

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

А.Т. Моржинский

приказ № 443

от «30» августа 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Авторы (составители): **Клепцов Михаил Александрович,**
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **туристско-краеведческая**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **14-18 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Всеволожск
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа **туристско-краеведческой** направленности **ознакомительного** уровня «Основы туристской деятельности» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.07);
- Федерального закона «Об охране окружающей среды» (№ 7-ФЗ от 10.01.02);
- Программы развития воспитания в Ленинградской области до 2020 года (№ 167-р от 25.01.17);
- Устава МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы

Современный мир характеризуется высоким уровнем использования технических устройств во всех сферах жизни. Это явление, наряду с очевидными плюсами, обусловило и серьезные угрозы для физического и психического здоровья человека, главными из которых стали гиподинамия и интернет-зависимость. Особенно разрушительным стало это для детей и подростков.

Вместе с тем активная вовлеченность в информационный поток и виртуальный мир создали еще одну острую проблему нашего времени – отчужденность между людьми. Несмотря на опасность этих процессов, прямые запреты и назидания не способны отвлечь детей от «зависания» в гаджетах. Только интересная и привлекательная для детей альтернатива может вернуть их в реальный мир. И такой возможностью становится туризм, который, в силу своей уникальности и разноплановости деятельности, способен не только улучшить физическую форму и сохранить здоровье детей, но и сделать их волевыми, ответственными и увлеченными людьми. Ценность туризма еще и в том, что он решает обозначенную

проблему отчужденности, так как эти занятия формируют умение взаимодействовать в команде, совместно преодолевая трудности, учат дружбе и сотрудничеству. Сообщество детей, объединенных общими интересами, становится не только крепкой спортивной командой, но и дружным коллективом, способным ставить и решать творческие задачи, обогащая свой досуг и раздвигая горизонты возможностей.

Немаловажным фактором востребованности туризма у детей и подростков является возможность удовлетворить их стремление к новизне, поиску, романтике. Походы расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являясь прекрасным средством познания красоты мира, благодаря чему воспитывают у детей любовь и бережливость к родной земле.

Привлекательность занятий спортивным туризмом состоит также и в разнообразии его видов. Туризм – это вид деятельности, включающий в себя серьезную физическую подготовку в зале и на свежем воздухе, теоретические занятия, специальные тренировки, сборы, соревнования на маршрутах (походы) и на дистанциях. Данная программа не ограничивает вид туризма (пешеходный, горный, лыжный, водный), а занятия, особенно на местности, проходят в соответствии с сезоном года. Во время подготовки к походам и соревнованиям для всех учащихся в обязательном порядке проходят занятия по основам оказания первой доврачебной помощи.

Подготовка к спортивным дистанциям включает работу на различных естественных препятствиях (реки, скалы, обрывы и др.) на местности и в спортивном зале (искусственные объекты) со специальным оборудованием, как в команде, в связках, так и лично.

Неотделимо от спортивного туризма и спортивное ориентирование. Умение работать с картой, определять свое местоположение необходимо и для участия в соревнованиях, и в походах. К специфике этого вида деятельности относится большая сложность (энергоёмкость) туристских соревнований. Прохождение дистанций, состоящих из этапов ориентирования и этапов преодоления препятствий на маршрутах, требует от команды высочайшего уровня слаженности командных действий, умения сохранять предельную концентрацию внимания на протяжении многих часов. Такие навыки и способности у подростков можно развить только путем регулярных и продолжительных тренировок. Поэтому в программу по туризму включено большое количество часов по общей и специальной физической подготовке.

Со стороны родителей занятия туризмом привлекательны тем, что они не только развивают детей физически, но и воспитывают в них лучшие качества: силу воли, самостоятельность, ответственность, коллективизм. Для родителей немаловажное значение имеет сама концепция туристской деятельности, ведущим замыслом которой, несмотря на кажущуюся экстремальность, является безопасность.

Таким образом, туристская деятельность, благодаря разнообразию используемых форм работы, способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его физического,

интеллектуального, духовного развития, развивает инициативу, самостоятельность, ответственность, воспитывает любовь к родине.

Отличительные особенности программы.

Программа «Основы туристской деятельности» обеспечивает базовый уровень подготовки детей по направлению «спортивный туризм». При ее разработке за основу была взята типовая программа «Юный турист – многоборец» ФЦДЮТиК (2007), рекомендованная Министерством образования РФ. Содержание программы переработано педагогом в связи с принятием в 2009 – 2015 годах новых нормативных документов по спортивному туризму, на основании многолетнего опыта педагогической работы и личного 15-летнего стажа совершения походов различной категории сложности.

Основной отличительной особенностью программы является подготовка детей к военно-патриотическим соревнованиям «Зарница – 2020».

Отличительной особенностью занятий и тренировок по подготовке к соревнованиям на дистанциях является то, что отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной короткой и командной длинной дистанций.

Цель программы – развитие физических и интеллектуальных способностей детей и подростков, воспитание морально-нравственных качеств гражданина России в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи программы.

Обучающие:

- сформировать навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
- научить работать с картами, ориентироваться на местности;
- сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности при работе на туристско-спортивных дистанциях;
- сформировать навыки оказания первой медицинской помощи;

Развивающие:

- развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;
- развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Воспитательные:

- формировать уважительное отношение к культуре своей страны, бережное отношение к ее природе;
- формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму;
- воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды;
- воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;
- сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности;
- содействовать позитивной социализации подростков, ориентируя на созидательные способы самореализации.

Организационно-педагогические условия

Возраст учащихся, на которых рассчитана программа: 14 – 18 лет. Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 14 лет. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы не менее 15 человек.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий

Количество часов по программе – 144 часа.

Режим занятий – 2 раза в неделю. Длительность одного занятия – 2 часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности учащихся – групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Программой предусмотрено обязательное участие в спортивных мероприятиях.

Формы занятий: учебные занятия, тренировки, тренинги, соревнования, творческие мероприятия.

Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику. Занятия могут проводиться в классе, в спортивном зале, на местности (школьный двор, парк). В выходные дни занятия проводятся на местности.

Условия реализации программы

Процесс обучения техническим и тактическим приемам для участия в соревнованиях требует специально оборудованного полигона (спортивной площадки, спортивного зала) и соответствующей материально-технической базы.

Планируемые результаты

В соответствии с современными требованиями результаты, которые

планируется достичь после прохождения полного курса программы, разделены на три составляющие: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты включают в себя:

- сформированность уважения к истории и культуре своей страны, мотивации к ее изучению в разных формах деятельности;
- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;
- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды;
- сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, трудолюбие, ответственность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;
- сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

К метапредметным результатам относятся:

- сформированность навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
- умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;
- умение конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников.

К предметным результатам относятся:

- знание тактики и техники пешеходного туризма, правил безопасности при движении по дистанциям;
- владение навыками прохождения дистанций по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, правил проведения соревнований;
- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- умение оказывать первую медицинскую помощь.

Предметные результаты расписаны в содержании программы.

Система оценки результатов освоения программы

Непосредственным показателем успешности освоения программы является отслеживание заданных результатов, которое включает в себя и проводится в следующих формах:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование по разделам, темам программы;
- сдача нормативов по физической подготовке;
- практические контрольные задания по туризму и ориентированию;

Косвенными показателями успешности реализации программы служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей родины.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи нормативов, тестирования в апреле-мае.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Разделы программы	1 год
1	Вводное занятие	2
2	Туристские дистанции	78
3	Ориентирование на местности	20
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	16
5	Общая и специальная физическая подготовка	20
6	Участие в соревнованиях	8
	ИТОГО	144

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практ.	
1.	Вводное занятие	2 ч			Наблюдение, опрос
1.1	Значение туризма. Понятие о спортивном туризме	1	1		
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		
2.	Туристские дистанции	78 ч			Наблюдение, тестирование, контрольные задания, протокол
2.1	Личное и групповое снаряжение туриста	2	1	1	
2.2	Правила соревнований на туристских дистанциях	1	1		
2.3	Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная» (индивидуальное прохождение)	35	5	30	
2.4	Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – группа»	40	6	32	
3.	Ориентирование на местности	20 ч			Наблюдение, тестирование,

3.1	Топографическая подготовка	3	3		протокол
3.2	Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований	1	1		
3.3	Техника ориентирования	12	4	8	
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию	4		4	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	16 ч			Контрольное задание, тестирование, опрос
4.1	Личная гигиена туриста, самоконтроль	2	1	1	
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	12	6	6	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	20 ч			Наблюдение, сдача нормативов
5.1	Общая физическая подготовка	5	1	4	
5.2	Специальная физическая подготовка	15	1	14	
6.	Туристские соревнования	8ч		8	Наблюдение, тестирование, протокол
	ИТОГО:	144	33	111	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (2 часа).

1.1. Значение туризма. Понятие о спортивном туризме. (1 час)

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых навыков. Понятие о спортивном туризме. Традиции туризма и своего коллектива. Виды туризма: пешеходный, водный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм, комбинированный, парусный, конный. Краткая характеристика каждого вида. Понятие о дисциплинах «дистанции» – соревнования и «маршруты» – походы. Особенности дисциплин. Знакомство с документом: «Кодекс путешественника». Туристские нормативы на звание и значок «Юный турист», «Турист России».

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. (1 час)

Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, в парке, в лесу, на слетах, на соревнованиях, в походах, в дороге. Охрана природы. Соблюдение правил дорожного движения, пожарной безопасности. Поведение при переездах группы на транспорте. Поведение на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением.

2. Туристские дистанции (78 часов).

2.1. Личное и групповое снаряжение туриста. (2 часа)

Личное и групповое снаряжение для различных видов туризма. Специальное туристское снаряжение для тренировочного процесса: страховочные системы, карабины (виды), петли, каска, рукавицы. Снаряжение для занятий ориентированием. Снаряжение для 1-3-х дневного пешеходного похода, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практика. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, рукавиц на системе. Их предназначение. Подбор личного и группового снаряжения для походов. Проверка комплектности, исправности снаряжения.

2.2. Правила соревнований на туристских дистанциях. (1 час)

Виды и классы дистанций. Положение о соревнованиях. Условия к соревнованиям. Техническое описание этапов. Системы оценки. Таблицы штрафов.

2.3. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная» (индивидуальное прохождение). (35 часов)

Естественные и искусственные препятствия. Характеристика препятствий. Способы преодоления. Освоение техники прохождения этапов. Знакомство с понятиями: «дистанция», «технический этап», «время работы на этапе», «контрольное время», «рабочая зона», «опасная зона». Технические этапы дистанций: характеристика и параметры этапов, способы прохождения.

Практика. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на следующих этапах:

- переправа вброд с самостраховкой на судейских перилах;
- переправа по бревну с самостраховкой на судейских перилах;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах;
- вертикальный маятник с самостраховкой;
- подъем с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- спуск с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- траверс с самостраховкой на судейских перилах;

- подъем, спуск, траверс с альпенштоком;
 - навесная переправа с самостраховкой на судейских перилах;
- а также:

- преодоление заболоченного участка по кочкам, жердям;

Работа на дистанции без разрыва самостраховки.

Изучение техники вязания узлов: проводник, восьмерка-проводник, встречный, схватывающий, прямой, штык, удавка, булинь. Прикладное значение узлов.

2.4. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – группа». (40 часов)

Естественные и искусственные препятствия. Характеристика препятствий. Способы преодоления. Организация работы команды на технических этапах дистанций. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие участников команды на дистанции. Обязанности капитана и замыкающего участника. Взаимопомощь при работе.

Практика. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой. Работа связки и команды на этапах:

- переправа вброд с самостраховкой на судейских перилах;
 - переправа по бревну с самостраховкой на судейских перилах;
 - переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах;
 - вертикальный маятник с самостраховкой;
 - подъем с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
 - спуск с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
 - траверс с самостраховкой на судейских перилах;
 - подъем, спуск, траверс с альпенштоком.
 - переправа вброд с самостраховкой на судейских перилах и сопровождением;
 - переправа по бревну с самостраховкой на судейских перилах и сопровождением;
 - переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах и с сопровождением;
 - навесная переправа с самостраховкой на судейских перилах; с сопровождением;
 - преодоление заболоченного участка по кочкам, жердям.
- Понятие о блоке этапов. Работа без разрыва страховки.

3. Ориентирование на местности (20 часов).

3.1. Топографическая подготовка. (3 часа)

Топографическая и спортивная карты. Значение и различие. Масштаб. Виды масштабов. Легенда карты. Условные обозначения на различных картах. Расстояние на карте и местности. Азимут.

Практика. Работа с картой различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерений расстояний по карте. Определение условных знаков.

3.2. Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований. (1 час)

Общие положения. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе. Правила соревнований. Техническое оснащение соревнований. Понятия "старт", "финиш", "протокол", "итоговый протокол". Условия снятия участника с дистанции. Подготовка к старту: инвентарь участника, информация о местности и карте, разминка.

3.3. Техника ориентирования. (12 часов)

Чтение спортивной карты. Приемы работы с компасом. Измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам. Преодоление препятствий.

Практика. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу и без компаса. Определение азимута на заданный предмет, движение по азимуту. Определение рационального выбора пути на дистанции по выбору.

3.4. Соревнования по спортивному ориентированию. (4 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождения старта и финиша.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию различных уровней (школьных, районных, городских).

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (16 часов).

4.1. Личная гигиена туриста, самоконтроль. (2 часа)

Понятие о гигиене. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов.

Практика. Подбор одежды и обуви для тренировок, соревнований, походов. Уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка. (2 часа)

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (12 часов)

Заболевания в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь при травмах.

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

5. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов).

5.1. Общая физическая подготовка. (5 часов)

Требование к физической подготовке. Ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении техникой

туризма. Необходимость разминки перед бегом, прохождением технических дистанций.

Практика. Разминка. Упражнения на растяжку. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Легкая атлетика. Бег на 30м, 60 м, 300м, 500м, 1000м, бег на длинные дистанции: девочки – 1500м, мальчики – 2000м, бег по пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, пионербол, эстафеты.

5.2. Специальная физическая подготовка. (15 часов)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и силы.

Практика. 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. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. 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. Быстрое приседание, вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Упражнения на развитие ловкости. Элементы акробатики: кувырки, перевороты. Упражнения на равновесие: переправа по бревну. Элементы скалолазания. Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа. Отжимание. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег. Парные упражнения на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6. Туристские соревнования. (8 часов)

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревновании, условия проведения.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Участие в соревнованиях в спортивном зале (залинг). Зачетные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Ожидаемые результаты

По завершении обучения учащиеся **должны знать:**

по разделу «туристские дистанции»:

- технические приемы на дистанциях;

по разделу «ориентирование на местности»:

- основы топографии и ориентирования;

по разделу «основы гигиены и первая доврачебная помощь»:

- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной помощи;

должны уметь:

по разделу «туристские дистанции»:

- выполнять технические приемы на естественных и искусственных препятствиях;

по разделу «ориентирование на местности»:

- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

по разделу «основы гигиены и первая доврачебная помощь»:

- оказывать элементарную медицинскую помощь;

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная форма обучения работы по программе – групповая. Занятия состоят из теоретических и практических форм. Основное количество часов отводится на практическое освоение материала и уделяется повышенное внимание безопасности занятий.

Невозможна подготовка туристов и без проведения специальных теоретических занятий в аудитории. Важной составляющей спортивной подготовки учащихся являются участие в соревнованиях.

На теоретических и практических занятиях используются следующие методы обучения:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия.

2. Наглядные методы: использование оборудования и инвентаря; раздаточных материалов, фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3. Практические методы: спортивные тренировки, учебно-тренировочные сборы, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

На занятиях используются следующие формы организации учебного процесса: беседа, игровые занятия, занятие-соревнование, викторина, тренировка, поход, зачетные занятия, соревнование. По завершении обучения тем или разделов программы в течение года проводятся контрольные занятия. В зависимости от темы возможны различные формы контроля: игра-соревнование, зачетные соревнования, тестирование, опрос, поход, сдача нормативов по ОФП.

№ п/п	Наименование разделов	Методы обучения, технологии	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1	Вводное занятие	Словесные:	Учебное	Фотографии,

		рассказ, беседа	занятие	видео, документы
2	Туристские дистанции	Словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ, просмотр видео, использования оборудования); практические (отработка упражнений)	Учебное занятие, тренировки, игры, тренинги, учебно-тренировочные сборы, слеты, соревнования, зачетные мероприятия походы,	Схемы, плакаты, видеоматериалы, нормативные документы, спортивное туристское оборудование, специальное снаряжение, видеоматериалы
3	Ориентирование на местности	Словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ, просмотр видео); практические (отработка упражнений)	спортивные тренировки, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачетные мероприятия, познавательные прогулки	Спортивные карты, тесты, компас, задания
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ, просмотр видео); практические (отработка упражнений)	Учебное занятие, тренинг	Медицинские материалы, справочники
5	Общая и специальная физическая подготовка	практические (отработка упражнений)	Тренировка, соревнование, игры	Спортивное оборудование

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
2. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме: методические рекомендации. – М.: ЦРИБ, 1988.
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: учебное пособие. – М.: ФСО РФ, 1998.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: туризм и спортивное ориентирование. – М.: ИЦ «Академия», 2004.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. – М.: ФЦДЮТиК, 2000.
6. Журкина А.Я. Мониторинг качества образовательной деятельности в учреждении дополнительного образования детей. // Приложение к журналу «Внешкольник», Выпуск №11. – М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005.
7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
8. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 годы). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
9. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
10. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990.
13. Краснова О.В. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования «Диагностика оценки качества образовательного процесса в детском объединении УДОД». – Старый Оскол: «Центр развития творчества детей и юношества № 1», 2014.
14. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – 2-е изд. – СПб: Речь, 2008.
15. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
16. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманит. изд центр ВЛАДОС, 2000.
18. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. – 2-е изд. – Казань: РИЦ «Школа», 2007.

19. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008.
20. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. – М.: Владос, 2003.
21. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. / Под ред. С.М. Губаненкова. – СПб.: ИД «Петрополис», 2007.
22. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ФЦДЮТиК, 2001.
23. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: учебное пособие. / СПбГУАП. – СПб., 1997.
24. Сборник конспектов к учебной программе «Юный турист»: учебно – методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010.
25. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. / Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
26. Спортивный туризм в системе образования. / Под ред. С.М. Губаненкова. – СПб.: ИД «Петрополис», 2008.
27. Спортивный туризм: учебное пособие. / Под ред. С.П. Евсеева, Ю.Н. Федотова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
28. Ткачев Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися. – Брянск, 2004.
29. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. – Л.: ЛГУ, 1990.
30. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. / Сост. В.И. Ганопольский. – М.: ФиС, 1987.
31. Туристская игротка: игры, конкурсы, викторины. Вып. 3. – М.: ФЦДЮТиК, 2001.
32. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: исследования, конференции, конкурсы. Сборник статей и конкурсных работ. – М.: ФЦДЮТиК, 2003.
33. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008.
34. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. – М.: ФиС, 1972.
35. Энциклопедия туриста. / Под ред. А.М. Прохорова, В.Г. Панова, А.А. Гусева. – М.: Науч. изд-во «Большая российская энциклопедия», 1993.

Нормативные документы по спортивному туризму:

36. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. – М.: ФЦДЮТиК, 2015.
37. Правила соревнований по спортивному туризму. – М.: Федерация спортивного туризма России, 2009.

38. Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – пешеходная». – М.: Федерация спортивного туризма России, 2014.
39. Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – лыжная». – М.: Федерация спортивного туризма России, 2009.
40. Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – горная». – М.: Федерация спортивного туризма России, 2009.
41. Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – комбинированная». – М.: Федерация спортивного туризма России, 2009.

Интернет-ресурсы:

42. Федерация спортивного туризма России – www.tssr.ru
43. Федерация спортивного туризма России / В контакте. – <https://vk.com/russiantouringclubb>

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

1. Биллинг Г. Один в Антарктике. – Л.: Гидрометеиздат, 1969.
2. Обручев С.В. В неизведанные края. Путешествия на Север 1917 – 1930 г.г. – М.: Молодая гвардия, 1954.
3. Пристли Реймонд. Антарктическая одиссея. – Л.: Гидрометеиздат, 1989.
4. Руал Амундсен. Моя жизнь. – Л.: Гидрометеиздат, 1959.
5. Тур Хейердал. Экспедиция на "Кон-Тики". – М.: Мысль, 1972.
6. Хант Джон. Восхождение на Эверест. – М.: Издательство иностранной литературы, 1956.
7. Хлатин С.А. Я иду по лесу. – Л.: Лесная промышленность, 1973.

Интернет-ресурсы:

8. Федерация спортивного туризма России Санкт-Петербурга – сайт rfstspb.ru
9. Федерация спортивного туризма России Санкт-Петербурга / В контакте – <https://vk.com/club1065545>

В данном документе пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью



В. А. Баранова
В. А. Баранова
30.08.2019
) лист *10*