонстрационные:*

-показ;

-пример;

-видеоиллюстрация.

*2. Вербальные:*

-объяснение;

-беседа;

-рассказ;

-анализ;

-инструктаж.

*3.Практические:*

-упражнение;

-игра;

-творческая импровизация;

-взаимоконтроль;

-самоконтроль;

*4.Стимулирующие:*

-соревнование;

-конкурс;

-поощрение,

-показательные выступления

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части

– сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направленно на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части

– постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

**Диагностический инструментарий и формы контроля**

Виды оценки результативности учебных занятий.

Программа предусматривает использование форм и методов системно-результативного контроля деятельности, участие в конкурсах, викторинах, соревнованиях, походах.

Формы оценки: диагностическое анкетирование, устный и письменный опрос, текущие тестовые задания, собеседования. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполненных практических заданий, сдачи нормативов.

Результативность учебно-познавательной деятельности обучающихся определяется следующими методами контроля:

- наблюдение за практической работой. Данные такого наблюдения позволяют установить отношение учащегося к учебным занятиям, его сильные и слабые стороны, проблемы в знаниях, осуществить индивидуальный подход к обучающимся;

- устный контроль осуществляется путем индивидуального и коллективного опроса при разборе нового материала и повторении пройденного;

- практический контроль – выполнение практических работ, в ходе которых проверяются знания, умения и навыки обучающихся, полученные ими на данное время, применение усвоенных знаний;

- самоконтроль, в ходе которого обучающиеся самостоятельно находят допущенные ошибки, неточности, намечают способы их устранения;

- участие в городских, районных соревнованиях.

При изучении результативности образовательного процесса используются следующие формы контроля:

- фронтальный;

- групповой;

- индивидуальный;

- самоконтроль обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Итоговый контроль проводится в конце учебного курса в виде многодневного похода. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- ниже среднего уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; как правило, избегает употреблять специальные термины.

- ниже среднего уровень - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

**Оценочные материалы**

**Вариант итогового тестирования в рамках промежуточной аттестации**

1. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения?

1. не менее 6 мм;
2. не менее 8 мм;
3. не менее 10 мм.

2 Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации снятия перил?

1. не менее 6 мм;
2. не менее 8 мм;
3. не менее 10 мм.
4. Что является двойной веревкой?
   1. сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;
   2. две отдельные веревки;
   3. все перечисленное.
5. Где могут применяться карабины без муфт?
6. для организации промежуточных точек страховки;
7. для транспортировки груза;
8. для организация страховки (самостраховки).
9. Какое суммарное количество шкивов может быть использовано в полиспасте?
10. не должно превышать 4 штуки;
11. не должно превышать 5 штук;
12. не должно превышать 6 штук;
13. не должно превышать 7 штук.
14. Веревкой какого диаметра должно производиться натяжение полиспастов?
15. не менее 4 мм;
16. не менее 6 мм;
17. не менее 8 мм;
18. не менее 10 мм.
19. Что можно использовать для блокировки грудной обвязки и беседки?
20. веревка диаметром не менее 10 мм
21. двойная веревка диаметром не менее 6 мм
22. равнопрочная стропа
23. Какая максимальная длина самостраховки должна быть у участника? a. 0,5 м;

b. 1,5 м;

c. 2 м.

1. В качестве чего могут быть использованы зажимы?
2. в качестве средства для организации движения по перилам;
3. в качестве элемента подключения полиспаста к натягиваемой веревке при организации перил;
4. для организации самостраховки при подъеме и спуске по перилам.
5. При выполнении каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах?
6. при выполнении страховки;
7. при работе с сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил;
8. спуск по наклонной навесной переправе;
9. при работе с веревкой при укладке бревна через преграду.
10. При работе на дистанции, с какого момента участник должен находиться в каске?
11. с момента пристегивания участника к перильной веревке;
12. при начале работы с веревкой;
13. с момента пересечения линии старта и до финиша. 12 Чем обязательно должна быть оборудована каска?
14. номером участника;
15. названием команды;
16. эмблемой команды или спортивного клуба.
17. Какой узел нельзя применять для связывания концов веревки?
18. встречная восьмерка;
19. прямой;
20. встречный;
21. грейпвайн.
22. Какой узел не является схватывающим?
23. пруссик;
24. австрийский;
25. брамшкотовый;
26. Бахмана.
27. Какой узел требует наличие контрольного узла?
28. встречный;
29. грейпвайн;
30. проводник-восьмерка;
31. штык;
32. австрийский проводник.
33. Какой материал может использоваться для изготовления опорных петель?
34. стропы;
35. лямки от рюкзака;
36. отрезки основной веревки диаметром не менее 10 мм;
37. двойная веревка диаметром не менее 6 мм.
38. Куда подключается конец сопровождающей веревки при переправе участника через сухой овраг по параллельным перилам или по бревну?
39. в скользящий карабин в боковую часть страховочного пояса;
40. в беседочный карабин страховочного пояса;
41. в точку крепления к ИСС
42. Что должен сделать участник при повреждении перильной веревки?
43. немедленно заменить веревку;
44. пройти все дистанцию с ней до финиша;
45. вывести с помощью узла из-под нагрузки поврежденный участок веревки
46. Какого диаметра должны быть сдергивающие веревки?
47. на усмотрение технической комиссии;
48. не менее 6 мм;
49. не менее 10 мм.
50. Как должны размещаться веревка сопровождения относительно перил при переправе по бревну?
51. выше по течению;
52. произвольно;
53. ниже по течению.
54. Начиная с какого угла, навесная переправа считается наклонной?

a. 10°;

b. 15°;

**Список литературы:**

**Для педагога:**

1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Утверждено приказом Минспорта России от 17 марта 2015 г. №227, зарегистрировано в Минюсте России от 05 мая 2015 г. № 37145 (в редакции приказа от 28 сентября 2015 г. № 907), 234 с.

2. Константинов Ю.С., Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г, 144 с.

**Для обучающихся:**

3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.

**Мониторинг развития личности ребенка в процессе освоения дополнительной образовательной программы.**

В совокупности, приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Организационно-волевые качества:**  1. Терпение  2. Воля  3. Самоконтроль | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.  Способность активно  побуждать себя к  практическим действиям.  Умение контролировать свои поступки  (приводить к должному  свои действия) | - терпения хватает меньше, чем на ½ занятия;  - терпения хватает больше, чем на ½ занятия;  - терпения хватает на все занятие;  - волевые усилия ребенка побуждаются извне;  - иногда - самим ребенком;  - всегда - самим ребенком  — ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;  — периодически контролирует себя сам;  — постоянно контролирует себя сам. | 1  2  3  1  2  3  1  2  3 | Наблюдение  Наблюдение  Наблюдение |
| **2. Ориентационные качества:**  1. Самооценка  2. Интерес к занятиям в детском объединении | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.  Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы | — завышенная;  — заниженная;  — нормальная.  — интерес к занятиям продиктован ребенку извне;  — интерес периодически поддерживается самим ребенком;  — интерес постоянно  поддерживается ребенком самостоятельно. | 1  2  3  1  2  3 | Анкетирование  Тестирование |
| **3.Поведенческие**  **качества:**  Тип  сотрудничества.  Отношение к  общим делам творческого  объединения. | Умение  воспринимать общие  дела как свои  собственные | - избегает участия в общих  делах  - участвует при побуждении  извне  - инициативен в общих делах | 1  2  3 | Наблюдение |
| **4.Творческие**  **способности** | Креативность в  выполнении  творческих работ. | - начальный уровень  - репродуктивный уровень  - творческий уровень | 1  2  3 |  |

Критерии оценки личностного развития (рассчитывается средний балл):

10 – 12 баллов – низкий уровень развития;

13 – 21 балл – средний уровень развития;

22 – 30 баллов – высокий уровень развития.

**Таблица для фиксирования личностных результатов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ФИО  обучающегося | Качества личности | | | | | | | |
| Терпение.  Воля.  Самоконтроль. | | Самооценка.  Интерес к  занятиям. | | Тип  сотрудничества.  Отношение к  общим делам ТО. | | Творческие  способности. | |
|  |  | Начало  обуч. | Конец  обуч. | Начало  обуч. | Конец  обуч. | Начало  обуч. | Конец  обуч. | Начало  обуч. | Конец  обуч. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Критерии оценки личностных результатов:

Н – низкий уровень;

С – средний уровень;

В – высокий уровень.