МАУ ДО «Центр детско-юношеского туризма и краеведения»

|  |  |
| --- | --- |
| Программа принята на заседанииметодического советаМАУ ДО «Центр детско-юношеского туризма и краеведения»от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УтверждаюДиректор МАУ ДО «Центр детско-юношеского туризма и краеведения»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Пироговот «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

туристско-краеведческой направленности

«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся – 7-10 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель программы – Аюшеева Дыжид Борисовна

с. Кырен

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» имеет туристско- краеведческую направленность. Составлена на основании существующих типовых программ

«Пешеходный туризм», «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели», "Юные туристы многоборцы", примерной программы подготовки туристских кадров и собственных экспериментальных авторских разработок. Разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(далее – ФЗ №273), Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от30.09.2020 г. №533 «О внесении изменении в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196», Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с учетом положении Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р (далее – Концепция), письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», регламента разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ в МАУ ДО «Центр детско-юношеского туризма и краеведения» Тункинского района.

Актуальность программы

Туристическая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, приобретению навыков самостоятельной деятельности и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития.

Спортивно – оздоровительный туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: в походах, на туристских слѐтах и соревнованиях, а также в краеведческой и природоохранной деятельности. Эту естественность воспитания можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода: преодоление маршрута с естественными препятствиями – физическое воспитание; красота окружающего мира - эстетическое воспитание; бивачные работы и приготовление пищи – трудовое воспитание; знакомство с природными, историческими культурными памятниками Родины – патриотическое воспитание. Оздоровительное, культурно – познавательное и воспитательное значение спортивно

* оздоровительного туризма трудно переоценить. Все виды туризма - пешеходный, лыжный, горный, водный и др. включены в Единую Всероссийскую спортивную классификацию как части спортивного туризма. Понятно, что эти виды туризма могут развиваться в рамках любого типа туризма, но в спортивном туризме они нормированы определѐнными требованиями по продолжительности, протяженности и сложности естественных препятствий.

Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами, индивидуализировать процесс обучения, направив его на «неперспективных» в спорте учащихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях. Принцип «в группе всем есть дело» проводится с первых занятий и реализуется на протяжении всего процесса обучения. Это позволяет:

* + разнообразить образовательный процесс, уйти от монотонности тренировочных занятий;
	+ повысить мотивацию к занятиям, создать атмосферу творческой самореализации личности;
	+ создать условия для общего развития ребенка;
	+ развить мотивацию к познанию и творческой деятельности;
	+ воспитать физическую культуру, устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;
	+ приобрести обучающимися специфический двигательный опыт в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно- климатическими особенностями Тункинского района Республики Бурятия;
	+ приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

Программа направлена на обучение, развитие личности, и воспитание учащихся средствами туризма и спорта. Она рассчитана на возраст детей 11-17 лет и предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях и тренировках в аудитории, спортивном зале, на местности, в походах.

Отличительные особенности программы:

Особенность данной программы заключается в использовании системы методов, способствующих получению воспитанниками комплексного представления о многогранности спортивного туризма, включающего в себя и маршруты, и дистанции. Нарастающая последовательность получения знаний и навыков – от похода выходного дня до специфики степенных и категорийных походов, от дистанций 1 класса до дистанций 3-4 классов, позволяет накопить необходимый опыт и прочно усвоить материал. В результате постепенного освоения этой программы у воспитанников появляется возможность совершенствовать своѐ спортивное мастерство, появляется стремление выполнить, а затем и повысить спортивные разряды. Объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Реализация программы в рамках одного туристского коллектива предполагает совместную деятельность разновозрастных групп, что способствует воспитанию коллективизма, коммуникабельности, взаимопомощи. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, воспитывает умение жить и работать в коллективе, самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Уникальность программы заключается в сочетании обучения по смежным видам спорта: лыжные гонки, спортивное ориентирование, легкая атлетика.

***Практические занятия по программе связаны*** с использованием специального туристического оборудования для преодоления препятствий и обеспечения безопасности

**По функциональному предназначению** она предусматривает отработку знаний по организации активной практико-ориентированной деятельности, в т.ч. на местности при прохождении «образовательных маршрутов» по различным областям знаний, необходимым не только в повседневной жизнедеятельности, но и в условиях экстремальных ситуаций природного характера.

**Цель программы**: создание условий для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического развития и подготовки учащихся к самостоятельной жизни в обществе через туристско-краеведческую деятельность; вооружение новыми знаниями, умениями и навыками, расширение кругозора средствами туризма и краеведения и формирование всесторонне развитой личности, создание у детей мотивации к занятиям спортивным туризмом как видом спорта и формой активного отдыха.

Задачи программы:

личностные

* + воспитать общественно-активную личность
	+ развить черты личности, необходимых для принятия правильных и обоснованных решений при действии в чрезвычайных ситуациях;
	+ сформировать навыки здорового образа жизни

метапредметные

* + развить: самостоятельность, активность и ответственность учащихся;
	+ сформировать потребность в самопознании и саморазвитии
	+ воспитать ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью;
	+ воспитать чувство коллективизма,
	+ сформировать осознанное и ответственное отношение обучающихся к занятиям
	+ развить мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни;

образовательные

* + обучить техническим и тактическим приемам спортивного туризма на дистанциях;
	+ освоить навыки работы с нормативной документацией по спортивному туризму;
	+ обучить приемам пользования туристским снаряжением;
	+ освоить навыки спортивного ориентирования;
	+ освоить умения постановки технических этапов и дистанций по спортивному туризму и ориентированию;
	+ научить правильно оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим
	+ научить действовать в чрезвычайных ситуациях.

**Возраст детей:** дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» рассчитана на учащихся в возрасте 11-17 лет. Занятия проводятся в группе учащихся разного возраста, изъявивших желание обучаться по данной программе. На занятиях соблюдается оптимальный двигательный режим, что способствует сохранению и укреплению здоровья.

**Количество обучающихся:**  3 группы по 20 детей.

**Срок реализации:** Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год состоит из 36 учебных недель, 102 учебных часа в каждой группе по 3 часа, 306 часов.

Формы и режим занятий

Занятия групповые, индивидуальные

Режим занятий:

* + теоретические и практические занятия в каждой группе по 3 часа.

При обучении используются методики: совместно-разделенной деятельности, личностно- ориентированного подхода.

Программа основывается на принципах: наставничества, преемственности, постепенности и доступности всех упражнений и нагрузок в процессе учебных тренировок и тренировочных занятий.

Ожидаемые результаты и способы их определения

 Обучающиеся должны **знать**:

* правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.
* перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму, спортивного ориентирования.
* признаки, оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, мозолях, отравлениях.
* функциональные обязанности каждого члена группы
* правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде принципы самоконтроля, профилактики травматизма.
* историю и географию Мурманской области

Обучающиеся должны **уметь**:

* применять указанные знания на практике
* ориентироваться на местности
* самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и тренировок
* проходить дистанции 1 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента

Личностные навыки в результате обучения:

По окончании: соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил техники безопасности и личной гигиены в походе и на тренировках; навыки оптимального поведения в экстремальной ситуации, навыки самоорганизации, понимание общественной значимости совершаемых дел, достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами; мотивация занятий физической культурой и спортом для разностороннего развития личности и достижения спортивных результатов, навыки самостоятельной организации досуга, навыки ведения дневника самоконтроля; осознанная гражданская позиция, самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения, оптимальный уровень коммуникативности, стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства.

Ожидаемые результаты по программе в целом:

1. Приобретение умений и навыков для организации и самостоятельного проведения похода выходного дня, результативного участия в степенных и категорийных походах.
2. Достижение высокого уровня спортивного совершенствования, выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
3. Результативное выступление в соревнованиях по спортивному туризму районного, регионального и Всероссийского уровней, выполнение разрядных требований.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, стимула для дальнейшего личностного развития.

|  |
| --- |
| **Содержание программы****Учебно-тематический план** |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, учебного курса,****дисциплины** | **Всего часов** | **Формы****Аттестации****(промежуточной, итоговой)** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Введение** | **4** | **3** | **1** |  |
| 1.1 | Значение туризма | 1 | 1 |  | Опрос,зачет |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Правила поведения туристов и техника безопасности назанятиях и вне учебного класса, ПДД | 2 | 1 | 1 |
| **2** | **Туристическое многоборье как вид спорта. Вид спорта****«Спортивный туризм»** | **4** | **3** | **1** |  |
| 2.1 | Классификация видов группы дисциплин «дистанция» | 2 | 2 |  | Тест,опрос |
| 2.2 | Нормативные документы по спортивному туризму | 2 | 1 | 1 |
| **3** | **Основы спортивного туризма** | **30** | **7** | **23** |  |
| 3.1 | Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом | 2 | 1 | 1 | Опросконкурс |
| 3.2 | Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом | 2 | 1 | 1 |
| 3.3 | Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция -пешеходная, индивидуальное прохождение" | 10 | 2 | 8 | Семинар,Опрос,Соревнование,игра |
| 3.4 | Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция –пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа» | 10 | 2 | 8 |
| 3.5 | Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно- туристскиймаршрут (КТМ)» | 6 | 1 | 5 |
| **4** | **Ориентирование на местности** | **20** | **4** | **16** |  |
| 4.1 | Краткие сведения о спортивном ориентировании | 1 | 1 |  | Презентация,Видеофильм, опрос, конкурсы, соревнования, игры |
| 4.2 | Топографическая подготовка | 2 |  | 2 |
| 4.3 | Техника ориентирования | 3 |  | 3 |
| 4.4 | Техника ориентирование без компаса | 1 |  | 1 |
| 4.5 | Тактика ориентирования | 3 | 1 | 2 |
| 4.6 | Спортивная карта. Условные знаки | 5 | 1 | 4 |
| 4.7 | Техника спортивного ориентирования | 5 | 1 | 4 |
| 5 | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **13** | **6** | **7** |  |
| 5.1 | Личная гигиена туриста,профилактика заболеваний и травм на занятиях исоревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе | 3 | 3 |  | Видеофильм. Опрос, практикум |
| 5.2 | Медицинская аптечка | 1 |  | 1 | Опрос,зачет |
| 5.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 | Практикумзачет |
| 5.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 3 | 1 | 2 |
| 6 | **Общая и специальная физическая подготовка** | **13** | **3** | **10** |  |
| 6.1 | Строение и функции организма человека. Влияние | 1 | 1 |  | видеопрезентация |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физических упражнений на укрепление доровья,работоспособность |  |  |  | опрос |
| 6.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждениеспортивного травматизма | 2 | 2 |  | тестирование |
| 6.3 | Общая физическая подготовка | 5 |  | 5 | соревнование |
| 6.4 | Специальная физическая подготовка | 5 |  | 5 | тест |
| 7 | **Организация и проведение походов** | **18** | **11** | **7** |  |
| 7.1 | Подготовка к походу | 2 | 1 | 1 | тест |
| 7.2 | Краеведение | 4 | 2 | 2 | тест |
| 7.3 | Организация туристского быта | 2 | 2 |  | Игра. соревнование |
| 7.4 | Питание в туристском походе | 4 | 2 | 2 | зачет |
| 7.5 | Туристские должности в группе | 2 | 2 |  | опрос |
| 7.6 | Правила движения в походе | 2 |  | 2 | тест |
| 7.7 | Подведение итогов похода | 2 | 2 |  | минизачет |
|  | **ИТОГО** | **102** | **37** | **65** |  |

Содержание учебного плана

1. Введение
	1. Значение туризма

Теория:

Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организации спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слѐты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практические занятия:

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото – и видеоматериалов о спортивном туризме. Викторина. Туристские игры на природе.

* 1. Воспитательная роль туризма

Теория:

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Еѐ роль в подготовке к защите родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива. Авторская песня как особое явление культуры, духовно – нравственное значение авторской песни.

Практические занятия:

Просмотр слайдов и видеофильмов о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение бесед о традициях, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиям к новичкам. Проведение показательных соревнований. Разучивание туристских песен.

* 1. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД

Теория:

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

Пожарная безопасность; безопасное поведение на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением.

Соблюдение правил дорожного движения: правила перехода проезжей части, правила поведения в общественном транспорте, правила посадки и выхода из общественного транспорта. Правила движения по обочине и краю дорожного полотна.

Правила работы с альпинистским снаряжением. Условия и процедура допуска участников и руководителей к прохождению маршрута. Правила перехода регулируемых и нерегулируемых перекрѐстков. Правила движения организованной колонны по проезжей части. Правила поведения на остановках общественного транспорта.

Структура системы обеспечения безопасности в туристском походе. Причины травматизма и несчастных случаев в туризме. Медицинское обеспечение группы на маршруте. Психофизическая подготовленность участников к прохождению маршрута. Психологическая и физическая подготовка группы, организация систематического физиологического и психологического контроля на маршруте.

Правила поведения на железнодорожных платформах, остановочных пунктах и в вагонах ж/д транспорта. Правила движения по проезжей части на велосипедах и скутерах. Правила проезда пассажиров в легковом и грузовом транспорте.

Практические занятия:

Формирование практических умений и навыков соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походах. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъѐмов. Правила пользования огнетушителем, средствами спасения на воде.

Правила по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. КВ, границы полигона. Действия в аварийной ситуации: организация поиска условно – заблудившегося. Отработка навыков безопасной работы со специальным снаряжением.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Анализ конкретных аварийных ситуаций на маршрутах, соревнованиях, учебно-тренировочных занятиях и вне них. Психологический тренинг.

1. Туристское многоборье как вид спорта. Вид спорта « спортивный туризм»
	1. Классификация видов группы дисциплин « дистанция».

Виды группы дисциплин « дистанция» - пешеходная, горная, лыжная, водная, парусная, спелео, комбинированная, на средствах передвижения. Основные характеристики, условия прохождения, система подсчѐта результатов.

2.2.Нормативные документы по спортивному туризму.

Теория:

Регламент по виду спорта « Спортивный туризм» группы дисциплин « дистанция» - общие понятия, принципы определения результатов. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта « спортивный туризм» в зависимости от вида, статуса соревнований.

Регламент « Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов». Общие положения, классификация, права и обязанности участника, требования к группе, заявочная, отчѐтная и маршрутная документация. Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий

Практические занятия:

Работа по изучению нормативных документов с целью дальнейшего их использования в тренировочном и соревновательном процессах.

1. Основы спортивного туризма

Виды спортивного туризма группы дисциплин маршруты и группы дисциплин дистанции: пешеходные, горные, водные, лыжные, велосипедные, спелеотуризм. Характеристика, особенности, перспективы развития.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Регламент по спортивному туризму.

Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов.

Правила соревнований по спортивному туризму. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», "Турист России".

* 1. Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом

Теория:

Понятие о личном снаряжении для прохождения маршрутов, занятий туристской техникой, спортивным ориентированием. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

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

Карабины, характеристики, назначение. Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Спусковые и подъѐмные устройства, правила эксплуатации.

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

Снаряжение для одно-, трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Требования к снаряжению, специфика подбора для пешего, лыжного, водного маршрутов и в зависимости от сезона. Основные требования к специальному снаряжению и экипировке участников в соответствии с Регламентом проведения соревнований по пешеходному, горному, лыжному, водному туризму.

Снаряжение для многодневных спортивных пеших, горных, водных, лыжных походов.

Требования к снаряжению: соответствие маршруту и тактическому плану прохождения, опыту участника, баланс между весом и функциональностью, требования к качеству снаряжения.

Особенности выбора походной одежды и обуви (экипировки). Выбор обуви по качеству и наименованиям для пеших рекреационных и спортивных походов по равнинной местности. Конструктивные особенности треккинговых ботинок. Выбор обуви по качеству и наименованиям для лыжных рекреационных и спортивных походов по равнинной местности. Выбор " ходовой" и бивачной одежды по качеству и наименованиям для пеших рекреационных и спортивных походов по равнинной местности. Выбор нижнего белья и утепляющей ходовой одежды для лыжных походов. Выбор спального мешка в зависимости от условий ночлега в походе. Виды спальных мешков - кокон; одеяло; комбинированные Теплоизоляционные свойства спальных мешков в зависимости от утепляющего материала. Маркировка.

Практические занятия:

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, подгонка снаряжения, размещение карабинов, спусковых и подъѐмных устройств, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника. Транспортировка специального тренировочного снаряжения.

Составление списка личного снаряжения и подбор комплекта снаряжения для похода с ночѐвкой в полевых условиях для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка. Укладка рюкзака. Совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к походам и соревнованиям.

Работа с каталогами и интернет – порталами ведущих фирм – изготовителей туристического и альпинистского снаряжения.

* 1. Групповое снаряжение для спортивного туризма.

Теория:

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень снаряжения на маршрут: палатка, ремнабор, аптечка, бивачный набор, топографический набор. Правила их транспортировки и эксплуатация. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), веревки, статические (для наведения перил). Уход, хранение, транспортировка верѐвок. Виды транспортировки верѐвок на дистанции соревнований.

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению для спортивных походов.

Бивачное снаряжение, костровое оборудование, кухонный инвентарь, медицинская аптечка.

Ремонтный набор, специфика в зависимости от вида маршрута. Набор штурмана. Уход, особенности хранения и транспортировки.

Базовый перечень группового и специального снаряжения на туристские маршруты в Регламенте по спортивному туризму. Порядок составления раскладки группового походного снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками.

Практические занятия:

Наведение страховочных и грузовых перил. Маркировка веревок. Установка и снятие палатки.

Формирование походной аптечки для равнинных и горных походов, укладка, хранение. Аптечка первой помощи. Эксплуатация кострового оборудования на местности. Формирование ремонтного набора для пеших, лыжных, водных походов. Практикум по ремонту снаряжения - технология изготовления и наклеивания заплаток на заплаток на палатки, на средства сплава.

Составление таблиц раскладки группового снаряжения для пеших, горных, лыжных, водных походов.

* 1. Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение"

Теория:

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе»,

«контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Знакомство с понятием

«самостраховка». Узлы, прикладное значение в спортивном туризме.

Тактико-техническая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение" Знакомство с понятиями « Условия прохождения дистанции», « Схема дистанции»,

«Этап» (оборудование, нитка, обратное движение, снятие, зоны этапа, технический приѐм, точка опоры). Понятие « Снаряжение» в спортивном туризме – специальное, основное специальное, потерянное, требования по Регламенту.

Технические этапы дистанций 3-го,4-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия:

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 1 класса. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения:переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; переправа вброд по судейским перилам с самостраховкой, с опорой на перила, с альпенштоком и без использования туристского снаряжения.

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

Спортивное и прикладное значение узлов. Изучение техники вязания узлов по применению: для связывания верѐвок, для крепления на опоре, петлевые и схватывающие.

Отработка умений и навыков индивидуального прохождения этапов 2 класса: переправа по бревну, по параллельным перилам, навесная переправа с самостраховкой, подъѐма, спуска, траверса с самостраховкой, вертикального маятника. Прохождение блоков этапов 2 класса без потери самостраховки. Постановка и оборудование этапов 2 класса. Техника вязания узлов для крепления вокруг опоры – стремя, булинь, штык, карабинная удавка; для связывания равно толщинных верѐвок – грейпвайн, встречная восьмѐрка, брамшкотовый; петлевых – двойной проводник, австрийский проводник; схватывающие – Бахмана, австрийский. Отработка отдельных технических приѐмов для индивидуальных дистанций – скоростной траверс, спуск-подъѐм по вертикальным перилам, пристѐжка, отстѐжка , начало движения по перилам.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 3 класса: переправа вброд по судейским перилам и с восстановлением перил, организация перил для переправы по бревну с самостраховкой, переправа по параллельным перилам и с восстановлением перил, навесная переправа, спуск и подъѐм по наклонной навесной переправе, в том числе и с восстановлением перил, вертикальный маятник с организацией перил, спуск и подъѐм с организацией перил, траверс по судейским перилам.

* 1. Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная – связка, дистанция
* пешеходная – группа»

теория:

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Основные принципы определения результатов соревнований по Регламенту, базовая система оценки нарушений.

Понятие о тактике – групповое и сквозное прохождение дистанций, взаимодействие участников. Приѐмы разработки тактических схем, выбор оптимальных вариантов работы на этапах, внесение корректив в разработанные схемы при возникновении внештатных ситуаций. Понятие о сопровождении, значение для организации безопасной групповой работы на дистанциях и маршрутах, организация и применение сопровождения при прохождении технических этапов.

Характеристики коротких и длинных дистанций 3-го,4-го классов по длинам, набору высот, количеству этапов. Параметры и характеристики технических этапов 3-го,4-го классов на дистанциях пешеходных связок и групп. Понятие страховки в спортивном туризме. Качества основной страховочной веревки. Верхняя и нижняя командная страховка. Выпуск первого участника на командной страховке через сухое препятствие, через воду.Б азовый пункт страховки. Промежуточные точки страховки.

Практические занятия:

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой, связкой.

без специального туристского снаряжения:переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; переправа вброд.

с использованием специального туристского снаряжения:переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, переправа вброд, траверс склона. Отработка блоков технических этапов 1 класса связкой, командой.

Постановка и прохождение дистанций 1 класса. Вязание узлов.

Отработка умений и навыков прохождения этапов 2 класса связкой, группой: переправ вброд, по бревну, по параллельным перилам, навесной переправа по судейским перилам с организацией сопровождения, подъѐма, спуска, траверса с самостраховкой, вертикального маятника. Прохождение блоков этапов 1-2 классов связкой, группой с организацией

сопровождения и без потери самостраховки. Постановка и оборудование этапов 1 -2 классов с организацией сопровождения.

Техника вязания узлов – шкотовый, ткацкий, стремя одним концом, проводник восьмѐрка одним концом. Отработка отдельных технических приѐмов для групповых дистанций – простѐжка страховки, наведение спуска-подъѐма через открытый и закрытый карабины, виды страховки.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 3-го,4-го класса связкой, группой: переправ вброд, по бревну с организацией перил, по параллельным перилам и навесной переправе, вт.ч. и наклонной по судейским перилам с организацией сопровождения и с организацией перил, подъѐма, спуска, траверса с самостраховкой с организацией перил, вертикального маятника с организацией перил. Организация страховки на этапах 3-4 класса.

Преодоление скального участка с организацией страховки.

Техника вязания и применение узлов для прохождения этапов – австрийский проводник, узел Бахмана, штык, карабинный тормоз.

* 1. Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Теория:

Контрольный туристский маршрут (КТМ) - мини-туристский поход. Виды и характеристика этапов для обучающихся младшего и старшего возраста. Организация работы команды на технических этапах КТМ. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь.

Виды ориентирования на КТМ - маршрут в заданном направлении, маркированный маршрут, обозначенный маршрут, ориентирование по выбору, характеристика, прикладное значение. Этапы КТМ для младшего и среднего школьного возраста – топографические знаки, определение сторон горизонта по местным признакам, типы костров, переноска пострадавшего парами на руках без применения подручных средств, преодоление условного болота с помощью тарзанки ( маятника), по кочкам, верѐвочные переправы – паутина, петли, « этап мышеловка».

Практические занятия:

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

без специального туристского снаряжения:установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; транспортировка пострадавшего на изготовленных мягких носилках.

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

Движение по учебным дистанциям различных видов ориентирования. Изготовление наглядных пособий по топографии. Постановка и оборудование этапов КТМ

«Маятник», « Кочки», « Паутина», « Мышеловка» , отработка навыков судейства и умений безопасного прохождения этапов.

Зачетная маршрутная книжка команды. Отработка действий на этапах "Транспортировка “пострадавшего” на мягких и жѐстких носилках, связанных командой; " Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей", "Постановка бивака", "Подъем, спуск, траверс по склону с альпенштоком ", "Завал". Определение крутизны склона. Определение расстояния до недоступного предмета. Определение высоты предмета.

1. Ориентирование на местности
	1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Теория:

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания.

Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

Виды ориентирования, правила соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия:

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

* 1. Топографическая подготовка

Теория:

Понятие о топографической и спортивной карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб, условные знаки спортивных и топографических карт.

Практические занятия:

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Топографический диктант. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

* 1. Техника ориентирования

Теория:

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

Практические занятия:

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет. Азимутальный ход по схемам.

* 1. Техника ориентирования без компаса

Теория:

Ориентирование по Солнцу и звездам. Ориентирование с помощью местных признаков, используя растения, животных, рельеф, квартальные столбы. Особые случаи ориентирования на местности с помощью построек, звука, отпечатков транспорта. Ориентирование во времени. Ориентирование в изменениях погоды. Признаки изменения погоды, народные приметы.

Практические занятия:

Отработка приѐмов и навыков ориентирования без компаса.

* 1. Тактика ориентирования

Теория:

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. 3начение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях: подготовка к старту, разминка, взятие КП, скорость движения. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие.

Планирование дистанции, выбор пути. Опорные ориентиры – тормозные, ограничивающие, рассеивающие, привязки, выбор опорных ориентиров.

Практические занятия:

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта, тесты на развитие логического мышления, памяти, внимания.

Отработка тактических действий на дистанции, зарисовка вариантов движения по карте.

Планировка различных видов трасс на учебных картах.

* 1. Спортивная карта. Условные знаки.

Теория:

Виды условных знаков – растительный покров, гидрография, искусственные объекты, рельеф, скалы и камни, обозначения дистанций. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Особенности ориентирования в горной местности.

Работа с картой по теме « Условные знаки», работа по раскрашиванию чѐрно – белых карт, зарисовка знаков по памяти. Вычерчивание профиля рельефа. Изготовление макетов форм рельефа.

* 1. Техника спортивного ориентирования.

Теория:

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Ориентирование карты по линиям местности, по направлению на ориентир, по компасу. Чтение карты. Азимут, определение и контроль направлений. Способы контроля расстояний.

Практические занятия:

Совершенствование техники ориентирования карты на местности. Зарисовка нитки дистанции на местности, нанесение на карту КП маркированной трассы. Снятие азимута на КП, определение линии движения, азимутальный бег, « звѐздный» бег по белому листу. Определение расстояний парами шагов, упражнения на глазомерный контроль расстояний. Глазомерная съѐмка местности.

1. Основы гигиены и первая доврачебная помощь
	1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе.

Теория:
 Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Спортивный режим. Соблюдение спортивного режима – средство достижения спортивного мастерства и профилактики заболеваний и травм.

Медицинские требования к туристам. Солнце, воздух и вода – средства закаливания организма. Правила пребывания на солнце. Применение самомассажа для снятия усталости при длительных нагрузках.

Выполнение режима дня в походах и на соревнованиях. Гигиена личного и общественного снаряжения – спального мешка, палатки, походной посуды.

Практические занятия:

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Составление схем и графиков спортивного и походного режимов.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

Обучение приѐмам самомассажа.

* 1. Медицинская аптечка

Теория:

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Правила пользования. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Индивидуальная аптечка.

Практические занятия:

Формирование походной медицинской аптечки. Составление таблиц лекарственных средств.

* 1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория:

Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Мозоли. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Наружные кровотечения и раны. Виды (артериальное, венозное, капиллярное), признаки.

Первая помощь. Наложение жгута, давящей повязки, обработка ран при кровотечениях.

Ушибы, вывихи, растяжения и разрывы связок. Переломы костей – открытые и закрытые, признаки, оказание первой помощи. Оказание первой помощи при травмах подручными средствами. Отморожения – причины, степени, оказание первой помощи. Общее замерзание.

Профилактика и оказание первой помощи при переутомлении, обмороке. Горная болезнь, симптомы, методы профилактики. Утопление, неотложная помощь на берегу – искусственная

вентиляция лѐгких, сердечно – лѐгочная реанимация. Стенокардия, острая сердечная недостаточность, признаки, неотложная помощь. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего

Практические занятия

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

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи). Наложение бинтовых повязок на голеностопный сустав, палец, кисть, голень, грудь, область плеча, колена. Правила наложение жгута, шин. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему подручными средствами – изготовление самодельных шин, косыночных повязок.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему . Практика проведения искусственного дыхания и закрытого массажа сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

* 1. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория:

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка вручную, с помощью специальных приспособлений и подручных средств. Оптимальные позы транспортировки пострадавших в зависимости от травмы.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего во время транспортировки при травмах головы, шеи, груди, живота, таза, позвоночника, различных частей конечностей

Практические занятия:

Способы переноски на спине, плечах, руках, с помощью лямки, изготовление мягких и жѐстких носилок, волокуш. Отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Укладка пострадавшего на носилки. Отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего при транспортировке. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

1. Общая и специальная физическая подготовка
	1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

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

Основы анатомии и физиологии человека. Дыхательная система. Система кровообращения. Пищеварительная система. Зрительный и слуховой анализаторы. Выделительная система. Нервная система. Вестибулярный аппарат. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

* 1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

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

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, задачи самоконтроля Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, дыхание, жизненная ѐмкость лѐгких, частота сердечных сокращений. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Существенные показатели физического развития - рост, масса тела, крепость телосложения.

* 1. Общая физическая подготовка

Теория:

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

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

Практические занятия:

Легкая атлетика*.* Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2-2,5км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры*.* Баскетбол, футбол, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения*.* Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Средства развития силы.

Упражнения с сопротивлением партнѐра, упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу, бег в воде и т.д.), упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резина).

* 1. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Теория:

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости*.* Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

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

Упражнения для развития ловкости*.* Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

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

Упражнения для развития силы.Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

1. Организация и проведение походов
	1. Подготовка к походу

Теория:

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

Подготовка к многодневному походу

Определение целей, задач, мотивов участников. Выбор района путешествия. Составление нитки маршрута, разработка запасных вариантов и аварийных выходов, подготовка заброски и выброски. Определяющие препятствия и объективные опасности на маршруте. Составление календарного плана движения на маршрут. Комплектование группы. Составление сметы на поход. Маршрутная документация - маршрутная книжка, маршрутный лист.

Практические занятия:

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Разработка нитки маршрута и составление графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Оформление маршрутной документации.

* 1. Краеведение

Теория:

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео – и фотосъѐмка в туристском походе. Организация краеведческих исследований в походе: краеведческие исследовательские навыки, необходимые в путешествии, экскурсии, экспедиции, техническое описание маршрута, краеведческое исследование. Стиль общения с местным населением, обращение к людям разного возраста, профессии для получения необходимой информации.

Краеведческие исследования в дальних походах. Изучение и познание исторического и культурного наследия России. Мониторинг, объекты мониторинга. Планирование исследовательской программы похода.

Практические занятия:

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников.

Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия к историческим и природным памятникам.

Способы определение расстояний на местности, определение направления и характера следов человека; определение местонахождения ближайших населенных пунктов по тропам, просекам. Определение возраста и состояния деревьев с целью обеспечения безопасности туристского лагеря на данном участке леса, признаки больных деревьев. Основные местные виды травянистых растений, их сравнительные возможности для организации укрытия, приготовления пищи и т.п.

Ловля рыбы в местных водоемах (виды рыб, правила ловли, снасти).

Комплексное описание района путешествия - сбор первоначальных сведений по физической и экономической географии, палеонтологии, истории края. Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками. Оформление информационных стендов.

* 1. Организация туристского быта

Теория:

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

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

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

Практические занятия:

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. 3ащита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

* 1. Питание в туристском походе

Теория:

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

Основы рационального питания в многодневных походах. Составление режима питания. Методика приготовления походных блюд. Учет и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим.

Энергозатраты в походе и их восполнение. Химический состав и калорийность пищи. Раскладка продуктов в период акклиматизации, в первые дни похода, на основной части маршрута, при выходе из района похода. Витамины и медикаментозные препараты, помогающие адаптироваться и переносить нагрузки. Водно-солевой режим. Добыча и очистка воды.

Практические занятия:

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Методика приготовления походных блюд. Фильтрация воды в походе.

Составление раскладки с учѐтом калорийности рациона продуктов Обеззараживание воды.

Механическая очистка воды.

* 1. Туристские должности в группе

Теория:

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе - дежурный по кухне.

Практические занятия:

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

* 1. Правила движения в походе

Теория:

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практические занятия:

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. Подведение итогов похода

Теория:

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия:

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

Комплекс организационно-педагогических условий

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1. Программа рассчитана на один год обучения.
2. Форма обучения очная, также допускается очно-заочная форма обучения с применением дистанционных

электронно-цифровых мультимедийных методов обучения.

1. Формы, методы и принципы реализации программы

В основу программы положен принцип воздействия, производимый педагогом на воспитанника (обучающегося), представляющий ему выработать потребность найти свое место в жизни, развить свои способности и таланты. При составлении учебно-тематического плана учитывались возрастные психофизиологические особенности детей.

Принципы реализации программы:

 Доступности - процесс усвоения знаний, умений и навыков при реализации данной программы, учитывает возрастные особенности детей (группа разновозрастная).

Материалы располагаются от простых к более сложным или многократно повторяются.

Наглядности – для создания необходимого психологического климата в группе, для активизации эмоций в момент восприятия любого объекта, для расширения представления об окружающем мире. На практических и выездных занятиях используются натуральные объекты изучения, на занятиях в помещении это может быть фотографии, слайды, рисунки, схемы, фильмы и др.

Сознательности и активности – для активизации учащихся программой предусмотрена форма групповой деятельности. Каждый участник группы должен контролировать свое поведение, ориентируясь на реакцию своих друзей. Здесь важны мнения, суждения, оценки других. Используемая форма может проходить в виде конкурсов, викторин, открытых занятий, соревнований , выставок и т.д.

 Деятельностного обучения – учебные планы взаимодополняемы, имеют практическую направленность. Каждая тема подкрепляется проведением практического занятия в помещении( холл, аудитория, спортзал) на местности или выездном мероприятии.

Преемственности - содержание более сложного материала основывается на знаниях, умениях и навыках полученных на более ранних этапах обучения. Формы и методы работы Теоретический материал на занятиях излагается в виде бесед, рассказов, учебных фильмов, видеоматериалов соревнований, походов, слетов. Практический материал на занятиях преподается в виде игры, соревнования, практических творческих работ (изготовление туристского снаряжения и его ремонт, работа по созданию схем, крок, карт).

 Для успешной реализации образовательного процесса используются следующие методы обучения:

 -объяснительно-иллюстративный: беседы, рассказы с иллюстрациями ( рисунки, фотографии, схемы, фильмы, макеты, наглядные пособия по теме и др.).

 -репродуктивный: учащиеся делают работы по образцу, участвуют в соревнованиях, слетах, походах.

 -диалогический: диалог между педагогом и учащимся, обсуждение совместных планов, проблем.

 - частично-поисковый: учащиеся совместно с педагогом и родителями проводит поиск новых решений, поиск новых объектов изучения по темам занятий, новых востребованных разделов программы.

 Качество подачи материала

Каждая тема программы должна быть представлена для восприятия обучающихся профессионально грамотно, а именно отмечается в изложении материала, проведении практических занятий, занятий с родителями: логика, последовательность, аргументированность, системность, научно-методическая обоснованность. Стиль и методы изложения материала должны быть ясны и доступны для восприятия данного возраста обучающихся с учетом их психофизиологических особенностей.

 Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Воспитанникам даются теоретические знания и практические навыки с первого года обучения по нескольким видам туризма (пеший, горный, спелео, водный, лыжный), что позволяет в дальнейшем выбрать вид деятельности исходя из собственной предрасположенности. При проведения занятий используются слайд- и видеофильмы, компьютерные презентации, раздаточный дидактический материал (карты, схемы, опорные конспекты) .

 Исходя из желания воспитанников и их физических возможностей, формируются спортивные команды для участия в соревнованиях по туризму, менее спортивные члены секции входят в судейскую коллегию соревнований или помогают команде в организации быта, выполнении конкурсных и краеведческих заданий. По итогам соревнований учащимся выдаются грамоты и дипломы, оформляются разрядные книжки. Для участия в дальнем путешествии воспитанники сдают теоретический зачѐт («зачет»), выполняют необходимые практические задания («фишки») и участвуют в проведении необходимого количества общественно-полезных дел («дела»). «Фишки» и «дела» определяются исходя из интересов всего клуба, а не только одной группы. Информация о сданных зачетах вносится в зачетную книжку. По итогам детям вручаются сертификаты.

1. Режим занятий: 1 раз в неделю по 3 часа в 3 группах, четверг, пятница, суббота с 16-00ч. по 19-00ч.
2. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год.

|  |
| --- |
| Учебный год с 2020 по 2021 |
| месяц | Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Фев. | Март. | Апр. | Май | Итогочасов | Всего часов |
| Очный режим обучения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заочный режим обучения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Промежуточнаяи итоговаяаттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условия реализации программы:**

 Занятия проводятся на базе МБОУ «Мондинская СОШ» Тункинского района Республики Бурятия, в спортивном зале, с оборудованиями полученными по программе «Успех каждого ребенка», по правилам спортивного туризма, на площадке территории школы, местности Холботы (парк). При проведении соревнований и походов привлекаются активные родители несовершеннолетних обучающихся (законных представителей) без включения их в основной состав.

Формы аттестации:

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

**Итоговый контроль**проводится в конце каждого учебного года,позволяет оценить результативность работы теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

тестирование по общефизической подготовке;

тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

**Входной контроль**проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель -выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

**Промежуточный контроль**проводится в середине учебного года(январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

 Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня и многодневный категорийных походах.

 **Оценочные материалы.**

 Входная диагностика проводится в начале учебного года с целью выявления уровня знаний и умений. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет информационную карту. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

 Формы:

− педагогическое наблюдение;

− участие в соревнованиях;

 − сдача нормативов физической подготовки;

− выполнение тестовых заданий на знание нормативных документов, основ спортивного туризма, основ психологии, руководящих документов по безопасности, первой помощи, разрядных требований, организации быта и приготовления пищи;

− решение ситуационных задач (кейсов);

− выполнение практической работы по подготовке к нестационарному мероприятию, походу выходного дня, категорийному походу;

 − выполнение практической работы в природных условиях по ориентированию по карте, установке бивака, приготовлении пищи;

− подготовке документации для соревнований, регистрации документов в МЧС, прохождения маршрутно-квалификационной комиссии, отчетов.

 Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (январь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

 Формы:

 − выполнение работы в качестве судьи соревнований;

− результаты участия в соревнованиях;

 − разбор проведенных с участием учащихся в качестве организаторов мероприятий, соревнований, походов выходного дня, категорийных походов.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

 Формы:

 − анализ педагогом и учащимися результатов стажировки каждого учащегося в качестве инструктора.

**Методические материалы**

В процессе реализации программы применяются:

**Интерактивные технологии**, направленные на активизацию деятельности самих субъектов в образовательном процессе и их развитие. Это рефлексивные технологии (анализ отчетов проведенных походов, анализ действий судьи на соревнованиях, анализ работы как инструктора), технологии самопознания и самооценки (психологические тесты, тренинги).

 **Информационные технологии**, направленные на овладение новыми средствами поиска, применения и переработки учебной или научной информации, а именно средствами компьютерной техники, Интернета, ауди- и видеотехники. Это работа с картографическим материалом в Интернете, изучение электронных отчетов, поиск информации для подготовки к походу, отправка по электронной почте документов в МЧС, работа в программе «Предпоход».

**Коммуникативные технологии**, направленные на совершенствование способов взаимодействия с людьми и связаны с организацией парной, групповой, коллективной работой. Это диалогические технологии, технологии организации групповой и коллективной деятельности, тренинг общения и. др. В программе коммуникативные технологии используются при проведении тренингов по психологии, работа по подготовке к походу (подготовка, сбор и упаковка снаряжения, упаковка продуктов, распределение обязанностей в походе и т.д.).

**Гуманитарные технологии** обеспечивают формирование социально-значимых качеств, дополняют другие образовательные технологии, применяемые в программе – технологии организации сотрудничества, совместной групповой и коллективной деятельности, благоприятной коммуникации и общения, сотворчества и работы в команде. А так же, гуманитарные технологии служат средством актуализации и развития ценностно-смысловой сферы учащихся в процессе обучения и общения, согласования профессиональных и жизненных ценностей, стремления и готовности к самопознанию своих интеллектуальных, профессиональных, организаторских, лидерских возможностей.

Широко при обучении по программе применяются методы проблемного обучения, в основном это решение задач, возникающих перед инструктором: решение вопросов обеспечения безопасности группы на маршруте, решение конфликтных ситуаций, решение задач организации первой помощи и транспортировки пострадавшего, решение задач, связанных с безопасным преодолением группой возможных препятствий и т.д. В учебном процессе по программе используется кейс-технология. Основным ее предназначением является обучение способам решения практико-ориентированных неструктурированных образовательных, научных или профессиональных проблем. Кейстехнология используется при обучении навыкам оказания первой помощи, навыкам составления меню и раскладки продуктов, навыкам поиска безопасных выходов с маршрута.

Методика обучения подростков по программе «Спортивный туризм» строится, исходя из цели программы, т.е. создание условий для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического развития и подготовки учащихся к самостоятельной жизни в обществе через туристско-краеведческую деятельность. Воспитательный аспект присутствует в каждом виде деятельности. С первого года обучения идет психологическая и морально-волевая подготовка каждого обучающегося. При выполнении практических заданий, обращается внимание на объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, необходимость быстрого принятия правильных решений и т.п.). При подведении итогов занятия чаще рассматриваются субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, отсутствие самостоятельности).

Методы обучения: словесный, наглядный, практический (видеопросмотр); игровой, дискуссионный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация Методы работы с командой, участвующей в соревновании:

* этап непосредственной подготовки к соревнованиям (адаптация к району соревнований, изучение сильных и слабых сторон соперников, сохранение нервной энергии, подведение к пику спортивной формы, регуляция психического состояния);
* этап управления психическим состоянием в условиях соревнований (сохранение нервной энергии перед первым стартом, сосредоточение в период старта, выбор тактических и технических приемов прохождения этапа, произвольное управление вниманием, поведение при встрече с соперниками на этапах, отсутствие сбоев и срывов, самооценка поступков и действий, четкое выполнение плана, намеченного перед стартом);
* послесоревновательная психологическая подготовка (ускорение процессов восстановления и успокоения после финиша, отключение от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов, совершенствование личностных качеств, восстановление функций организма и снятие стрессов, анализ и подведение итогов соревнований, планирование задач на следующий этап работы).

В начале всего тренировочного процесса проводится инструктаж по технике безопасности.

Формы организации учебного занятия. В процессе обучения предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. Теоретические занятия проводятся по всем темам, предусмотренными программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий. Основная форма проведения практических занятий – тренировки на местности, учебном полигоне, на спортплощадке.

Используемые педагогические технологии - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Весь учебный процесс можно разделить на 2 периода:

* подготовительный;
* соревновательный.

Большое значение имеет подготовительный период. Основные его задачи:

* развитие выносливости, силы, скорости, гибкости и т.д.;
* отработка элементов техники и тактики;
* подготовка к соревновательному периоду. Задачи соревновательного периода:
* реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
* сохранение спортивной формы на весь соревновательный период;

Алгоритм учебного занятия: объяснение материала, демонстрация правильных приемов, практическое занятие, зачет, соревнование.

Дидактические материалы. Для обеспечения учебного процесса разработана папка методических материалов:

* учебные конспекты по темам: «Снаряжение туриста», «Виды травм и первая помощь при них», «ИВЛ», «Однодневный поход по должностям», «Ориентирование по плану станции»,

«Типы костров», «Виды рюкзаков», «Собираемся в поход», «Преодоление препятствий»;

* дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топознаками»,

«Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Строение рюкзака», «Основные цвета спортивной карты»;

* картографический материал: топографические карты районов, планы пришкольных участков;
* подборка тестов для контроля усвоения знаний по спортивному ориентированию по темам: топографические знаки, рельеф; по туризму.

Все практические занятия, связанные с темами препятствия и их преодоление, виды страховок, проводятся с помощью специального снаряжения: верѐвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, трэков, роликов, страховочных систем. Проверкой подготовленности команды являются соревнования.

В учебном процессе выделяется время вопросам предупреждения травматизма, оказание первой доврачебной помощи, соблюдения режима дня, врачебному контролю.

***Материально-техническое обеспечение*** для занятий спортивным туризмом

|  |  |
| --- | --- |
| Туристское снаряжение:* Спальный мешок - 15 шт.
* Палатки туристическая с тентом 4 местная – 2 шт.
* Палатка "хозяйственная" - 2 шт.
* Коврик теплоизоляционный -15 шт.
* Тент от дождя 1 шт.
* Оборудования для приготовления пищи- 1шт.
* Комплект котелков 8л, 9л, 10л- 1 шт.
* Компас жидкостный -10шт.
* Курвиметр-1шт.
* Фонарь налобный -15 шт.
* Сидушка- 15 шт.
* Топор туристический – 2 шт.
* Пила- 2 шт.
* Лопата складная – 2шт.
* Костровое оборудование 1 шт.
* Радиостанции портативное -1 шт.
 | * Навигационное устройство походного типа 1 шт.
* Спутниковый трек типа SPOT – 1шт.
* Спутниковый телефон – 1 шт
* Зарядное устройство на солнечных батареях – 1 шт.
* Ремонтный набор – 1 шт.
* Трекинговые палки – 15 шт.
* Индивидуальный медицинский пакет туриста – 15 шт.
* Каска туристическая – 15 шт.
* Карабин туристический – 100 шт.
* Система страховочная – 16 шт.
* Спусковое устройство – 16 шт.
* Жумар – 16 шт.
* Пантин – 15 шт
* Верёвка 10 мм – 60 м.
* Верёвка 6 мм – 25 м.
* Зажим грудной « Кроль» - 15 шт.
* Поддержка «Кроля» - 15 шт.
 |

Список используемой литературы

(для педагога)

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
3. Вайно Нурмимаа. Спортивное ориентирование. – М., к столетию ориентирования (1897 - 1997).
4. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
5. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика.
* М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
1. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно – методическое пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М.школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТ ур МО РФ, 1997.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТ ур РФ, 1997.
5. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности»: учебно- методическое пособие. – М., ВЛАДОС, 2000.
7. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие.
* М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
1. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.
2. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., ЦДЮТ, 1995.
3. Туристская игротека. - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003;
4. Шмаков С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. - М., ЦГЛ, 2003;
5. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М., ЦРИБ «Турист», 1992.
6. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТурМОРФ,1996.
7. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: «ФиС», 1981.
8. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование.
* М.: Физкультура и спорт, 1987.
1. Говор В.В., Костин И.С., Панов С.Н. Регламент по спортивному туризму. - М.: ТССР,

2008.

1. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по ПСР (комбинированный

туризм).

1. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. - М.: Советский спорт, 2009.
2. Маслов А.Г. Программа детского объединения участников движения "Школа безопасности". – М.: ФИДЮТиК, 2007.
3. Махов И.И. Программа для системы дополнительного образования детей "Юные туристымногоборцы" / Под ред. Ю.С.Константинова. - М.: ФЦДЮТИК, 2007.
4. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм» на 2010-2013г.г. – М.: Минспорттуризм России, 2010.
5. Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации. – М.: Минспорттуризм России, 2009.
6. Правила вида спорта. Спортивный туризм. – М.: Минспорттуризм России, 2013.
7. Расторгуев М. Узлы и оборудование дистанций. – М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2012.
8. Регламент проведения соревнований по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная». – М.: ТССР РФ, 2009.
9. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-краеведы. – М., ЦДЮТиК, 2004.
10. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М., ЦДЮТиК МО РФ, 2001.

(для учащихся)

* 1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
	2. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
	3. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
	4. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика.
* М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
	1. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
	2. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие.
* М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
	1. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.

Приложения к рабочей программе

Диагностика образовательных результатов Итоговое занятие

Тест – опрос: Что понравилось и не понравилось в походе?

Было ли трудно в походе? Когда?

Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?

Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие “должностные” лица?

Какие недостатки в снаряжении ты заметил? Кто показал себя настоящим туристом?

Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?

Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Система оценки результатов деятельности

***Теория и практика*** – определяется количество правильных ответов в процентном соотношении, что соответствует следующим уровням:

Высокий - от 71 %;

Средний - от 50 до 70 %; Низкий - менее 50 %.

Индивидуальная карта

**результатов образовательной деятельности и личностного развития ребенка в объединении**

«Спортивный туризм»

Ф.И. обучающегося Год обучения, группа\_ Результаты образовательной деятельности:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень****Показатель** | **Начало года** | **1 полугодие** | **2 полугодие** | **Итог** |
| **Теория:** |  |  |  |  |
| **Практика:** |  |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |

«В» - высокий, «С» - средний, «Н» - низкий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель личностного развития** | **Начало года** | **1 полугодие** | **2 полугодие** | **Итог** |
| Терпение |  |  |  |  |
| Воля |  |  |  |  |
| Самоконтроль |  |  |  |  |
| Интерес к занятиям в детском объединении |  |  |  |  |
| Умение работать вкоманде |  |  |  |  |
| Общее количествобаллов |  |  |  |  |
| Уровень |  |  |  |  |

Менее 25 баллов – низкий уровень «Н» от 25 до 34 баллов – средний уровень «С»

**от 35 до 50 баллов – высокий уровень «В»**

Мониторинг личностного развития ребенка

**в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

« »

**1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели (оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | **Возможное количество баллов** | **Методы диагностики** |
| **1. Организационно-волевые качества** |
| **.1 Терпение** | Способность переносить (выдерживать)известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности | Терпения хватает меньше, чем на ½занятия | 1 | **наблюдение** |
| Терпения хватает больше, чем на ½занятия | 5 |
| Терпения хватает на всезанятие | 10 |
| **.2 Воля** | Способность активно побуждать себя к практическимдействиям | Волевые усилияребенка побуждаются извне | 1 | **наблюдение** |
| Иногда самим ребенком | 5 |
| Всегда самим ребенком | 10 |
| **.3 Самоконтроль** | Умение контролировать свои поступки (приводить к должному своидействия) | Ребенок постоянно находится подвоздействием контроля извне | 1 | **наблюдение** |
| Периодическиконтролирует сам себя | 5 |
| Постоянноконтролирует себя сам | 10 |
| **2. Ориентационные качества** |
| **2.1 Интерес к занятиям в детском объединении** | Осознание участия ребенка в освоении образовательной программы | Интерес к занятиямпродиктован ребенку извне | 1 | т**естирование** |
| Интерес поддерживаетсяпериодически самим ребенком | 5 |
| Интерес постоянноподдерживается самим ребенком | 10 |
| **3. Поведенческие качества** |
| **3.1 Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам****объединения)** | Умение воспринимать общие дела, как свои собственные | Избегает участия вобщих делах | 1 | **наблюдение** |
| Участвует припобуждении извне | 5 |
| Инициативен в общихделах | 10 |

1

**1**

ПОРТФОЛИО

**обучающегося объединения «Спортивный туризм»**

Ф.И. обучающегося Результативность участия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятие, место проведения** | **год** | **уровень** | **результат** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |