



МЭРИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. НОВОСИБИРСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. В.ДУБИНИНА»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
26 августа 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор
_____ Л.В. Третьякова
28 августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
туристско-краеведческой направленности

«ПУТЬ К СМЕЛОСТИ»
туристского клуба «Искра»

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:
Матухно Екатерина Эдуардовна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Программу реализуют:
Матухно Екатерина Эдуардовна
педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
Матухно Станислав Витальевич
педагог дополнительного образования

НОВОСИБИРСК 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

- направленность программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы
- краткая характеристика обучающихся
- объем и срок освоения программы
- особенности организации образовательного процесса
- принципы и методы обучения
- режим занятий, периодичность и продолжительность занятий
- формы организации учебного занятия
- алгоритм учебного занятия

Цель и задачи программы

Содержание программы

- учебно-тематический план
- содержание учебного плана

Планируемые результаты

Раздел 2

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

- материально-техническое обеспечение
- информационно-методическое обеспечение
- кадровое обеспечение

Оценка результатов освоения программы

- формы аттестации
- критерии оценки

Список литературы

РАЗДЕЛ 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - туристско-краеведческая

Содержание программы включает в себя основные направления в туристской подготовке: изучение основ туризма, подготовку и участие в соревнованиях по спортивному туризму, спортивное ориентирование, организацию походов разной степени сложности, изучение основ гигиены и доврачебной помощи, изучение основ школы безопасности.

Обязательным на каждом году обучения является углублённое рассмотрение вопросов техники безопасности и отработка навыков оказания доврачебной помощи. Неотъемлемой частью программы является изучение географических особенностей родного края, поскольку каждый поход – это непосредственное соприкосновение с природой, здесь каждый обучающийся не только осваивает практические умения и навыки туризма, а также развивается духовно и нравственно. Организация походов предполагает взаимодействие между детьми разных возрастов, что способствует передаче социокультурного опыта от старших обучающихся младшим в неформальной обстановке.

Актуальность программы

Спортивно-оздоровительный туризм является одним из направлений дополнительного образования детей и подростков. Являясь образом жизни значительной прослойки общества, он служит эффективным средством духовного, социального и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между людьми. Создание условий для реализации эффективного спортивно-оздоровительного туристского комплекса способно реализовать современную технологию активного отдыха, направленного на социальную адаптацию, духовное и физическое совершенствование личности. Туризм является одной из форм выражения самосознания россиян, сочетающей патристические и нравственные начала личности. Всё это является определяющей основой комплексного и разностороннего развития человека, способного противостоять постоянно растущей напряжённости городской жизни, а также создания целостной системы взаимодействия человека и природной среды.

Отличительные особенности программы

Настоящая программа направлена на формирование у подростков способности к принятию ответственных решений после тщательного, разностороннего, углублённого обдумывания возникающих в жизни нестандартных ситуаций. Принятие и осуществление такого решения есть поступок. Готовность к поступку мы стремимся воспитать у детей на их собственном туристском опыте.

Уровень освоения курса «Путь к смелости» в объеме трёх и более лет обучения – углублённый и предполагает формирование прочных теоретических знаний по ориентированию, топографии, доврачебной помощи, по организации туристского быта и практических навыков по технике пешеходного, горного и лыжного туризма.

Одновременно, полное освоение программы предусматривает раскрытие творческих способностей детей не только в области туризма, но и в области географии, медицины и основ помощи при чрезвычайных ситуациях (курс «Юный спасатель» для обучающихся второй ступени).

Достижение данного уровня освоения программы позволит школьникам уверенно чувствовать себя в будущем, как в выборе профессиональной деятельности, так и в любом творчески устремлённом коллективе.

Краткая характеристика обучающихся по программе

Дополнительная общеобразовательная программа «Путь к смелости» является общеразвивающей и рассчитана на обучение школьников в возрасте от 10 до 18 лет. Учет возрастных особенностей детей и подростков обеспечивает соблюдение принципа индивидуальности и гармоничности в развитии личности ребенка. Именно в этом возрасте ребята достигают необходимого уровня физической подготовки, социального и нравственного развития, чтобы в полном объеме усвоить запланированные в программе знания, умения и навыки. Есть ознакомительный курс для детей младше 10 лет. Все дети, желающие обучаться по основной программе, не должны иметь противопоказаний врача к занятиям спортом.

Объем и срок освоения программы

Продолжительность обучения три года. Программа рассчитана на 2 года обучения по первой ступени, 1 и более год обучения по второй ступени. Наполняемость группы – до 15 человек для I ступени, до 12 человек – для II ступени. Общее количество учебных часов – 648 для первой ступени обучения, 720 – для второй ступени обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Теоретические учебные занятия проводятся в здании филиала ДДТ по адресу ул. Степная, 3. Занятия по общей физической подготовке проводятся в сквере Сибыряков-Гвардейцев (бег, лыжная техника) и на Степной, 3 (силовая подготовка). Занятия по спортивному ориентированию проводятся в Сквере Славы и Сквере Сибыряков-Гвардейцев.

На учебных занятиях обучающиеся занимаются постоянным составом, а в походах возможно объединение членов разных групп.

Учебные группы 1 ступени 1-го года обучения формируются как из детей свободного набора, так и из организованных групп детей (программы внеурочной деятельности в рамках ФГОС на базе классов). Предпочтительный возраст вхождения в программу 10-12 лет, однако, для организованных групп детей возможны занятия с 7-8 лет. Для детей младшего школьного возраста содержание программы корректируется и адаптируется в ежегодной рабочей программе.

Принцип добровольности при наборе в группы является основополагающим. Кроме того, необходимым условием является согласие родителей и наличие медицинского допуска к занятиям для каждого обучающегося. Для участия в походах и соревнованиях также необходимо согласие родителей. Школьники, не имеющие медицинского допуска к занятиям спортом, допускаются к теоретическим занятиям, сдают зачёты только по теории и имеют возможность пройти обучение по курсу начальной судейской подготовки.

Успешное проведение занятий и походов по местности определяется не только высоким туристским мастерством, физической подготовкой, но и морально-психологической подготовкой, слаженной работой группы. Во взаимоотношениях между членами команды приоритет отдаётся взаимоуважению, коллективизму. Все разногласия решаются в присутствии группы и руководителя, в исключительных случаях, наедине с руководителем. В обучении преобладает традиционная форма обучения: живое общение педагога и воспитанников. Дополнительно применяются дистанционные технологии, используются возможности социальных сетей: группа «Турклуб «Искра» в социальной сети «В контакте».

Принципы и методы обучения

Программа выстроена на основных принципах дидактики: последовательность, постепенность, доступность в изложении материала, наглядность и другие.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, игровой др.

Методы воспитания: упражнение, поощрение, мотивация и др.

В процессе обучения используются как теоретические, так и практические методы преподавания, различные типы организации занятий. Причем, специфика осваиваемого вида спорта обязывает предпочтению отдавать практическим формам занятий, многократному повторению изученного для достижения намеченных положительных образовательных результатов.

На теоретических занятиях преобладают объяснительно-иллюстративный, словесный, репродуктивный методы. Демонстрируется туристское снаряжение и его применение в классных условиях (без выхода в поход), рассказывается об основах гигиены, закаливания, здорового питания, доврачебной помощи. По окончании изучения темы проводится краткий опрос группы, на итоговом занятии – в виде викторины. Перед походом или участием в соревнованиях обучающиеся проходят инструктаж. По окончании похода, а также после соревнований предусматривается коллективное обсуждение с анализом успехов и трудностей.

На практических занятиях отрабатываются технические приёмы пешеходных, лыжных и горных дистанций, производятся занятия по общей физической подготовке и формированию выносливости туриста, по овладению техники передвижения на лыжах, по спортивному ориентированию, по оказанию доврачебной помощи (наложение повязок). Большую часть времени практические занятия проходят на местности (в Сквере Сибириков-Гвардейцев или в Сквере Славы, во дворе филиала).

В походах закрепляются знания теории, приобретаются навыки и умения туриста, отрабатывается техника передвижения по скальным участкам, техника передвижения на лыжах, а также закрепляется выполнение технических приёмов пешеходных, лыжных и горных дистанций.

Занятия по теме «Школа безопасности» предполагают активное применение игрового и частично-поискового методов. Игровой метод также применяется во время следования к началу похода или месту проведения соревнований, для сплочения, как правило, разновозрастной команды.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 216 на первой ступени обучения, 288 – на второй ступени обучения. Занятия на базе дома творчества (аудиторно или на улице) проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. На первой ступени обучения один раз в месяц обучающиеся принимают участие в походах по изучаемым разделам программы - 8 часов в воскресенье. На второй ступени обучения один раз в месяц проводятся походы и один раз в месяц – участие в соревнованиях по спортивному туризму или спортивному ориентированию (8 часов в воскресенье).

Формы организации учебного занятия

Для организации учебных занятий применяются следующие формы: беседа, лекция, мастер-класс, поход, практическое занятие, соревнование, «мозговой штурм». Занятия проводятся как в учебном кабинете (теория), так и на местности (практика), в городском сквере или на стадионе (общая физическая подготовка, лыжная подготовка, техника пешеходного туризма и практические занятия по спортивному ориентированию).

Алгоритм учебного занятия

В начале занятия педагог озвучивает тему и цель занятия. Как правило, цель занятия связана с подготовкой к участию в соревнованиях (по спортивному туризму, спортивному ориентированию, завязыванию туристских узлов и др.), изучению и отработке технических приёмов или изучению теоретических вопросов. На теоретических занятиях педагог объясняет новую тему, после чего проводится опрос обучающихся. На практических занятиях по спортивному туризму демонстрируется новый технический приём или предлагается закрепить уже изученный технический приём. На занятиях по

спортивному ориентированию обучающиеся получают спортивную карту и находят на местности контрольные пункты, заранее поставленные педагогом. Количество контрольных пунктов, которые необходимо найти, определяется педагогом исходя из возраста, физической и тактической подготовки каждого обучающегося. На практических занятиях по лыжной технике педагог ходит на лыжах вместе с детьми. В процессе практического занятия педагог наблюдает за действиями обучающихся, корректируя их. В конце занятия обучающимся предлагается сыграть в настольную игру, развивающую зрительную память и (или) реакцию. Затем подводится итог занятия.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель – формирование психологически зрелой, социально устойчивой личности, способной к вдумчивому, сознательному, ответственному поведению в границах осваиваемого спортивно-оздоровительного туризма.

Задачи:

– личностные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни; стойкого интереса к физической культуре и активному отдыху, воспитание бережного отношения к природе, любви к Отечеству;

– метапредметные - развитие мотивации к занятиям туризмом и в целом к активному образу жизни, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, смелости, находчивости, целеустремленности, коммуникабельности;

– образовательные (предметные) - развитие познавательного интереса к природе родного края, включение в познавательную деятельность, приобретение туристских умений, навыков, компетенций и т.п.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Задачи

- познакомиться со спецификой занятий туризмом и спортивным ориентированием;
- изучить и освоить технические приёмы прохождения дистанции пешеходной и лыжной 1 класса;
- изучить (уметь завязывать) 5-8 туристских узлов;
- познакомиться с основами гигиены спортсмена, закаливания и здорового питания;
- познакомиться с основами доврачебной помощи, научиться накладывать 2-3 повязки;
- начать освоение лыжной техники

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Организационное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Вводный инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос
3.	Туристские узлы	21	3	18	Опрос, наблюдение
4.	Спортивное ориентирование	20	4	16	Опрос, наблюдение,

					соревнования
5.	Снаряжение для спортивного туризма	1	-	1	Наблюдение, опрос
6.	Техника пешеходного туризма	22	1	21	Опрос, наблюдение
7.	Лыжная техника	20	-	20	Наблюдение
8.	Основы гигиены, закаливания и здорового питания	4	4	-	Опрос, наблюдение
9.	Основы доврачебной помощи	6	1	5	Опрос, наблюдение
10.	Общая физическая подготовка	13	1	12	Наблюдение, тесты
11.	Подготовка и участие в походах	87	15	72	Опрос, наблюдение
12.	Проверочные занятия по темам, промежуточная и итоговая аттестация	18	6	12	Опрос, тесты, наблюдение, викторина, соревнования
	ИТОГО	216	39	177	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Организационное занятие

Теория: Знакомство обучающихся с разделами образовательной программы. Туризм, его виды. Понятие о спортивном туризме, его специфика. Понятие о спортивном ориентировании.

Раздел 2. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с инструкциями по технике безопасности № 1,2,3,4,5,6,7,8,13,14,15,16.

Раздел 3. Туристские узлы

Теория: Виды и назначение туристских узлов. Изучение узлов: проводник, булинь, простой штык, проводник восьмёрка, прямой, двойной проводник, ткацкий, встречный.

Практика: Освоение техники завязывания туристских узлов

Раздел 4. Спортивное ориентирование

Теория: Значение ориентирования для туриста. Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт.

Практика: Освоение навыков нахождения контрольных пунктов с помощью спортивной карты.

Раздел 5. снаряжение для спортивного туризма

Практика: Знакомство со страховочной системой и другим снаряжением, применяемым для прохождения технических этапов пешеходной и лыжной дистанций.

Раздел 6. Техника пешеходного туризма

Теория: Знакомство с техническими приёмами прохождения дистанций пешеходных и лыжных.

Практика: Освоение технических приёмов дистанции-пешеходной первого класса: переправа по бревну и параллельным перилам, методом вертикальный маятник; спуск и подъём с использованием специального снаряжения.

Раздел 7. Лыжная техника

Теория: Инструктаж по занятиям на лыжах, значение овладения лыжной техникой для занятий туризмом зимой.

Практика: Освоение навыков движения попеременным двухшажным ходом сначала без использования палочек, затем с использованием их.

Раздел 8. Основы гигиены, закаливания и здорового питания

Теория: Гигиена спортсмена-туриста, уход за ногами, профилактика потёртостей, ссадин и опрелостей, гигиенические требования к одежде, обуви и жилищу туриста, питьевой режим в походе и во время занятий. Принципы закаливания организма. Основные принципы здорового питания.

Раздел 9. Основы доврачебной помощи

Теория: Обработка ссадин, лечение гематом.

Практика: Наложение повязок на конечности: спиралевидная, колосовидная, «восьмерка»

Раздел 10. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры. Силовые упражнения: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа на спине, подтягивания, поднос ног к перекладине из виса на руках. Прыжки на скакалке.

Раздел 10. Подготовка и участие в походах

Теория: Инструктаж.

Практика: Подготовка снаряжения и одежды. Отработка практических навыков туриста, а также основ пешеходного туризма и лыжной техники.

2 год обучения

Задачи

- изучить правила прохождения дисциплины дистанция - пешеходная, дистанция – лыжная 1 и (или) 2 класса;
- научиться проходить полосу препятствий в дисциплине дистанция - пешеходная, дистанция – лыжная 1 и (или) 2 класса, принять участие в соревнованиях по этим дисциплинам;
- изучить (уметь завязывать) 10-12 туристских узлов
- совершенствовать навыки спортивного ориентирования
- знать правила оказания доврачебной помощи при ожогах, обморожениях и других повреждениях кожи, уметь накладывать повязки при этих травмах

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
13.	Организационное занятие	2	2	-	Опрос
14.	Вводный инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос
15.	Туристские узлы	16	-	16	Наблюдение
16.	Спортивное ориентирование	26	1	25	Опрос, наблюдение, соревнования
17.	Снаряжение для походов	1	1	-	Опрос
18.	Техника пешеходного туризма	22	2	20	Опрос, наблюдение
19.	Лыжная техника	22	-	22	Наблюдение
20.	Основы гигиены, закаливания и здорового питания	4	4	-	Опрос, наблюдение
21.	Основы доврачебной помощи	8	1	7	Опрос, наблюдение
22.	Общая физическая подготовка	20	-	20	Наблюдение,

					тесты
23.	Подготовка и участие в походах	79	7	72	Опрос, наблюдение
24.	Проверочные занятия по темам, промежуточная и итоговая аттестация	14	5	9	Опрос, тесты, наблюдение, викторина, соревнования
	ИТОГО	216	25	191	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Организационное занятие

Теория: Опрос обучающихся на темы, которые они изучали в прошлом году, а также их рассказы о том, как они провели лето.

Раздел 2. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с инструкциями по технике безопасности № 1,2,3,4,5,6,7,8,13,14,15,16.

Раздел 3. Туристские узлы

Практика: Освоение техники завязывания туристских узлов: штык с обносом, штык со шлагом, шкотовый, брамшкотовый, академический, двойной проводник, австрийский проводник, двойной булинь; повторение узлов, изученных в предыдущий учебный год.

Раздел 4. Спортивное ориентирование

Теория: Тактика ориентировщика.

Практика: Освоение навыков нахождения контрольных пунктов с помощью спортивной карты.

Раздел 5. Снаряжение для походов

Практика: Общественное, личное, специальное снаряжение для походов.

Раздел 6. Техника пешеходного туризма

Теория: Приёмы страховки на дистанции.

Практика: Освоение технических приёмов дистанции-пешеходной первого и (или) второго класса: переправа по бревну и параллельным перилам, методом вертикальный маятник; навесная переправа, спуск и подъём с использованием специального снаряжения.

Раздел 7. Лыжная техника

Практика: Освоение навыков движения попеременным двухшажным ходом сначала без использования палочек, затем с использованием их.

Раздел 8. Основы гигиены, закаливания и здорового питания

Теория: Гигиена спортсмена-туриста, уход за ногами, профилактика потёртостей, ссадин и опрелостей, гигиенические требования к одежде, обуви и жилищу туриста, питьевой режим в походе и во время занятий. Принципы закаливания организма. Основные принципы здорового питания.

Раздел 9. Основы доврачебной помощи

Теория: Доврачебная помощь при ожогах, обморожениях, обширных ссадинах.

Практика: Наложение повязок на конечности: спиралевидная, колосовидная, «восьмерка», «варежка», «чепец»

Раздел 10. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры. Силовые упражнения: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа на спине, подтягивания, поднос ног к перекладине из виса на руках. Прыжки на скакалке.

Раздел 10. Подготовка и участие в походах

Теория: Инструктаж.

Практика: Отработка практических навыков туриста, а также основ пешеходного туризма и лыжной техники, спортивное ориентирование в лесной зоне.

3 год обучения

Задачи

- изучить (уметь завязывать) 15-18 узлов;
- изучить условия и научиться проходить полосу препятствий в дисциплине дистанция – горная 2 (3) класса и (или) осуществлять судейство в дисциплинах дистанция-пешеходная, лыжная, горная;
- научиться ориентированию с помощью компаса;
- изучить основы Школы безопасности: поиска пострадавших, оказания им доврачебной помощи, изготовления носилок, транспортировки пострадавших, действиям в условиях техногенных катастроф.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Организационное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Вводный инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос
3.	Туристские узлы	7	-	7	Наблюдение
4.	Спортивное ориентирование	9	-	9	Опрос, наблюдение, соревнования
5.	Техника пешеходного туризма	11	-	11	Опрос, наблюдение
6.	Лыжная техника	17	-	17	Наблюдение
7.	Техника горного туризма	19	-	19	
8.	Ориентирование с помощью компаса	3	1	2	Опрос, наблюдение
9.	Школа безопасности. Доврачебная помощь	12	2	10	Опрос, наблюдение
10.	Школа безопасности. Защита от отравляющих веществ	4	2	2	Опрос, наблюдение
11.	Школа безопасности. Изготовление носилок из подручных средств	2	-	2	Наблюдение
12.	Школа безопасности. Поиск и транспортировка пострадавших	8	2	6	Опрос, наблюдение
13.	Наведение переправ	5	1	4	Опрос, наблюдение
14.	Общая физическая подготовка (в том числе тесты)	19	-	19	Наблюдение, тесты
15.	Подготовка и участие в походах и соревнованиях	162	18	144	Опрос, наблюдение
16.	Проверочные занятия по темам, промежуточная и итоговая аттестация	6	3	3	Опрос, тесты, наблюдение, викторина, соревнования
	ИТОГО	288	33	255	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Организационное занятие

Теория: Мониторинг знаний прошлых лет обучения. Географические особенности горных районов Сибири.

Раздел 2. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Теория: Инструкции № 1,2,3,4,5,6,7, 8,13,14,15,16

Раздел 3. Туристские узлы

Практика: Освоение техники завязывания туристских узлов: рыбацкий штык, встречная восьмёрка, грейпвайн, американский булинь, стремя, схватывающий, повторение узлов, изученных в предыдущие годы

Раздел 4. Спортивное ориентирование

Практика: Совершенствование навыков спортивного ориентирования

Раздел 5. Техника пешеходного туризма

Теория: Знакомство с техническими приемами организации спусков и переправ при командном прохождении дистанции

Практика: Освоение навыков работы со специальным снаряжением при командном прохождении дистанции

Раздел 6. Лыжная техника

Практика: Освоение навыков движения попеременным двухшажным и коньковым ходом.

Раздел 7. Техника горного туризма.

Теория: Знакомство со специальным снаряжением, а также техническими приемами горного туризма

Практика: Освоение навыков работы со специальным снаряжением, отработка технических приёмов горных дистанций, занятия на скалодроме (когда есть возможность посещать скалодром)

Раздел 8. Ориентирование с помощью компаса.

Теория. Правила работы с компасом и ориентирования карты с его помощью

Практика. Отработка навыков ориентирования с помощью компаса.

Раздел 9. Школа безопасности. Доврачебная помощь.

Теория: Оказание помощи людям, попавшим в чрезвычайную ситуацию.

Практика: Отработка технических приемов по оказанию помощи людям, попавшим в чрезвычайную ситуацию и нуждающимся в помощи врачей.

Раздел 10. Школа безопасности. Защита от отравляющих веществ.

Теория. Правила поведения при попадании в зону действия отравляющих веществ.

Практика. Отработка навыков использования специальных средств защиты от отравляющих веществ.

Раздел 11. Школа безопасности. Изготовление носилок из подручных средств.

Практика. Изготовление носилок.

Раздел 12. Школа безопасности. Поиск и транспортировка пострадавших.

Теория. Методы поиска пострадавших. Способы транспортировки.

Практика. Отработка навыков транспортировки пострадавших.

Раздел 13. Наведение переправ.

Теория. Выбор способа переправы.

Практика. Отработка навыков наведения переправ.

Раздел 14. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх и др.; прыжки на скакалке. Упражнения на формирование выносливости, укрепление мышечного аппарата, тренировка дыхания, упражнения на растяжку.

Раздел 8. Подготовка и участие в походах, выездные занятия

Теория: Инструктаж.

Практика: Подготовка снаряжения и одежды, инструктаж. Отработка практических навыков туриста, а также основ пешеходного туризма и лыжной техники.

Раздел 12. Проверочные занятия, промежуточная и итоговая аттестация

Теория: Проверка теоретических знаний.

Практика: Проверка практических умений и навыков.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По истечении двух лет обучения туризму обучающиеся должны иметь общее представление о спортивном туризме и знать условия прохождения дистанции 1 и (или) 2 класса по дисциплине «дистанция – пешеходная», «дистанция – лыжная», а также иметь знания и владеть навыками, необходимыми для участия в однодневном пешеходном походе. Учащиеся, имеющие медицинский допуск к занятиям спортом, должны иметь возможность выполнить 3 юношеский разряд по спортивному туризму в изученных дисциплинах и пройти поход 1 степени сложности (при условии согласия родителей на участие детей в соревнованиях и походах). По окончании второй ступени обучающиеся должны знать условия прохождения дистанции 2 и 3 класса по дисциплине «дистанция – пешеходная», «дистанция – лыжная» и «дистанция – горная», принимать участие в соревнованиях по спортивному туризму в перечисленных дисциплинах и (или) осуществлять судейство в данных соревнованиях, иметь возможность принять участие в походе 1 и выше категории сложности, а также в полевом профильном лагере «Школа безопасности». На занятиях школьники должны овладеть навыками по технике пешеходного, лыжного и горного туризма, знаниями и умениями по ориентированию, топографии. Они должны уметь хорошо и быстро оказывать необходимую доврачебную медицинскую помощь при всевозможных несчастных случаях в походах и при техногенных авариях. Учащиеся должны хорошо усвоить навыки по организации туристского быта. На занятиях ребята научатся работать с верёвками и специальным снаряжением, изучат сложные темы, требующие от них умений действовать в чрезвычайных ситуациях.

Усвоенные знания, навыки и умения могут пригодиться выпускникам творческого объединения и при выполнении воинской обязанности (в случае прохождения срочной службы или службы по контракту в специализированных частях), и для помощи тем, кто попал в беду на улицах города, и при воспитании собственных детей. Навыки туриста ориентируют молодежь на ведение здорового образа жизни, бережное отношение к родной природе, на социально-полезную и творческую деятельность.

К концу 1-го года обучения учащиеся должны:

- получить или закрепить навыки туристского быта и преодоления препятствий;
- изучить правила прохождения дисциплины дистанция - пешеходная, дистанция – лыжная 1 класса;
- уметь проходить полосу препятствий в дисциплине дистанция - пешеходная, дистанция – лыжная 1 класса;
- изучить (уметь завязывать) 5-8 туристских узлов
- освоить начальные навыки спортивного ориентирования

К концу 2-го года обучения учащиеся должны:

- усовершенствовать навыки спортивного ориентирования;
- знать условия и уметь проходить полосу препятствий в дисциплинах дистанция – пешеходная, дистанция – лыжная 1 класса;
- изучить (уметь завязывать) 10-13 туристских узлов
- знать основы гигиены, закаливания и здорового питания

Выпускники программы должны:

- знать географические особенности родного края;
- знать условия и уметь проходить дистанцию-пешеходную, дистанцию-лыжную и дистанцию-горную 2 класса;
- уметь ориентироваться с помощью компаса;
- уметь организовывать переправы;
- уметь завязывать 15-20 туристских узлов
- уметь оказывать доврачебную помощь;
- уметь защитить себя в случае заражения местности отравляющими веществами;
- получить физическое развитие
- уметь изготавливать носилки из подручных средств
- уметь транспортировать пострадавших

РАЗДЕЛ 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Теоретические учебные занятия по программе проводятся в учебном классе в помещении ДДТ по адресу ул. Степная, 3. Занятия по общей физической подготовке проводятся в сквере Сибиряков-Гвардейцев.

Список необходимого оборудования

1. Учебные площади (учебный кабинет, двор дома творчества, скверы)
2. Система страховочная - 10 штук
3. Карабин страховочный - 20 штук
4. Ус страховочный - 20 штук
5. Прусик - 2 штуки
6. Веревка d=10мм длиной 40м, 50м. - по 1 штуки
7. Верёвка d=10мм длиной 30м -3 штуки
8. Палатка двух-, трех-, четырехместная - 2-3 штуки
9. Тент - 1 штука
10. Котлы - 1 комплект из 2-х штук
11. Пила - 1 штука
12. Топор - 1 штука
13. Лопата снеговая - 1 штука
14. Лыжи - 10 пар
15. Коврик полиуретановый (туристский) - 3 штуки
16. Спальный мешок - 10 штук
17. Рюкзак - 10 штук
18. Безопасное спусковое устройство - 6 штук
19. Жумар - 6 штуки
20. Палатка «Зима» - 1 штука
21. Компас - 10 штук
22. Часы со стрелками - 1 штука
23. Секундомер - 1 штука
24. Кошки - 2-3 пары
25. Ледоруб или айсбайль - 1 штука
26. Айс-фифи - 1 пара

Информационно-методическое обеспечение

Для повышения качества реализации дополнительной образовательной программы в образовательном процессе используются информационно-методические материалы различной направленности:

- дидактические материалы (раздаточные материалы, задания, упражнения)
- видео-, фото-, материалы, необходимые для проведения учебных занятий
- литература для обучающихся:
 1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. М, Астрель, 2004г.
 2. Картография с основами топографии. Учебное пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «География». Под ред. Г.Ю. Грюнберга. М. Просвещение, 1991г.
 3. Лукьянов П.И. Зимние спортивные походы. М, Физкультура и спорт, 1979г.
 4. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студентов Высш. Пед. Учеб. заведений / Л.А.Вяткин, Е.В.Сидорук, Д.Н.Немытов.- М.: Академия, 2001
 5. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника М.2004
 6. Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях / пер. с англ. Е. Швецова. – М.: Астрель, 2008

- Список методической литературы, используемой педагогом в подготовке к занятиям:
 1. Кодыш Э. Н., Соревнования туристов; Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990
 2. Крылов Г. В., Юдин Б. С. Умей отдыхать и беречь природу. – Новосибирское книжное издательство, 1986
 3. Способы автономного выживания человека в природе / А.Г. Маслов, Ю. С. Константинов, В. Н. Латчук. – М. Академия, 2007
 4. Туристские узлы: Методическое пособие для туристов / И.А.Добарина, О.Л.Жигарев, А.В.Смутнев – Новосибирск, НО ТССР, 2003
 5. Штюрнер Е.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М, Физкультура и спорт, 1983г.
 6. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста – М: ФиС, 1987
 7. Экологический туризм и экология туризма / Е. Ю. Колбовский. – М. Академия, 2006
 8. Лазарев И. К. Морские узлы на все случаи жизни. Практическое пособие. – М.: МОРКНИГА, 2011.

Кадровое обеспечение

Программу реализуют:

1. Матухно Екатерина Эдуардовна, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории.

Образование – НГПУ, квалификация «учитель географии».

Спортивно туристская квалификация – инструктор детско-юношеского туризма (позволяет руководить пешеходными походами 1-3 категории сложности)

Судейская квалификация – судья 2 категории по спортивному туризму (позволяет организовывать соревнования по спортивному туризму).

2. Матухно Станислав Витальевич, педагог дополнительного образования.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы аттестации – В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

входной контроль - в начале учебного года;

промежуточный контроль - в течение учебного года;

промежуточная аттестация - в конце учебного года. Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении обучающимися занятий с младшими школьниками, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве младших инструкторов, помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных и категорийных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через наблюдение педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным

экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

Критерии оценки

Общие критерии определения уровня освоения программы	обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общих делах	обучающийся выполняет задания самостоятельно, при необходимости обращается за консультативной помощью к педагогу, охотно участвует в общих делах, владеет умениями и навыками в пределах, предусмотренных программой	обучающийся не только владеет умениями и навыками в пределах, предусмотренных программой, но и проявляет самостоятельность и инициативу в общих делах, в приобретении новых знаний и умений	обучающийся, проявляя повышенный уровень освоения знаний, умений, способности, глубокую внутреннюю мотивацию, достигает высоких результатов в спортивно-туристской деятельности, подтверждаемые достижениями различного уровня

1 год обучения

Теоретическая подготовка					Практические умения							
Техника пешеходного туризма	Основы гигиены и доврачебной помощи	Туристские узлы	Спортивное ориентирование	Туристское снаряжение и организация туристского быта	Туристские узлы	Техника пешеходного туризма	Общая физическая подготовка	Участие в походах и соревнованиях	Лыжная техника	Спортивное ориентирование	Основы гигиены и доврачебной помощи	Участие в походах, выездных занятиях и соревнованиях

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного

- образования детей. – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. – Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008.
 5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. – Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.
 6. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУДО «Дом детского творчества им. В. Дубинина».
 7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ. Разработаны ФГАУ «Федеральный институт развития образования».
 8. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М. Просвещение, 2010.
 9. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М. Просвещение, 2011.
 10. Волков Б.С., Волкова Н.В. Детская психология в вопросах и ответах. М. ТЦ «Сфера». 2001г.
 11. История туризма / М. В. Соколова. – М. Академия, 2007
 12. Коменский Я. А. О воспитании / Сост. Н. М. Матвеева – Школьная пресса, 2003
 13. Корчак Я. Как любить ребенка – Екатеринбург: У-Фактория, 2003
 14. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учеб. пособие для студентов ВУЗов. М.: ТЦ «сфера», 2004г.
 15. Педагогика. Учебник для студентов пед. Вузов / под ред. П. И. Пидкасистого – М.: Педагогическое общество России, 2006
 16. Программы для системы дополнительного образования. Туризм и краеведение. – М. ФЦДЮТиК МОиН РФ, 2014.
 17. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – Сов. Спорт, 2002.
 18. Справочная литература.