

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивно-прикладной туризм»

Пояснительная записка

Программа «Спортивно-прикладной туризм» носит образовательно-развивающий характер. Она разработана с учетом комплексного подхода к спортивным аспектам туризма, несмотря на появившееся, в особенности в последние годы, разделение туристского направления деятельности на отдельные виды спорта: спортивный туризм и спортивное туристское многоборье.

Программа включает базовую подготовку спортивного туриста (введение в специальную туристскую подготовку, ознакомление с пешеходным туризмом, выполнение учащимися, юношеских разрядов по видам туризма, а так же по спортивному ориентированию). Знакомит учащихся со своим краем, раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам. Умение быстро ориентироваться на местности, правильно завязать туристские узлы, возможность выработать сноровку и выносливость во время преодоления естественных и искусственных препятствий – все это может пригодиться не только в туристическом походе, но и в повседневной жизни.

Направленность программы: – социально-педагогическая

Уровень освоения программы: – общекультурный

Актуальность программы:

Данная программа отражает оба направления (спортивный, прикладной), что позволяет более широко использовать педагогические мотивации, приемы и методы для успешного овладения учащимися туристических навыков, позволяющих жить и ориентироваться в природе, а также для создания коллектива единомышленников, способного к слаженному взаимодействию в экстремальных условиях.

Программа связана с некоторыми основными школьными предметами: география, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности и даже трудовое обучение. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливают интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов.

Адресат программы:

– Данная программа предназначена для юношей и девушек 10-17 лет, годных по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и имеющих, соответствующую справку от терапевта.

Цель программы.

Создание единого творческого туристского коллектива, способного совершать спортивные путешествия и походы повышенной сложности, участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью высокого ранга.

Задачи:

Обучающие задачи:

- познакомить учащихся со специализированными умениями и навыками по технике и тактике туризма, географии, основами безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей.

Развивающие задачи:

- развивать уровень физической подготовленности учащихся. Развивать способность быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные задачи:

- формировать у учащихся потребность в повышении уровня коммуникативной культуры, создании единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведении совместного досуга, бережного отношения к природе.

Условия реализации программы:

Сроки реализации программы:

– Программа рассчитана на 2 года обучения. 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов.

Место проведения конкретного занятия зависит от раздела программы, методов и форм проведения, климатических условий. Основные места проведения занятий это: учебный кабинет, спортивный зал, спортплощадка, скалодром, а также парки Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Условия набора в группу: в группу набираются все желающие, которые соответствуют возрастным ограничениям и имеют соответствующий медицинский допуск.

Условия формирования групп: Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Дополнительный набор в группу на 2 год обучения осуществляется через тестирование знаний обучающихся.

Количество детей в группе: 1 год – 15чел, 2 год – 12 чел.

Формы проведения занятий:

- Дифференцированное обучение: лекции, практические занятия, а также экскурсии, походы, конкурсы и соревнования.

Формы организации занятий:

– фронтальная:

- беседа;
- устный опрос;
- тестирование;

– групповая:

- практическое занятие;
- занятие-игра;
- соревнование;
- викторина;

Материально — техническое оснащение:

1. Спортивные и топографические карты.
2. Атласы и планы.
3. Серия видеоматериалов «Школа безопасности»
4. Комплект специального оборудования на 15 человек.
5. Медицинская сумка

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы – не менее 1 года.

Планируемые результаты:**Личностные результаты**

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Познавательная УУД:

Учащиеся научатся:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать свои затруднения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;

Предметные результаты

1 год обучения:

Коллектив учащихся, способный к слаженным действиям под руководством педагога по обеспечению жизнедеятельности на природе в походе с одной, двумя ночевками в любое время года (заготовить дрова, разжечь костер, приготовить еду, установить палатку, шатер, дежурить у печки в шатре в зимнее время, уметь ориентироваться по спортивной карте, пешком 15 – 18 км). Участие в соревнованиях районного ранга, туристских слетах.

Учащиеся должны знать основные достопримечательности Ленинградской области, уметь накладывать простейшие фиксирующие повязки при растяжениях, вывихах ушибах.

Второй год обучения:

Коллектив, способный к слаженным самостоятельным действиям по обеспечению жизнедеятельности на природе в пешем походе первой категории сложности.

Учащиеся должны знать основные достопримечательности, рельеф, географическое положение, флору и фауну, туристические возможности Ленинградской области; знать какие действия предпринимать при травмах и заболеваниях участников; уметь составлять продуктовую раскладку для похода первой категории сложности; знать и уметь исполнять основные должностные обязанности в туристской группе.

Участие в районных и городских соревнованиях по туристскому многоборью. Участие в пешем походе.

Форма подведения итогов реализации программы.

Участие в различных соревнованиях, слетах военно-спортивного и туристического направления. Участие в походах различных видов, степеней и категорий сложности.

Учебно-тематический план

Первый год обучения.

№	Разделы, темы	Всего	Лекции	Практика	Форма контроля
1.	Набор учащихся в группу	2	2	-	Беседа
2.	Техника вязания туристских узлов	8	4	4	Выполнение нормативов, работа по образцу
3.	Основы техники пешеходного туризма	28	4	24	Выполнение нормативов, работа по образцу
4.	Основы первой помощи	16	6	10	Опрос, тестирование, выполнение нормативов, работа по образцу
5.	Основы лыжной техники	14	6	8	Выполнение нормативов, работа по образцу
6.	Общая физическая подготовка	16	6	10	Выполнение нормативов
7.	Ориентирование	22	8	14	Опрос, тестирование, выполнение нормативов
8.	Туристский быт	28	14	14	Опрос, тестирование, выполнение нормативов
9.	Соревнования и выезды	80	-	80	Выполнение нормативов, работа по образцу
10.	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос, тестирование, выполнение нормативов
Итого:		216	52	164	

Второй год обучения.

№	Разделы, темы	Всего	Лекции	Практика	Форма контроля
1.	Набор учащихся в группу	2	2	-	Беседа
2.	Техника вязания туристских узлов	4	-	4	Выполнение нормативов, работа по образцу
3.	Основы техники пешеходного туризма	28	-	28	Выполнение нормативов, работа по образцу
4.	Ориентирование	16	4	12	Выполнение нормативов, работа по образцу, опрос
5.	Основы первой помощи	12	6	6	Опрос, тестирование, выполнение нормативов, работа по образцу
6.	Основы лыжной техники	14	2	12	Выполнение нормативов, работа по образцу
7.	Общая физическая подготовка	16	2	14	Выполнение нормативов, работа по образцу

8.	Поисково-спасательные работы	14	2	12	Выполнение нормативов, работа по образцу
9.	Краеведение	8	4	4	Опрос, беседа, работа по образцу
10.	Туристский быт	20	14	6	Опрос, тестирование, выполнение нормативов
11.	Соревнования и выезды	80	-	80	Выполнение нормативов, работа по образцу
12	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос, тестирование, выполнение нормативов
Итого:		216	38	178	

Особенности организации образовательного процесса 1 год обучения

Задачи 1 года обучения:

Обучающие задачи:

- познакомить учащихся со специализированными умениями и навыками по технике и тактике туризма, географии, основами безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностях.

Развивающие задачи:

- развивать уровень физической подготовленности учащихся. Развивать способность быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные задачи:

- формировать у учащихся потребность в повышении уровня коммуникативной культуры, создании единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведении совместного досуга, бережного отношения к природе.

Планируемые результаты 1 года обучения:

1 год обучения:

Коллектив учащихся, способный к слаженным действиям под руководством педагога по обеспечению жизнедеятельности на природе в походе с одной, двумя ночевками в любое время года (заготовить дрова, разжечь костер, приготовить еду, установить палатку, шатер, дежурить у печки в шатре в зимнее время, уметь ориентироваться по спортивной карте, пешком 15 – 18 км). Участие в соревнованиях районного ранга, туристских слетах.

Учащиеся должны знать основные достопримечательности Ленинградской области, уметь накладывать простейшие фиксирующие повязки при растяжениях, вывихах ушибах.

Содержание программы 1 год обучения

1. Набор учащихся в группу

Теория: набор учащихся в группу. Вводное занятие.

Формы и методы работы – беседа, лекция.

2. «Техника вязания туристских узлов».

Теория: Простые туристские узлы. Соединяющие узлы. Крепежные, стопорные и связывающие узлы. Петли.

Практика: Вязание узлов. Применение узлов. Закрепление техники вязания узлов.
Формы и методы работы – выполнение нормативов, работа по образцу.

3. «Основы техники пешеходного туризма».

Теория: Страхочные системы (обвязки). Знакомство с основными элементами туристического снаряжения. Основные искусственные и естественные препятствия. Основные условия соревнований по спортивному туризму. Понятие «предстартовой проверки».

Практика: Организация подъемов и спусков. Организация и преодоление переправ. Движение по склонам, с использованием специального снаряжения. Преодоление специальных препятствий. Следопыт: изучение видов костров, следов животных, знаков МКАС. Следопыт: Организация носилок, временных укрытий. Движение по склонам, с использованием специального снаряжения. Преодоление навесных переправ. Преодоление специальных препятствий.

Формы и методы работы – лекция, выполнение нормативов, работа по образцу.

4. «Основы первой помощи».

Теория: Основы первой помощи. Индивидуальный пакет. Лекарственные и ядовитые растения, ягоды, грибы. Алгоритмы оказания первой помощи.

Практика: Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях и ушибах. Наложение фиксирующих повязок. Имобилизация конечностей. Транспортировка пострадавших.

Формы и методы работы – беседа, лекция, демонстрация, практические занятия.

5. «Основы лыжной техники».

Теория: Основные понятия лыжного туризма. Лыжи и их виды. Типы креплений и ботинок. Одежда для лыжных выездов. Снаряжение для лыжного выезда.

Практика: Основы лыжной техники. Усиленная отработка классического лыжного хода. Усиленная отработка конькового лыжного хода.

Формы и методы работы – лекция, практическое выполнение заданий на местности, в спортивном зале.

6. «Общая физическая подготовка».

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Задачи и средства общей физической подготовки. Типы физических упражнений.

Практика: ОФП. Развитие двигательной активности. Выявление особенностей физического развития обучающихся. Силовая подготовка.

Формы и методы работы - лекции, тренировки на местности и в спортзале, нормативы, зачеты.

7. «Ориентирование».

Теория: Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Измерение расстояний. Сечение, горизонталы, бергштрих, отметки высот. Рельеф. Характеристики местности по рельефу. Условные знаки топографических и спортивных карт. Способы ориентирования. Виды ориентиров. Тактика спортивного ориентирования. Виды дистанций.

Практика: Ориентирование в лабиринте. Компас. Географический и магнитный полюса. Азимут. Азимутальный ход. Аварийный азимут. Ориентирование по азимуту. Ориентирование в микрорайоне по заданному маршруту. Ориентирование в микрорайоне. Дистанция "выбор".

Формы и методы работы – беседа, лекция, тренировки на местности и в спортзале, зачеты, нормативы.

8. «Туристский быт».

Теория: Техника полевого быта. Общие понятия. Виды костров и их назначение. Разведение огня. Палатки и их виды. Установка. Виды спальных мешков. Укладка. Уход и хранение. Температурные режимы. Виды рюкзаков. Треккинг-рюкзак. Что взять с собой на выезд? Одежда и обувь для выезда. Походные рюкзаки. Виды. Функциональные особенности.

Практика: Укладка рюкзака, снаряжение для приготовления пищи. Герметизация. Подготовка хозяйственного и технического снаряжения. Условия безопасной заготовки и хранения дров в лагере. Техника разведения огня. Безопасное поддержание костра в лагере. Организация туристского лагеря в однодневном походе. Организация туристского лагеря в походах выходного дня. Подведение итогов выезда. Сложности туристских походов. Особенности природы и климата региона. Уход за туристским снаряжением после похода. Условия долгосрочного хранения

Формы и методы работы – беседа, лекция, тренировки на местности и в спортзале, зачеты, нормативы.

9. «Соревнования и выезды».

Практика: Выезд. Отработка техники пешеходного туризма. Лыжный выезд. Лемболово. Основы лыжного хода. Развороты на месте. Подъем «елочкой», спуск «лесенкой». Отработка спусков с горок. Лыжный выезд. Лемболово. Отработка лыжного хода. Отработка подъемов, спусков траверсом. Выезд. Ориентирование на местности. Выезд. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности

Формы и методы работы – практические занятия, участие в тренировках на местности, соревнованиях.

10. Заключительное занятие

Теория: Контрольный опрос по темам. Тестирование.

Календарно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Набор учащихся в группу. Вводное занятие	2	03.09.19	
2	Простые туристские узлы. Соединяющие узлы.	2	06.09.19	
3	Крепежные, стопорные и связывающие узлы. Петли.	2	10.09.19	
4	Вязание узлов. Применение узлов.	2	13.09.19	
5	Закрепление техники вязания узлов.	2	17.09.19	
6	Страховочные системы (обвязки). Знакомство с основными элементами туристического снаряжения.	2	20.09.19	
7	Основные искусственные и естественные препятствия. Основные условия соревнований по спортивному туризму. Понятие «предстартовой проверки».	2	24.09.19	
8	Организация подъемов и спусков.	2	27.09.19	
9	Организация и преодоление переправ	2	01.10.19	
10	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.	2	04.10.19	
11	Преодоление специальных препятствий	2	08.10.19	
12	Следопыт: изучение видов костров, следов	2	11.10.19	

	животных, знаков МКАС			
13	Выезд. Отработка техники пешеходного туризма	8	13.10.19	
14	Следопыт: Организация носилок, временных укрытий	2	15.10.19	
15	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.	2	18.10.19	
16	Выезд. Отработка техники пешеходного туризма	8	20.10.19	
17	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.	2	22.10.19	
18	Преодоление навесных переправ	2	25.10.19	
19	Преодоление навесных переправ	2	29.10.19	
20	Преодоление специальных препятствий	2	01.11.19	
21	Преодоление специальных препятствий	2	05.11.19	
22	Основы первой помощи. Индивидуальный пакет.	2	08.11.19	
23	Лекарственные и ядовитые растения, ягоды, грибы	2	12.11.19	
24	Алгоритмы оказания первой помощи	2	15.11.19	
25	Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях и ушибах.	2	19.11.19	
26	Наложение фиксирующих повязок.	2	22.11.19	
27	Наложение фиксирующих повязок.	2	26.11.19	
28	Иммобилизация конечностей. Транспортировка пострадавших	2	29.11.19	
29	Иммобилизация конечностей. Транспортировка пострадавших	2	03.12.19	
30	Основные понятия лыжного туризма.	2	06.12.19	
31	Лыжный выезд. Лемболово. Основы лыжного хода. Развороты на месте. Подъем «елочкой», спуск «лесенкой». Отработка спусков с горок.	8	15.12.19	
32	Лыжи и их виды. Типы креплений и ботинок. Одежда для лыжных выездов	2	17.12.19	
33	Снаряжение для лыжного выезда.	2	20.12.19	
34	Основы лыжной техники.	2	24.12.19	
35	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	10.01.20	
36	Усиленная отработка классического лыжного хода.	2	14.01.20	
37	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	17.01.20	
38	Усиленная отработка классического лыжного хода.	2	21.01.20	
39	Усиленная отработка конькового лыжного хода.	2	24.01.20	
40	Задачи и средства общей физической подготовки. Типы физических упражнений.	2	28.01.20	
41	ОФП. Развитие двигательной активности.	2	31.01.20	
42	ОФП. Развитие двигательной активности.	2	04.02.20	

43	Выявление особенностей физического развития обучающихся. Силовая подготовка.	2	07.02.20	
44	Выявление особенностей физического развития обучающихся. Силовая подготовка.	2	11.02.20	
45	Выявление особенностей физического развития обучающихся. Силовая подготовка.	2	14.02.20	
46	Лыжный выезд. Лемболово. Отработка лыжного хода. Отработка подъемов, спусков траверсом.	8	16.02.20	
47	Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Измерение расстояний.	2	18.02.20	
48	Сечение, горизонталы, бергштрих, отметки высот. Рельеф. Характеристики местности по рельефу.	2	21.02.20	
49	Условные знаки топографических и спортивных карт. Способы ориентирования. Виды ориентиров.	2	25.02.20	
50	Тактика спортивного ориентирования. Виды дистанций.	2	28.02.20	
51	Ориентирование в лабиринте.	2	03.03.20	
52	Ориентирование в лабиринте.	2	06.03.20	
53	Компас. Географический и магнитный полюса.	2	10.03.20	
54	Азимут. Азимутальный ход. Аварийный азимут.	2	13.03.20	
55	Ориентирование по азимуту	2	17.03.20	
56	Ориентирование в микрорайоне по заданному маршруту	2	20.03.20	
57	Выезд. Ориентирование на местности	8	22.03.20	
58	Ориентирование в микрорайоне. Дистанция "выбор"	2	24.03.20	
59	Техника полевого быта. Общие понятия.	2	27.03.20	
60	Виды костров и их назначение. Разведение огня.	2	31.03.20	
61	Палатки и их виды. Установка.	2	03.04.20	
62	Виды спальных мешков. Укладка. Уход и хранение. Температурные режимы.	2	07.04.20	
63	Виды рюкзаков. Треккингový рюкзак. Что взять с собой на выезд? Одежда и обувь для выезда.	2	10.04.20	
64	Походные рюкзаки. Виды. Функциональные особенности.	2	14.04.20	
65	Укладка рюкзака, снаряжение для приготовления пищи. Герметизация	2	17.04.20	
66	Подготовка хозяйственного и технического снаряжения	2	21.04.20	
67	Условия безопасной заготовки и хранения дров в лагере	2	24.04.20	
68	Техника разведения огня. Безопасное поддержание костра в лагере.	2	28.04.20	
69	Выезд. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	8	01.05.20	

70	Выезд. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	8	02.05.20	
71	Выезд. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	8	03.05.20	
72	Выезд. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	8	04.05.20	
73	Выезд. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	8	05.05.20	
74	Организация туристского лагеря в однодневном походе.	2	08.05.20	
75	Организация туристского лагеря в походах выходного дня.	2	10.05.20	
76	Подведение итогов выезда. Сложности туристских походов. Особенности природы и климата региона.	2	12.05.20	
77	Уход за туристским снаряжением после похода. Условия долгосрочного хранения	2	15.05.20	
78	Заключительное занятие	2	19.05.20	

Особенности организации образовательного процесса 2 год обучения

Задачи 2 года обучения:

Обучающие задачи:

- познакомить учащихся со специализированными умениями и навыками по технике и тактике туризма, географии, основами безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей.

Развивающие задачи:

- развивать уровень физической подготовленности учащихся. Развивать способность быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные задачи:

- формировать у учащихся потребность в повышении уровня коммуникативной культуры, создании единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведении совместного досуга, бережного отношения к природе.

Планируемые результаты 2 года обучения:

Второй год обучения:

Коллектив, способный к слаженным самостоятельным действиям по обеспечению жизнедеятельности на природе в пешем походе первой категории сложности.

Учащиеся должны знать основные достопримечательности, рельеф, географическое положение, флору и фауну, туристические возможности Ленинградской области; знать какие действия предпринимать при травмах и заболеваниях участников; уметь составлять продуктивную раскладку для похода первой категории сложности; знать и уметь исполнять основные должностные обязанности в туристской группе.

Участие в районных и городских соревнованиях по туристскому многоборью. Участие в пешем походе.

Форма подведения итогов реализации программы.

Участие в различных соревнованиях, слетах военно-спортивного и туристического направления. Участие в походах различных видов, степеней и категорий сложности.

Содержание программы 2 год обучения

1. Набор обучающихся в группу.

Теория: Вводное занятие. Инструктаж

Формы и методы работы - беседа, лекция.

2. «Техника вязания туристских узлов»

Практика: Отработка вязания узлов на технику и скорость

Формы и методы работы – практическое занятие, работа по образцу, сдача нормативов

3. "Основы техники пешеходного туризма".

Практика: Движение по склонам, с использованием специального снаряжения. Преодоление специальных препятствий. Закрепление техники движения по склонам, с использованием специального снаряжения. Закрепление техники преодоления специальных препятствий. Техника прохождения болот и лесных завалов. Техника организации временных укрытий. Организация переправ. Полиспаст. Организация переправ. Сопровождение и страховка. Элементы специальной горной подготовки
Формы работы - практические занятия.

4. «Ориентирование»

Теория: Особенности ориентирования в различных погодных условиях. Ориентирование в условиях плохой видимости и сложного рельефа

Практика: Ориентирование в лабиринте. Ориентирование в микрорайоне по заданному маршруту. Ориентирование в микрорайоне. Дистанция "выбор". Ориентирование с элементами тематических заданий.. Ориентирование «О-Фото».

Формы и методы работы - беседа лекция, практические занятия.

5. «Основы первой помощи»

Теория: Личная гигиена учащихся в многодневном походе. Общие действия группы по оказанию первой помощи, предпринимаемые при заболеваниях участников похода. Общие действия группы по оказанию первой помощи, предпринимаемые при травмах участников похода.

Практика: Наложение повязок при термических и химических ожогах. Отработка техники оказания первой помощи..

Формы и методы работы - беседа лекция, практические занятия.

6. "Основы лыжной техники".

Теория: Подготовка лыжного снаряжения к сезону. Уход за ним.

Практика: Отработка лыжного хода. Волокуши. Способы вязания.

Формы и методы работы - беседа, лекция, практические занятия на местности.

7. «Общая физическая подготовка».

Теория: Необходимость общефизической подготовки туриста, нормы ГТО

Практика: Тренировки по ОФП . Эстафеты с применением специального снаряжения.

Формы и методы работы – тренировки, игры, эстафеты.

8. «Поисково-спасательные работы»

Теория: Основные понятия поисково-спасательных работ.

Практика: Поиск пострадавшего. Транспортировка пострадавшего в сложных условиях. Организация транспортировки пострадавшего через естественные и искусственные

препятствия, по подъемам и спускам. Организация и преодоление переправ через реки, овраги с пострадавшим.

Формы и методы работы – беседа, лекция, тренировки, практические занятия.

9. «Краеведение»

Теория: Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам. Краеведение на маршруте похода. Предварительный сбор информации. Ходовые районы Ленинградской области.

Практика: Фиксация движения по маршруту. Работа с картой. Отметки остановок и стоянок на маршруте. Летопись путешествия. Описание рельефа, погодных условий, сложностей и препятствий на маршруте.

Формы и методы работы - лекции, беседы, тренировки, практические занятия.

10. «Туристский быт»

Теория: Подготовка снаряжения к походу. Маркировка снаряжения. Выбор снаряжения в соответствии с поставленными задачами. Питание в походе. Составление раскладки и меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Приготовление пищи и режим питания в походе. Распределение обязанностей по выполнению работ в лагере. Постоянные и временные должности в туристической группе, права и обязанности членов группы. Составные части отчета по маршруту, выезду, походу.

Практика: Организация туристского лагеря в многодневных походах. Работа с картой на маршруте. Выбор места для ночлега в пределах лесной зоны. Подготовка разделов отчета о выезде, походе с помощью руководителя

Формы и методы работы - лекции, беседы, тренировки, практические занятия.

11. «Соревнования и выезды»

Практика: Выезд. Отработка техники пешеходного туризма. Лыжный выезд. Лемболово. Спуски с прицельным торможением. Скоростной спуск. Лыжный выезд. Лемболово. Лыжные спуски с элементами ТПТ. Постановка и снятие лагеря: шатер, тент, костровое. Выезд. Поисково-спасательные работы на местности. Выезд. Отработка быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности

Формы и методы работы – практические занятия, участие в тренировках на местности, соревнованиях.

12. «Заключительное занятие»

Теория: Контрольный опрос по темам. Тестирование.

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Набор учащихся в группу	2	06.09.19	
2	Отработка вязания узлов на технику и скорость	2	07.09.19	
3	Отработка вязания узлов на технику и скорость	2	13.09.19	
4	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.	2	14.09.19	
5	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.	2	20.09.19	
6	Преодоление специальных препятствий	2	21.09.19	

7	Преодоление специальных препятствий	2	27.09.19	
8	Закрепление техники движения по склонам, с использованием специального снаряжения.	2	28.09.19	
9	Закрепление техники преодоления специальных препятствий	2	04.10.19	
10	Техника прохождения болот и лесных завалов.	2	05.10.19	
11	Техника организации временных укрытий	2	11.10.19	
12	Ориентирование в лабиринте.	2	12.10.19	
13	Выезд. Отработка техники пешеходного туризма	8	13.10.19	
14	Ориентирование в лабиринте.	2	18.10.19	
15	Ориентирование в микрорайоне по заданному маршруту	2	19.10.19	
16	Выезд. Отработка техники пешеходного туризма	8	20.10.19	
17	Ориентирование в микрорайоне. Дистанция "выбор"	2	25.10.19	
18	Ориентирование с элементами тематических заданий.	2	26.10.19	
19	Ориентирование «О-Фото».	2	01.11.19	
20	Организация переправ. Полиспаст.	2	02.11.19	
21	Организация переправ. Сопровождение и страховка.	2	08.11.19	
22	Организация переправ. Сопровождение и страховка.	2	09.11.19	
23	Организация переправ. Сопровождение и страховка.	2	15.11.19	
24	Элементы специальной горной подготовки	2	16.11.19	
25	Элементы специальной горной подготовки	2	22.11.19	
26	Личная гигиена учащихся в многодневном походе	2	23.11.19	
27	Общие действия группы по оказанию первой помощи, предпринимаемые при заболеваниях участников похода	2	29.11.19	
28	Общие действия группы по оказанию первой помощи, предпринимаемые при травмах участников похода	2	30.11.19	
29	Наложение повязок при термических и химических ожогах.	2	06.12.19	
30	Отработка техники оказания первой помощи.	2	07.12.19	
31	Отработка техники оказания первой помощи.	2	13.12.19	
32	Подготовка лыжного снаряжения к сезону. Уход за ним.	2	14.12.19	
33	Лыжный выезд. Лемболово. Спуски с прицельным торможением. Скоростной спуск.	8	15.12.19	
34	Отработка лыжного хода	2	20.12.19	
35	Необходимость общефизической подготовки туриста, нормы ГТО	2	21.12.19	
36	Отработка лыжного хода	2	10.01.20	
37	Тренировки по ОФП	2	11.01.20	

38	Отработка лыжного хода	2	17.01.20	
39	Отработка лыжного хода	2	18.01.20	
40	Тренировки по ОФП	2	24.01.20	
41	Отработка лыжного хода	2	25.01.20	
42	Тренировки по ОФП	2	31.01.20	
43	Отработка лыжного хода	2	01.02.20	
44	Тренировки по ОФП	2	07.02.20	
45	Волокуши. Способы вязания.	2	08.02.20	
46	Эстафеты с применением специального снаряжения	2	14.02.20	
47	Эстафеты с применением специального снаряжения	2	15.02.20	
48	Лыжный выезд. Лемболово. Лыжные спуски с элементами ТПТ. Постановка и снятие лагеря: шатер, тент, костровое.	8	16.02.20	
49	Особенности ориентирования в различных погодных условиях	2	21.02.20	
50	Ориентирование в условиях плохой видимости и сложного рельефа	2	22.02.20	
51	Основные понятия поисково-спасательных работ.	2	28.02.20	
52	Поиск пострадавшего.	2	29.02.20	
53	Транспортировка пострадавшего в сложных условиях	2	06.03.20	
54	Организация транспортировки пострадавшего через естественные и искусственные препятствия, по подъемам и спускам.	2	07.03.20	
55	Организация транспортировки пострадавшего через естественные и искусственные препятствия, по подъемам и спускам.	2	13.03.20	
56	Организация и преодоление переправ через реки, овраги с пострадавшим.	2	14.03.20	
57	Организация и преодоление переправ через реки, овраги с пострадавшим.	2	20.03.20	
58	Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.	2	21.03.20	
59	Выезд. Поисково-спасательные работы на местности	8	22.03.20	
60	Краеведение на маршруте похода. Предварительный сбор информации. Ходовые районы Ленинградской области.	2	27.03.20	
61	Фиксация движения по маршруту. Работа с картой. Отметки остановок и стоянок на маршруте.	2	28.03.20	
62	Летопись путешествия. Описание рельефа, погодных условий, сложностей и препятствий на маршруте.	2	03.04.20	
63	Подготовка снаряжения к походу. Маркировка снаряжения. Выбор снаряжения в	2	04.04.20	

	соответствии с поставленными задачами.			
64	Питание в походе. Составление раскладки и меню.	2	10.04.20	
65	Упаковка и транспортировка продуктов.	2	11.04.20	
66	Приготовление пищи и режим питания в походе.	2	17.04.20	
67	Распределение обязанностей по выполнению работ в лагере.	2	18.04.20	
68	Постоянные и временные должности в туристической группе, права и обязанности членов группы	2	24.04.20	
69	Организация туристского лагеря в многодневных походах.	2	25.04.20	
70	Выезд. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	8	01.05.20	
71	Выезд. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	8	02.05.20	
72	Выезд. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	8	03.05.20	
73	Выезд. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	8	04.05.20	
74	Выезд. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	8	05.05.20	
75	Работа с картой на маршруте. Выбор места для ночлега в пределах лесной зоны	2	15.05.20	
76	Составные части отчета по маршруту, выезду, походу.	2	16.05.20	
77	Подготовка разделов отчета о выезде, походе с помощью руководителя	2	22.05.20	
78	Заключительное занятие	2	23.05.20	

Оценочные и методические материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы:

- Педагогическое наблюдение
- Выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня физических качеств учащихся», пользуясь следующей шкалой:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 5-10 баллов
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 11-20 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 21-30 баллов

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
- Опрос на выявление профильных умений
- Выполнение тестовых заданий на знание теоретических основ разделов программы
- Анализ педагогом и учащимися качества выполнения практических нормативов по разделам программы

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- Устный и письменный опрос
- Выполнение тестовых заданий
- Выполнение практических нормативов по разделам программы

Результаты участия учащихся в творческих и спортивных мероприятиях заносятся в «Карту учета достижений учащегося». Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице баллами (от 1 до 10) в зависимости от уровня соревнований или конкурсов:

- В составе коллектива на районном уровне от 1 до 3 баллов
- В составе коллектива на городском уровне от 3 до 5 баллов
- В составе коллектива на межрегиональном или Всероссийском уровне от 7 до 10 баллов
- Личные творческие или спортивные достижения на районном уровне от 1 до 3 баллов
- Личные творческие или спортивные достижения на городском уровне от 3 до 5 баллов
- Личные творческие или спортивные достижения на межрегиональном или Всероссийском уровне от 7 до 10 баллов

Педагог подсчитывает баллы каждого учащегося и коллектива в целом, затем по общей сумме баллов выводит рейтинг активности каждого ребенка.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие для педагогов и родителей
- зачет
- анализ участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях
- участие в профильных соревнованиях и контрольно-туристских маршрутах, а так же в спортивных походах

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: умение слушать и выделять главные аспекты, умение планировать, умение самостоятельно ставить задачи, умение самостоятельно решать поставленные перед собой задачи, самоконтроль, мотивация, коммуникативные навыки.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», используя следующую шкалу:

Оценка параметров	Уровень
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 10-14 баллов
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 15-25 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 26-35 баллов

Примеры тестовых заданий по разделам программы находятся в приложении №1.

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1 год обучения					
1	Набор обучающихся в группу	Беседа	Лекция Диспут	Таблицы Фотографии Видеофильмы	-
2	Техника вязания туристских узлов	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов
3	Основы техники пешеходного туризма	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов Соревнования
4	Основы первой помощи	Лекция Тренировка	Тренинг Игра Наблюдение Работа по образцу Взаимопроверка	Таблицы Схемы Плакаты Фотографии Модели	Сдача нормативов Соревнования Зачеты
5	Основы лыжной техники	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов Соревнования
6	Общая физическая подготовка	Беседы Тренировка	Упражнения	Таблицы Памятки	Зачет Сдача нормативов Соревнования
7	Ориентирование	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Таблицы Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов Соревнования
8	Туристский быт	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов
9	Соревнования и выезды	Тренировка	Упражнения	Таблицы Памятки	Зачет Сдача нормативов Соревнования
10	Заключительное занятие	Лекция Тренировка	Наблюдение Тестирование Взаимопроверка Упражнения	Плакаты Схемы	Зачет Сдача нормативов
2 год обучения					
1	Набор обучающихся в группу	Беседа	Лекция Диспут	Таблицы Фотографии Видеофильмы	-
2	Техника вязания туристских узлов	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов

			Упражнения		
3	Основы техники пешеходного туризма	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов Соревнования
4	Ориентирование	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Таблицы Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов Соревнования
5	Основы первой помощи	Лекция Тренировка	Тренинг Игра Наблюдение Работа по образцу Взаимопроверка	Таблицы Схемы Плакаты Фотографии Модели	Сдача нормативов Соревнования Походы
6	Основы лыжной техники	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов Соревнования
7	Общая физическая подготовка	Тренировка	Упражнения	Таблицы Памятки	Зачет Сдача нормативов Соревнования
8	Поисково-спасательные работы	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов Соревнования
9	Краеведение	Лекция	Учебные дискуссии Лекция Диспут	Таблицы Схемы	Тестирование Зачет
10	Туристский быт	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов
11	Соревнования и выезды	Тренировка	Упражнения	Таблицы Памятки	Зачет Сдача нормативов Соревнования
12	Заключительное занятие	Лекция Тренировка	Наблюдение Тестирование Взаимопроверка Упражнения	Плакаты Схемы	Зачет Сдача нормативов

Материально — техническое оснащение:

Групповое (общественное) снаряжение:

1. Палатка (4-х местная) – 6 шт.
2. Шатер – 1 шт.
3. Тент костровой – 2 компл.
4. Костровой набор – 2 компл.
5. Примус – 2 шт.
6. Котлы – 4 шт.
7. Половник – 2 шт.
8. Ремонтный набор.
9. Аптечка походная.
10. Веревка основная – 80 метров.
11. Веревка вспомогательная – 40 метров.
12. Карабины альпинистские – 40 шт.
13. ФСУ «Восьмерка» - 10шт.
14. Топор.
15. Пила двуручная.

Личное специальное снаряжение.

1. Рюкзак.
2. Спальный коврик.
3. Спальник.
4. Компас.
5. Фонарь.
6. Система страховочная – 1 компл.
7. Спусковое устройство.
8. Каска.

Информационные источники

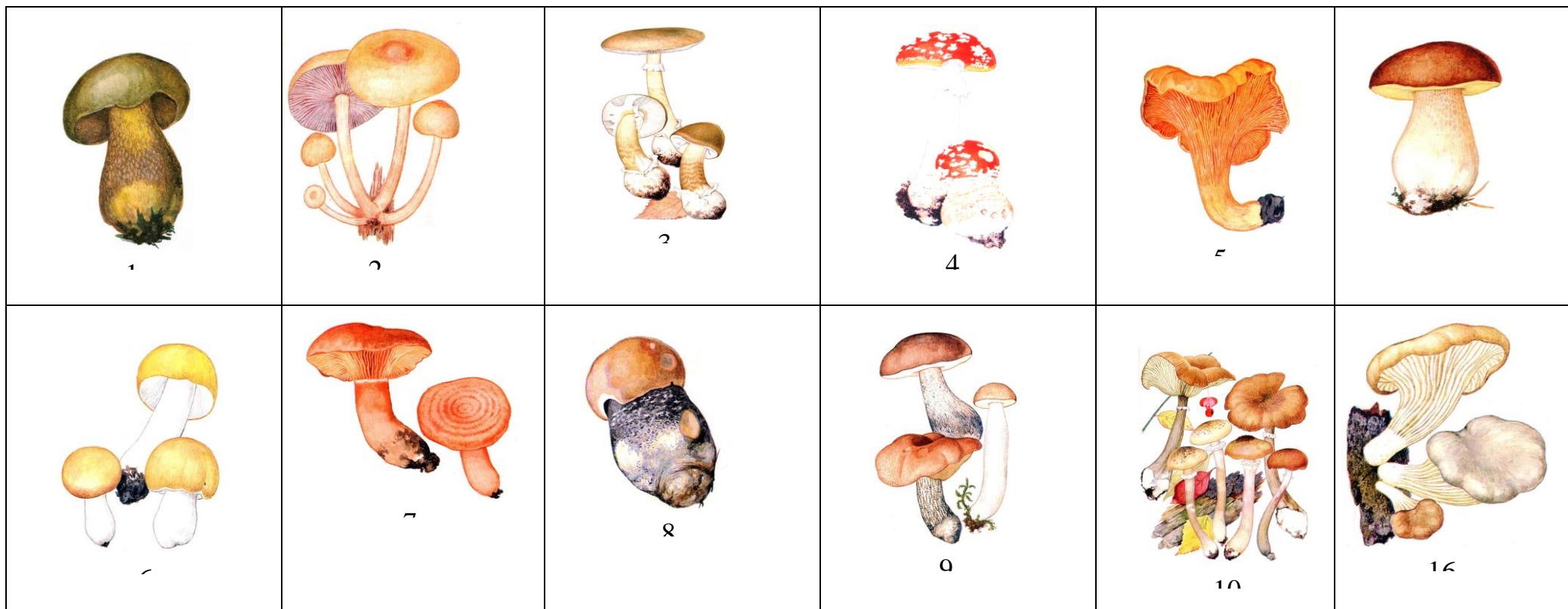
• Информационные источники для педагогов

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов: Москва: Издательство "АСТ-ЛТД", 1997.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. - М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. – Москва: 2000.
6. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - Москва: ФиС, 1978.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
8. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - Москва: Профиздат, 1984.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. – Санкт-Петербург: 1997.
11. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
12. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. – Москва: 1998.
13. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004гг. – Москва: 1998.
14. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – Москва: 1997.

• Информационные источники для учащихся

1. А.Г.Маслов, В.Н Латчук, ОБЖ, комплект учебников, М. Дрофа, 1999г.
2. А.Г.Маслов «Школа безопасности» .М.,ГИЦ, 2000г.
3. Цвилюк Г. «Школа безопасности».М.,Образование, 1997г.
4. Мишин Н.В. ОБЖ, комплект учебников, М. АСТ, 2000г.
5. Валягина Е.Т. Лекарственные растения России, СПб МП «Издатель», 1993г.
6. М.И. Гоголев «Основы медицинских знаний учащихся», М. !Просвещение», 1991 г.
7. О.Е. Шарова «Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, связанных с пожарами»

Пример тестового задания: «Лекарственные растения, съедобные и несъедобные грибы»





21



22



23



24



25



26

Пример тестового задания: «Основные понятия МСП»

1 возрастная группа

КВ 10мин

1. Травма – это:	А) Внезапное нарушение здоровья Б) Ухудшение состояния организма В) Насильное повреждение организма
2. Характерным признаком резаной раны является:	А) преобладание глубины раны над длиной Б) преобладание длины раны над глубиной В) неровные края раны
3. К абсолютным признакам перелома НЕ относится:	А) Боль Б) Костные отломки В) Неестественное положение конечности
4. Основным отличием открытого перелома от закрытого является:	А) смещение кости Б) боль в месте перелома В) наличие раны
5. Асептика – это	А) методы борьбы с микробами в ране Б) комплекс мер по уничтожению возбудителей инфекционных болезней человека и животных во внешней среде В) метод профилактики проникновения микробов в рану
6. Кровотечения, при которых кровь скапливается в полостях тела, называются	А) Внутренними Б) Наружными В) Смешанными
7. При артериальном кровотечении кровь	А) вытекает из раны по каплям Б) ярко красного цвета бьет струей из раны В) темно красного (вишневого) цвета обильно вытекает из раны
8. Для ожогов 2й степени характерно:	А) покраснение и отек кожи Б) пузыри наполненные темной жидкостью, омертвление тканей (некроз) В) образование пузырей наполненных прозрачной жидкостью (плазма крови)
9. Отморожения по тяжести делятся на	А) 2 степени Б) 3 степени В) 4 степени
10. Утопления делятся в зависимости от:	А) наличия воды в легких Б) продолжительности пребывания в воде В) факторов попадания человека в воду