

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ
СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета ЦДО «Хоста»
Протокол № 8 от «30» июня 2022г.

Утверждаю
Директор ЦДО «Хоста»
Чолакян К.Д.
Приказ № 620 от «30» июня 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Ястреб. направление туристско-краеведческое»

Уровень: углубленный

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (144 часа)

Возрастная категория: от 13 до 18 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 10692

Составитель:
Харатян Алена Сергеевна
педагог дополнительного
образования ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2022 г.

I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ястреб направление туристско-краеведческое» углубленного уровня реализуется в рамках туристско-краеведческой направленности. Содержание программы направлено на освоение знаний, умений и навыков, необходимых в спортивном туризме, спортивном ориентировании и скалолазании, а также общефизического развития, социального, нравственного, духовно-патриотического, интеллектуального уровня обучающихся, воспитания самостоятельности учащегося.

Туризм занимает важное место в учебно-воспитательной работе, в воспитании подрастающего поколения. Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека. Туризм – исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают все физические качества: выносливость, силу, гибкость, скорость, координационные способности, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.

Один из самых массовых видов туризма - это детско-юношеский туризм, т.е. путешествия детей, в т.ч. школьников, в возрасте от 13 до 18 лет с различными целями. Велика роль путешествий и в обеспечении многостороннего развития физических качеств школьников. Именно походы, поездки, экскурсии дают подрастающему поколению возможность как для повышения своего уровня развития различных физических качеств, так и интеллектуально (краеведение). Важен туризм и как средство снятия физической усталости, психологического напряжения и стрессов. Необходимо также отметить влияние детского туризма на развитие в подрастающем поколении коммуникабельности, самодисциплины, адаптации к условиям современной жизни.

Кроме того, детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации»;

2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;

3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

Новизна заключается в том, что содержание программы направлено не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств учащегося, но и на развитие творческих способностей учащихся, с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории и краеведения. Так же отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий в условиях режима «повышенной готовности» других форс- мажорных обстоятельств.

Весь процесс обучения носит *лично-ориентированный* развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

Актуальность и педагогическая целесообразность обусловлена тем, что в программу закладывается не только спортивное совершенствование, но интеллектуальный и духовный (патриотический) рост. Задачей всего нашего государства является воспитание здорового, всесторонне развитого поколения, однако сегодня существует масса «ленивых» соблазнов, таких как гаджеты и

интернет. Многие дети настолько погружены в виртуальную реальность, что с трудом могут идти на контакт, занятие активной туристкой деятельностью позволяет решить эту проблему если подходить к ней системно. Регулярные тренировки по спортивному туризму позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, познавать мир вокруг себя.

Целесообразность заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому учащемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать – комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося. Общая физическая подготовка разбивается на циклы, а мотивацией для учащихся служит индивидуальный дневник тренировок с фиксацией своих результатов.

Отличительной особенностью программы от существующих программ является тот факт, что в рамках одного творческого объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая) в летний период, повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатики, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Все содержание образования разделено по тематическим блокам. На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

Освоение содержания образования формирует основные компетенции (техническая, социальная, коммуникативная) туриста.

Так же отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий в том числе в условиях режима «повышенной готовности» других форс- мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Программа адресована детям от 13 до 18 лет, у которых здоровье соответствует физической нагрузке (требуется допуск врача к

занятиям). Учащиеся, успешно освоившие программу базового уровня, по заявлению родителей зачисляются на углубленный уровень. Поступающие сразу на углубленный уровень программы в объединение, сдают нормативы, а также проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности, по его результатам учащиеся могут быть зачислены на углубленный уровень.

Индивидуальный образовательный маршрут для детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации по программе планируется по форме (приложение 1).

Уровень программы, объем и сроки реализации

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ястреб направление туристско-краеведческое» **углубленного** уровня рассчитана на 36 учебных недель общим объемом – 144 часа.

Планируется в летний период участие учащихся в туристических походах, в туристическом слете, палаточных лагерях.

Форма обучения-очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

Режим занятий соответствует требованиям СанПиНа, т.е. 2 раза в неделю по 2 академических часа (с 15 минутным перерывом.)

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать:

- для учащихся в 13-14 лет – 20 мин.
- для учащихся в 15-16 лет – 25 мин.;
- для учащихся в 17-18 лет на первом часу учебных занятий – 30 мин., на втором – 20 мин.

Особенности организации образовательного процесса:

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося.

Во время проведения занятий используются все возможные методы, проведения занятий, в зависимости от места времени и ситуации. Кроме того, необходимо использовать краеведческую литературу, картографические пособия, специальное снаряжение и т.д.

Тренировки проводятся со всем коллективом сразу, однако необходимой является индивидуальная работа со спортсменами – для решения проблемных моментов и поисков результативных и креативных решений. Проверка

компетентности учащихся осуществляется в виде соревнований походов, решений ситуативных задач и т.д.

В начале года необходимо провести беседу о планах работы творческого объединения на год, планах, целях и задач, поставленных перед ними. А также инструктаж по технике безопасности во время тренировок, путешествий и соревнований.

Методики и технологии:

Программа составлена руководствуясь следующими принципами:

Научности. Единая система деятельности педагога и учащихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия.

Основной формой работы является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

- тренировочного занятия,
- соревнования,
- зачета,
- сдачи нормативов по ОФП,
- устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

- анализ ситуаций,
- показ практических действий,
- выполнение заданий,
- создание проблемных ситуаций,
- поиск решений.

Формы работы с учащимися:

- индивидуальная;
- групповая.

Занятия дают психологическую установку на преодоление страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно. Помимо физической подготовки курс дает специальные знания, которые помогают выжить. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

Занятия в объединении проводятся по группам. Численный состав группы: 10-15 учащихся

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Zoom по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

Реализация воспитательной работы с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Воспитание, наряду с обучением, является неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении. Целью воспитательной и внеучебной работы с учащимися является всестороннее развитие социализированной личности, обладающей социальной активностью и качествами гражданина Российской Федерации. (Приложение 3)

1.2. Цель программы: создание условий для творческого и физического развития личности в процессе занятий туристско-краеведческой деятельностью. Ее достижение становится возможным за счет решения следующих задач:

Обучающие:

- приобретение учащимися знаний об истории туризма, истории родного края и города;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом и спортом;
- формировать понятийный аппарат, умения и навыки в области туризма и краеведения, оказания первой помощи.
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

- формирование бережного отношения к природе;
- формировать умения определять цель, планировать свою деятельность, осуществлять самоконтроль, оценивать полученный результат, познакомиться с профессиями будущего на основе Атласа профессий.

Развивающие:

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию учащихся;
- развивать личностные качества: самостоятельность, целеустремленность, волю, смелость, ответственность, дисциплинированность, эмпатию, надежность, дружелюбие, оптимизм.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность
- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;
- формирование лидерских качеств и развитие физических способностей личности учащихся;
- формирование устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- воспитание подрастающего поколения, способного противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т. д.).

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентных сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Таблица 1

№	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Текущий контроль
2.	Раздел 2. Основы туристической подготовки	28	17	11	Текущий контроль
2.1	Профессии будущего	2	1	1	
2.4	Личное снаряжение туриста	4	2	2	
2.5	Групповое снаряжение туриста	4	2	2	
2.6	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная - группа	14	8	6	
2.9	Виды туристских слетов и соревнований	4	4		
3.	Раздел 3.Ориентирование на местности	26	13	13	Текущий контроль
3.1	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	2	1	1	
3.2	Условные знаки спортивных карт	8	4	4	
3.3	Техника ориентирования	8	4	4	
3.4	Тактика ориентирования	8	4	4	
4.	Раздел 4.Основы гигиены и первая доврачебная помощь	24	10	14	Текущий контроль
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях	10	4	6	
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего	8	4	4	
5.	Раздел 5.Общая и специальная физическая подготовка	26	14	12	Текущий контроль
5.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	16	8	8	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль,	10	6	4	

	предупреждение спортивного травматизма				
6	Раздел 6. Организация проведения походов	36	18	18	Текущий контроль
6.1	Подготовка к походу	4	2	2	
6.2	Краеведение	12	6	6	
6.3	Организация туристского быта	8	4	4	
6.4	Питание в туристском походе	8	4	4	
6.5	Подведение итогов похода	4	2	2	
7	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый контроль Соревнование
Итого:		144	74	70	

Походы или многодневные мероприятия (лагерь) проводятся в основном в летний период (вне сетки часов)

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (Теория 2 часа)

Теория: Инструкции по технике безопасности, меры безопасности и правила поведения на занятиях. Требования, предъявляемые к учащимся. Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

Раздел 2. Основы туристической подготовки (Теория 17 часов, практика 11 часов)

2.1. Классификация видов и нормативные документы туристского многоборья

Теория:

Виды туристского многоборья.

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут). Информация предоставляется в виде презентаций.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России». По данному разделу дети получают задание о создании образа значка при помощи ИКТ, каким они хотели бы его видеть сегодня.

2.2. Техника безопасности и правила поведения на занятиях

Теория:

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением. Практические занятия

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Организация поиска условно заблудившихся.

Практика:

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков. Просмотр тематического мультфильма Аркадий Паровозов.

2.3. Личное снаряжение туриста

Теория:

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

Практика:

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика само страховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

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

Изготовление и совершенствование личного снаряжения, поиск новых путей его совершенствования. Изобретение страховочной системы будущего.

2.4. Групповое снаряжение туриста

Теория:

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика:

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная - группа

Теория:

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация само страховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практика:

Работа с интерактивными тестами, презентациями.

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разведение костра; переправа по веревке с перилами (параллельные перила), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без само страховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесной переправе, наведенными судьями; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных судьями., траверс склона с наведением и снятием перил, организация сопровождения на всех вышеперечисленных этапах.

С наведением перил: подъем с само страховкой; спуск с само страховкой.

2.6. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – лично -командная

Теория:

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика:

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции:

без специального туристского снаряжения: подъем по склону, спуск, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила) с само страховкой; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с само страховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на само страховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Практика:

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. 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, этапы: «Бабочка», «Расходящиеся перила», «ромб»;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесная переправа с само страховкой; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с само страховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных педагогами., спуск, подъем с наведением и снятием перил.

Изучение техники вязания узлов по назначению. Спортивное и прикладное значение узлов.

2.7. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная - связки

Теория:

Организация работы связками (ММ, МЖ, ЖЖ) на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Тактика прохождения различных этапов в связках. Распределение обязанностей в связке. Взаимодействие участников на дистанции, взаимопомощь. Организация командной страховки на вертикальных и горизонтальных перилах.

Практика:

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции связками, организация страховки:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разведение 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; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), 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, организация сопровождения. на этапах: навесная переправа, параллельные перила, бревно.

1.9. Туристские слеты и соревнования

Теория:

Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слёте и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практика:

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, в конкурсе туристских самоделок, работа с интернетом, запись аудиофайлов, видеофильмов.

Раздел 3. Ориентирование на местности (Теория 13 часов, практика 13 часов)

3.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Теория:

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. Подведение результатов.

Практика:

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

3.2. Условные знаки спортивных карт

Теория:

Виды условных знаков. Масштабные, внесмштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практика:

Работа со специальными компьютерными программами по спортивному ориентированию. Знакомство с программами по созданию карт.

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

3.3. Техника ориентирования

Теория:

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практика:

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

3.4. Тактика ориентирования

Теория:

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практика:

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

3.5. Правила и участие в соревнованиях по спортивному

ориентированию

Теория:

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практика:

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (Теория 10 часов, практика 14 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях

Теория:

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практика:

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория:

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практика:

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

4.3. 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 на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика:

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

5. Общая и специальная физическая подготовка (Теория 14 часов, практика 12 часов)

5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности
Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практика:

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Теория:

Основы здорового образа жизни. Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года. Оздоровительное влияние бега на организм человека. Предупреждение травм на тренировках

Практика:

Легкая атлетика

Бег на дистанции;

Подвижные игры и спортивные игры

5.4. Специальная физическая подготовка

Теория:

Техника безопасности. Предупреждение травматизма. Физическая и

психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной психогигиены и психотехники.

Практика:

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости

Переправа по бревну. Расхождение двух участников на одном бревне. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

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.

Раздел 6. Организация проведения походов (Теория 18 часов, практика 18 часов)

6.1. 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. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Разработка маршрута.

Практика:

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе.

Разработка маршрута при помощи картографического материала, при помощи GPS-навигаторов, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Расчёт необходимого количества продуктов с учетом их калорийности при помощи компьютерных приложений.

6.2. Краеведение

Теория:

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Правила посещения Кавказского государственного природного биосферного заповедника имени Х.Г.Шапошникова. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Практика:

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей. Создание виртуальных экскурсий.

6.3. Организация туристского быта

Теория:

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение в горах и на водоемах.

Практика:

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

6.4. Питание в туристском походе

Теория:

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практика:

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.5. Подведение итогов похода

Теория:

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа. Обработка собранных материалов.

Практика:

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам похода.

7. Итоговое занятие (Практика 2 часа)

Практика: Подведение итогов обучения. Проведение соревнования.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Умение составлять маршруты при помощи карт интернета и GPS-навигаторов.
- использование страховочных систем, вязание узлов, бухтование веревки, преодоление естественных и искусственных препятствий;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья,
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода,
- пользоваться туристским снаряжением,
- знать типы розжига костров,
- ставить палатки,
- укладывать рюкзак,
- упаковывать и транспортировать продукты,
- составлять меню;
- комплектовать походную аптечку,
- уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;

- основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта,
- ориентироваться по природным признакам,
- различать условные знаки спортивных и топографических карт,
- измерять расстояние шагами, работать с компасом

Личностные результаты:

- навык поддержания уровня еженедельной физической активности выше среднего, дающий силы заниматься своим всесторонним развитием;
- обладание умениями и навыками, необходимыми для совершения походов.

Метапредметные результаты:

- умение работать в команде, согласованно решать общие задачи, как со сверстниками, так и со взрослыми;
- высокий уровень личностных и деловых качеств;
- умение детей добывать нужную и полезную информацию по спортивному туризму, легко ориентироваться в информационном пространстве интернет;
- расширение познаний в области географии и краеведения.

При реализации программы (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами.
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентных сайтах, блогах и т.д.
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ястреб» туристско-краеведческое направление» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (соревнований).

Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно учебный график

Начало учебного периода определяется Уставом;

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГУ

КУГ (тематический) в Приложении 1

2.2. Условия реализации программы:

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для тренировок:

- зал для занятий;
- специальное групповое снаряжение: верёвки, специальные приспособления для организации страховки и скоростного спуска/подъёма/переправления по веревкам (карабины, восьмёрки, жумары, ролики и пр.).
- Специальное групповое оборудование: колонки, музыкальные воспроизводящие устройства, носители аудио и видео-информации, ноутбук для демонстрирования видеоряда.

Состав педагогов дополнительного образования комплектуется из числа специалистов, как правило, имеющих специальное физкультурное образование и (или) удостоверение инструктора-альпиниста.

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Яндекс. Телемост, Zoom, WhatsApp и др.)

Программа может быть реализована на основе договора о сетевой форме реализации образовательной программы, где базовая организация – ЦДО «Хоста» и организация-участник – муниципальное общеобразовательное учреждение. Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: помещение, мебель, оборудование. При этом программа для учащихся реализуется на бюджетной основе за счет субсидий, предусмотренных Базовой организацией. При реализации данной программы ресурсы Организации-участника используются Базовой организацией на безвозмездной основе.

2.3. Форма аттестации

Туристская деятельность является многогранной деятельностью. Для оценки разных аспектов используются разные формы и способы оценки результатов.

Уровень спортивной, физической подготовки и туристской техники учащихся проверяется в выполнении нормативов, текущем контроле.

Интегральной проверкой всего того, что было освоено на теоретических и практических занятиях, является, конечно, участие в походах в летнее время. Причём не только само успешное прохождение маршрута будет являться некоторым важным итогом освоения программы. Во время подготовки к походу группа в обязательном порядке участвует в контрольном выезде. Итоги этого выезда помогают и участникам и руководителю понять и осознать, над чем стоит еще поработать до начала похода.

Другой важной оценкой степени освоения туристской программы является написание спортивного отчета, возможно создание стенда-газеты, видеофильма по пройденным походам. В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимым отслеживать результаты учащихся.

В объединении создана система постоянного научно обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества отслеживаются с помощью индивидуальной карты достижений, которые учащиеся приобретают в области спорта. Предметом мониторинга на уровне ребенка являются:

- изменения в уровне его знаний, умений, навыков;
- развитие познавательной активности.

Кроме того, в результатах обучения важны и такие его уровни, как сформированность у детей устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений учащихся и уровень качества детского продукта.

2.4. Оценочные материалы

Карта оценки освоения общеобразовательной программы учащимися

Творческого объединения «Ястреб. Направление туристско-краеведческое»

по итогам промежуточной аттестации _____ учебного года

Результаты промежуточной аттестации

Таблица 2

№ п/п	Показатели освоения учащимися образовательной программы	ФИО учащихся												

1	<p>Теоретическая подготовка по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортивно-туристическая подготовка • Ориентирование на местности • Основы гигиены и первая доврачебная помощь • Общая и специальная физическая подготовка • Организация проведения походов 																		
2	<p>Практическая деятельность (участие в соревнованиях, слетах, походах, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, итоговое занятие и т.п.)</p>																		

Подпись педагога доп. образования _____

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням

Таблица 3

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:	Критерии оценки уровня практической подготовки:
- высокий уровень – учащийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;	высокий уровень – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;	средний уровень – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- ниже среднего уровень – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; как правило, избегает употреблять специальные термины.	- ниже среднего уровень - учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Оценка уровня освоения образовательной программы

Таблица 4

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос	В конце блока, тренировки
2	Тематический контроль	Уровень развития физических качеств	Сдача нормативов	В конце полугодия (года)
3	Итоговый (промежуточный)	Уровень развития физических качеств	Соревнование, Контрольно-переводные испытания	По графику соревнований

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Методы контроля:

- Наблюдение;
- анкетирование и тестирование;
- беседа;
- сдача нормативов;
- конкурсы и соревнования.

2.5. Методические материалы

При организации деятельности учащихся наиболее адекватными способами педагогической деятельности являются методы и приёмы, которые отвечают таким требованиям, как:

- деятельностный практико-ориентированный характер;
- направленность на поддержку индивидуального развития ребёнка;
- предоставление учащимся необходимого пространства, свободы для принятия самостоятельных решений;
- по источнику передачи содержания используются словесные (диалог, беседа), практические и наглядные методы, т.е. в целом в обучении основам туризма и ориентирования используется деятельностный подход – обучение, воспитание и развитие происходит в процессе практических действий;

- методы на основе структуры личности – личностно-ориентированный подход и дифференцированное обучение;
- метод дифференцированного обучения (по каждой теме подготовлены задания различной сложности, что позволяет педагогу развивать устойчивый интерес к занятиям у детей с различными индивидуальными возможностями и способностями);
- метод привлечения индивидуального опыта детей (беседы, ролевые игры, игры-соревнования).

Организационно-педагогические основы обучения

В процессе теоретического обучения учащиеся знакомятся с различным туристским снаряжением, его назначением и применением, способами эксплуатации, техническими характеристиками, способами транспортировки и ремонта, основами топографии и ориентирования на местности, Правилами спортивного туризма, ТБ.

На практических занятиях учащиеся отрабатывают навыки работы с турснаряжением, отдельные приемы отрабатываются до автоматизма, работают с топографической и спортивной картой.

Выполняя специальные задания, учащиеся приобретают навыки командного игрока, работают над формированием характера, воспитывают общечеловеческие качества, специальные и профессиональные умения и навыки, необходимые для ориентирования на местности, способов выживания в природе; тренируют память, развивают глазомер, внимательность, силу, ловкость, выносливость, знакомятся с Правилами участников соревнований.

На занятиях особое внимание обращается ТБ при работе с турснаряжением, противопожарной ТБ, санитарии и личной гигиены, на соблюдение Сан Пинов.

Этапы освоения программы

Первый этап– информационно-познавательный.

На этом этапе учащиеся овладевают умениями целенаправленной познавательной деятельности, происходит формирование мотивации к участию в соревнованиях.

Второй этап – операционно-деятельностный.

Предполагает формирование умений учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога – умение выполнять отдельные приемы по работе со снаряжением, работать в несложных условиях, знакомиться с различными техническими приемами и приспособлениями, способами передвижения, систематизировать информацию, отрабатывать отдельные навыки самостоятельно.

Третий этап – практико-ориентированный, творческий.

Предполагает освоение широкого круга профессиональных умений, способствующих успеху в сфере туристско-краеведческой деятельности.

Педагогические условия реализации программы.

1. Принципы, направленные на поддержку индивидуального развития ребёнка:

- Принцип самоактуализации – поддержка стремления детей к развитию своих природных и социально-приобретенных способностей к туристско-краеведческой деятельности.
- Принцип индивидуальности – развитие индивидуальных возможностей каждого ребенка.
- Принцип субъективности – использование на занятиях заданий различной сложности, создание условий на занятиях, где каждый участник образовательного процесса чувствовал бы себя победителем, настоящим спортсменом, краеведом, первооткрывателем.
- Принцип выбора – ребенку предоставляется возможность выбора вида деятельности,
- Принцип творчества и успеха – создание для каждого ребенка «ситуации успеха», достижение успеха способствует формированию позитивной «Я – концепции» личности ребенка.
- Принцип доверия и поддержки – создание доброжелательной обстановки, обстановки сотрудничества педагога и учащихся, создание условий для решения ребенком различных задач.

2. Принципы обучения:

- Принцип развивающего обучения – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности ребёнка и на их реализацию, работа педагога с опорой на зону ближайшего развития ребёнка.
- Принцип систематичности и последовательности требует от педагога такой организации обучения, при котором изложение учебных программ ведётся в строгом логическом порядке, учащиеся последовательно овладевают знаниями, умениями и навыками и одновременно применяют их на практике. Обучение проводится по спирали,
- Каждый последующий образовательный виток проходит на более высоком уровне.
- Принцип наглядности – реализация данного принципа играет огромную роль при организации занятий с младшими школьниками, так как освоение окружающего мира у них происходит через предметы, наглядности. При объяснении материала обязательным условием является показ образца, ярких иллюстраций, использование инструкционного и технологического материала, карточек-заданий.

- Принцип доступности – немаловажное значение в организации творческой деятельности имеет доступность предлагаемых спортивных задач и заданий. Сложность их должна быть строго согласована с «шагом» творческого развития ребёнка. Психологией установлено, что каждый человек имеет свой, присущий только ему «шаг» творческого развития, а тем более ускорение всегда приводит к нежелательным последствиям.

- Принцип связи обучения с жизнью – реализация данного принципа предусматривает закрепление и расширение знаний о спорте, туризме, краеведении.

- Принцип организованного самообразования – данный принцип предусматривает овладение детьми способами самостоятельного получения знаний, инструментом познания, интеллектуальными умениями: то есть умением анализировать, сравнивать, обобщать, применять приём сравнения, а также способами самостоятельной отработки приёмов работы с туристским снаряжением.

Успешное освоение программы, реализация цели и задач строится сообразно следующим педагогических технологий

Таблица 5

<i>Название</i>	<i>Цель</i>	<i>Механизм</i>
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческой самостоятельности учащихся	Поисковые методы; постановка и решение познавательных задач
Технология концентрированного обучения	Создание максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса	Методы обучения, учитывающие динамику работоспособности учащихся
Технология модульного обучения	Обеспечение гибкости, приспособление его к индивидуальным потребностям личности, уровню ее базовой подготовки	Проблемный подход, индивидуальный темп обучения
Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Вовлечение обучающихся в различные виды деятельности
Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей	Методы индивидуального обучения

Технология активного (комплексного) обучения	Организация активности обучающихся	Методы активного обучения
Технология игрового обучения	Обеспечение личностно-деятельностного характера усвоения ЗУНов	Игровые ситуации, решение ситуативных задач
Технология программированного обучения	Учет индивидуальных особенностей личности обучающихся	Репродуктивные и алгоритмические методы
Технология личностно-ориентированного обучения	Развитие индивидуальных способностей на пути социального и профессионального самоопределения учащихся	Самообразование и саморазвитие

Работа с родителями

Для более успешной реализации программы предусмотрено тесное сотрудничество педагога с родителями учащихся. Родители должны стремиться к тому, чтобы их ребенок был здоров. Только совместными усилиями можно предупредить формирование у детей вредных привычек, воспитать во всех отношениях человека.

Формы используемые в работе с родителями:

- родительские собрания;
- консультации;
- беседы;

Для более успешного обеспечения взаимосвязи педагог-ребенок-родители последние привлекаются к активному участию в массовых мероприятиях совместно с детьми.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн - с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Zoom, Webex и др.);

онлайн - семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо

проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Webex и др.);

видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб – занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы на 1 занятие:

Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.

Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, WhatsApp и пр.

Консультирование учащихся по мере необходимости.

Анализ полученных от учащегося решений.

Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия

2.6. Список использованной литературы

Литература для педагога:

1. Захаров П.П. Инструктору альпинизма.-3-е изд.перераб. и доп. – М.: Спортакадемпресс, 2001
2. Захаров П.П. начальная подготовка альпинистов. Часть II. 3-е изд. перераб. и доп.– М.: Спортакадемпресс, 2007
3. Мартынов А.И. Безопасность и надежность в альпинизме:уч.-методич. пособие/А.И. Мартынов И.А. Мартынов – м.: 2-е изд. .-М.: ТВТ Дивизион, 2006
4. Маслов АС, Константинов Ю.С., Дрогов И.А, Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
5. Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма: сборник научных статей и материалов Международной научно-практической конференции /сост. И.А.Дрогов, Ю.С.Константинов; РГУФКСМиТ. – М.: МосгорСЮТур, 2012

Литература для учащихся:

1. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
2. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: ИД «Вокруг света», 1994.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.2-е изд., перераб. и доп. – М.: Профиздат, 1990
4. Красная книга Краснодарского края.- Краснодар: Министерство природных ресурсов Краснодарского края, 2017
5. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники №1,2. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
6. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации.– М.: ЦРИБ “Турист”
7. Словарь юного туриста / Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. – М.: ФЦДЮТиК. 2004.
8. Туристская игротка. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК, 2001, 2003.
9. Усыскан Т.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
10. Энциклопедия туриста. – М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.
- 11.Электронный музей профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://profvibor.ru/>

12. Атлас новых профессий [Электронный ресурс] // URL:
<https://atlas100.ru/catalog/>

Интернет-ресурсы для организации online обучения:

1. Платформа Zoom ([Zoomhttps://zoom.us/](https://zoom.us/))
 2. Сервисы Google (<https://vk.cc/8BLbIY>)
 3. RU,Tube – видеохостинг для загрузки видео
- Платформа CiscoWebex ([CiscoWebexhttps://www.webex.com/](https://www.webex.com/))
1. Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)
 2. GoogleHangoutsMeet (<https://vk.cc/arPN0W>)
 3. Skype система для организации занятия в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Скайп (<https://www.skype.com/ru/free-conference-call/>)
 4. WhatsApp - система обмена текстовыми, audio и video файлами, организация онлайн конференций с группой В-контакте (организация обучения в группе «В контакте») <https://vk.com/@edu-for-distant>
 5. Яндекс. Телемост

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

_____ учащегося
 творческого объединения _____
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
 «Ястреб направление туристско-краеведческое»
 педагог: _____
 на _____ учебный год

Таблица 1

№	Раздел	Наименование мероприятий
	Учебный план	Перечень пройденных тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
	«Творческие проекты»	Перечень тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____

		4. _____
	Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно: 1. _____ 2. _____ 3. _____
	"Профессиональная ориентация"	Перечень мероприятий, проведенных учащимся в помощь педагогу и ориентированных на выбор профессии, т.е. открытые занятия, помощь начинающим детям, участие в творческих мастерских: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
	Участие в мероприятиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Достижения: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

**Календарный учебный график обучения
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Ястреб, направление туристско- краеведческое»**

Педагог д.о. Харатян А.С.

Место проведения:

Время проведения:

Таблица 2

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
Вводное занятие							
1.		Инструктаж по технике безопасности.	2		Инструктаж по технике безопасности.	Учебная тренировка	Комбинированная
Основы туристической подготовки.							
2.		Профессия будущего. Атлас профессий.	1	1	Навигатор по рынку труда будущего. Построение образовательной вертикали	Комбинированная	Текущий контроль
3.		Личное снаряжение туриста	2		Необходимое снаряжение и экипировка для личного пользования.	Учебная тренировка	Текущий контроль
4.		Личное снаряжение туриста		2	Необходимое снаряжение и экипировка для личного пользования.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
5.		Групповое снаряжение туриста	2		Необходимая снаряжение и экипировка для общего пользования группой.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
6.		Групповое снаряжение туриста		2	Необходимая снаряжение и экипировка для общего пользования группой.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
7.		Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная - группа	2		Обучение необходимым технико- тактическим приемам при движения на маршруте.	Учебная тренировка	Опрос. Практика

8.		Режим ходового дня.	2		Режим движения, темп.	Учебная тренировка	Опрос. Практика
9.		Режим питья.	2		Правила соблюдения водно-солевого баланса при движении в горной местности.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
10.		Движение в горной и высокогорной местности по различным рельефам.	2		Правила и техника безопасности при движении.		Текущий контроль.
11.		Техника движения по горным тропам.		2	Отработка на рельефе местности движения по горным тропам	Учебная тренировка	Текущий контроль.
12.		Техника движения по травянистым склонам.		2	Отработка на рельефе местности движения по травянистым склонам	Учебная тренировка	Текущий контроль.
13.		Техника движения по снежным и ледовым склонам.		2	Отработка на рельефе местности движения по снежным и ледовым склонам	Учебная тренировка	Текущий контроль.
14.		Виды туристских слетов и соревнований.	2		Виды соревнований, правила.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
15.		Виды туристских слетов и соревнований.	2		Виды соревнований, правила.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
Ориентирование на местности.							
16.		Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию.	1	1	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
17.		Условные знаки спортивных карт	2		Виды условных знаков на спортивных картах.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
18.		Условные знаки спортивных карт	2		Виды условных знаков на спортивных картах.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
19.		Условные знаки спортивных карт		2	Виды условных знаков на спортивных картах. Правильность нанесения условных знаков	Учебная тренировка	Текущий контроль.

20.		Условные знаки спортивных карт		2	Виды условных знаков на спортивных картах. Правильность нанесения условных знаков	Учебная тренировка	Текущий контроль.
21.		Ориентирование на местности.	2		Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	Учебная тренировка	Текущий контроль.
22.		Ориентирование на местности в вечернее время.	2		Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию. Карты	Учебная тренировка	Текущий контроль.
23.		Ориентирование на местности.		2	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию. Ориентирование при помощи карты.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
24.		Ориентирование на местности в вечернее время.		2	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию. Ориентирование при помощи карты.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
25.		Тактика ориентирование на местности	2		Тактика ориентирования	Учебная тренировка	Текущий контроль.
26.		Ориентирование на местности	2		Тактика ориентирования	Учебная тренировка	Текущий контроль.
27.		Ориентирование на местности		2	Тактика ориентирования	Учебная тренировка	Текущий контроль.
28.		Спортивное ориентирование, соревнования.		2	Правила и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	Учебная тренировка	Текущий контроль.
Основы гигиены и первая доврачебная помощь.							
29.		Основы гигиены	2		Личная гигиена туриста	Учебная тренировка	Практика
30.		Основы гигиены	2		Личная гигиена туриста	Учебная тренировка	Практика
31.		Основы гигиены. Необходимое в походе		2	Личная гигиена туриста.	Учебная тренировка	Практика
32.		Основы		2	Командное снаряжение	Учебная	Текущий

		гигиены .Необходимое в походе командное.			для гигиены.	тренировка	контроль.
33.		Основы гигиены .Необходимое в походе		2	Личная гигиена туриста.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
34.		Основы гигиены .Необходимое в походе		2	Личная гигиена туриста.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
35.		Первая доврачебная помощь	2		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Учебная тренировка	Текущий контроль.
36.		Первая помощь в условиях соревнований.		2	Отработка на местности различных вариантов оказания первой помощи при переломах, кровотечениях, ожогах и отравлениях.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
37.		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма		2	Походная медицинская аптечка.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
38.		Приемы транспортировки пострадавшего.	2		Изготовка настилок из подручных средств. Для транспортировки пострадавшего.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
39.		Приемы транспортировки пострадавшего.	2		Изготовка настилок из подручных средств. Для транспортировки пострадавшего.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
40.		Приемы транспортировки пострадавшего.		2	Приемы транспортировки пострадавшего	Учебная тренировка	Текущий контроль.
41.		Приемы транспортировки пострадавшего.		2	Изготовка настилок из подручных средств. Для транспортировки пострадавшего.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
Общая и физическая подготовка							
42.		Общая и специальная физическая	2		Строение и функции организма человека и влияние физических	Учебная тренировка	Текущий контроль.

		подготовка			упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности		
43.		Общая и специальная физическая подготовка	2		Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	Учебная тренировка	Текущий контроль.
44.		Общая и специальная физическая подготовка	2		Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	Учебная тренировка	Текущий контроль.
45.		Общая и специальная физическая подготовка	2		Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	Учебная тренировка	Текущий контроль.
46.		ОФП. Развитие выносливости.		2	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения для развития выносливости.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
47.		ОФП. Развитие быстроты.		2	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения для развития скорости.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
48.		ОФП. Развитие ловкости, гибкости.		2	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения для развития ловкости и гибкости.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
49.		ОФП. Развития силы.		2	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения для развития силы.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
50.		Врачебный контроль, самоконтроль,	2		Походная медицинская аптечка.	Учебная тренировка	Текущий контроль.

		предупреждение спортивного травматизма					
51.		Самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2		Походная медицинская аптечка.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
52.		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2		Техника безопасности во время соревнований.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
53.		Самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма		2	Походная медицинская аптечка.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
54.		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма		2	Техника безопасности во время соревнований.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
Организация проведения походов.							
55.		Подготовка к походу	2		Распределение группового имущества, подгонка снаряжения и экипировки, укладка рюкзака.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
56.		Подготовка к походу. Личное снаряжение.	2		Необходимое снаряжение и экипировка для личного пользования.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
57.		Краеведение.	2		История родного края, города.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
58.		Природные особенности родного края.	2		Особенности климатической зоны Краснодарского края.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
59.		Природные особенности города.	2		Особенности климатической зоны Сочи.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
60.		Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.		2	Изучение экскурсионных маршрутов края, походных маршрутов.	Учебная тренировка	Текущий контроль.

61.		Туристские возможности города Сочи, обзор экскурсионных объектов.		2	Изучение экскурсионных маршрутов края, походных маршрутов.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
62.		Установка палаток. Правила поведения в палатках. Виды палаток.	2		Необходимые правила для установки палаток и правила поведения в них.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
63.		Установка палаток. Правила поведения в палатках.	2		Необходимые правила для установки палаток и правила поведения в них.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
64.		Уход за одеждой и обувью в походах.		2	Правильная просушка, обработка спец. Пропиткой и уход во время похода.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
65.		Уход за одеждой и обувью в походах.		2	Правильная просушка, обработка спец. Пропиткой и уход во время похода.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
66.		Питание в туристском походе	2		Рацион питания туриста в походе.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
67.		Питание в туристском походе	2		Рацион питания туриста в походе.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
68.		Питание в туристском походе. Необходимое снаряжение.	1	1	Рацион питания туриста в походе.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
69.		Типы костров.		2	Правила разведения костров и их разновидности.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
70.		Подведение итогов похода.	2		Подведение итогов похода. Разбор ошибок.	Учебная тренировка	Опрос. Практика.
71.		Подведение итогов похода.		2	Подведение итогов похода. Разбор ошибок.	Учебная тренировка	Опрос. Практика.
72.		Итоговое занятие		2	Подведение итогов	Практическое Соревнование	Итоговый контроль

Список воспитательных мероприятий творческого объединения
«Ястреб. туристско- краеведческое направление»

<i>месяц</i>	<i>тематика</i>	<i>мероприятие</i>
сентябрь	Начало учебного года. Подготовка к занятиям	Подготовка к занятиям. Проверка снаряжения.
Сентябрь	Военные игры	Подготовка к мероприятиям.
Январь- октябрь	Краевой конкурс оборонно- массовой и военно- патриотической работы пам. Г.К. Жукова.	Подготовка к мероприятиям.
февраль	23 февраля – День защитников Отечества	Подготовка к Дню защитников Отечества.
апрель	Военно- спортивная игра «Витязь».	Подготовка к турниру.
май	9 мая – День Победы	Вахта Памяти, подготовка к параду.
май	Военно- спортивная игра «Зарница»	Подготовка к турниру.
июнь	Туристические учебно- тренировочный слет - поход	Походы.
Июль	Многодневный поход	Многодневный поход

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении, в Центре

<i>№</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Формы проведения</i>	<i>Месяц</i>
1	Родительское собрание. Подготовка к соревновательному периоду.	Беседа, диспут.	сентябрь
2	Урок Мужества	Беседа, презентация	декабрь
3	Праздничное мероприятие ко Дню Защитника Отечества.	Беседа, презентация	февраль
4	Мероприятие, посвященное дню Победы в ВОВ.	Подготовка к параду.	май
5	Туристический выход с родителями. «Семья СТАРТ!»	Работа с психологом, беседа.	июнь
6	Родительское собрание. Подведение итогов учебного года	Беседа, диспут.	июнь