

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 641
с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 641 с углублённым
изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 49 от 30.08.2024 г.
Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 641 с
углубленным изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга

М.А. Чупраков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Азбука туриста»**

Возраст учащихся: 11-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Савченко Николай Павлович
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука туриста» имеет туристско-краеведческую направленность.

Адресат программы

В объединение принимаются все желающие в возрасте 11-12 лет, проявляющих интерес к туризму, выживанию и научиться оказывать помощь людям в трудных жизненных ситуациях.

Актуальность.

Единая система деятельности педагога и обучающихся 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.

Данная программа отличается тем; что она направлена на формирование личностных качеств у обучающихся; взаимовыручки. специальных туристических знаний, навыков, умений. В данной программе интегрируются такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Объем и срок освоения программы

Занятия группы 1 года обучения проводится 2 раз в неделю по 2 академических часа.

Количество учебных часов - 144

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Наполняемость групп: 15 человек.

Цель

Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе познания азов туризма, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи

Обучающие:

- сформировать представления у учащихся о туристско-краеведческой деятельности, обучить основам туризма: топография, использование снаряжения, работа с компасом, ориентирование на местности;
- научить приемам оказания до врачебной медпомощи;
- обучить основам безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

Развивающие:

- развивать стремление к физическому развитию и здоровому образу жизни, формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- развивать практические навыки самоорганизации и самоуправления;
- способствовать развитию навыков работы в группе, коллективе, формировать опыт конструктивного взаимодействия.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к природному и культурному наследию родного края;
- воспитывать ответственность, самостоятельность, инициативность через занятия спортивным туризмом и краеведением;
- содействовать воспитанию нравственных, волевых и лидерских качеств.

Планируемые результаты

Предметные:

- обучающиеся овладеют основам туризма: топография, использование снаряжения, работа с компасом, ориентирование на местности;
- будут знать приемы оказания до врачебной медпомощи;
- научиться основам безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

Метапредметные:

- будут стремиться к физическому развитию и здоровому образу жизни, формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- обучающиеся разовьют практические навыки самоорганизации и самоуправления;
- научиться работать в группе, коллективе, формировать опыт конструктивного взаимодействия.

Личностные:

- будет привито бережное отношение к природному и культурному наследию родного края;
- обучающиеся станут более ответственными, самостоятельными, инициативными;
- разовьются нравственные, волевые и лидерские качества.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации

Деятельность учащихся может быть организована с использованием элементов дистанционных образовательных технологий:

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени;
- рекомендованных образовательных платформ;
- Яндекс формы.

Программа может быть адаптирована для детей с особыми возможностями здоровья.

Условия набора и формирования групп

Сроки реализации программы – 1 год.

В объединение принимаются все желающие в возрасте 11-12 лет.

Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость в группах составляет 15 человек.

Для реализации программы используются несколько **форм организации занятий:**

- групповые, по подгруппам (4-8 человек), индивидуальные.

Занятия по данной программе предусматривают внеаудиторные мероприятия.

Для успешного освоения программы занятия в группе должны сочетаться с индивидуальной помощью педагога каждому ребенку.

Формы проведения занятий - практические занятия, беседы, экскурсии, соревнования, походы, зачетные занятия. Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Занятия по данной программе предусматривают внеаудиторные мероприятия. Недостающие навыки и умения восполняются на занятиях в индивидуальной форме.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Занятия проводятся:

1. В спортивном зале;
2. На улице, на школьном стадионе, в лесопарке.
3. На выездах за город и на запланированных походах.

Инвентарь и оборудование:

1. Игровое снаряжение (волейбольные стойки и сетка, волейбольные мячи; баскетбольные кольца и мячи; футбольные и гандбольные ворота, футбольные мячи; фигурные конусы).
2. Легкоатлетическое снаряжение (набивные мячи весом от 1 кг до 2 кг; сектор для прыжков в длину; скакалки).
3. Гимнастическое снаряжение (гимнастические; маты; шведские стенки; перекладины для подтягивания; гимнастические палки; скакалки; гимнастические скамейки; обручи: большие, средние, малые);
4. Специальное туристическое снаряжение, карты местностей, компас, курвиметр, транспорт, верёвки, рюкзаки, палатки, специальное туристское снаряжение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Азбука туриста	64	32	32
3.	Оказание доврачебной помощи	36	18	18
4.	Общая и специальная физическая подготовка	36	18	18
7	Психологическая помощь	4	2	2
8	Итоговое занятие	2		2
Итого;		144	72	72

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 641
с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 49 от 30. 08. 2024 г.

Директор ГБОУ школы № 641

с углубленным изучением

английского языка Невского района

Санкт-Петербурга

М.А. Чупраков/



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«АЗБУКА ТУРИСТА»
на 2024/2025 учебный год

Год обучения	Начало обучения	Окончание обучения	Количество недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год гр. №1	15.09.2023	31.05.2025	36	144	2 раз в неделю по 2 часа

Рабочая программа Группа №1

Задачи

Обучающие:

- сформировать представления у учащихся о туристско-краеведческой деятельности, обучить основам туризма: топография, использование снаряжения, работа с компасом, ориентирование на местности;
- научить приемам оказания до врачебной медпомощи;
- обучить основам безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

Развивающие:

- развивать стремление к физическому развитию и здоровому образу жизни, формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- развивать практические навыки самоорганизации и самоуправления;
- способствовать развитию навыков работы в группе, коллективе, формировать опыт конструктивного взаимодействия.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к природному и культурному наследию родного края;
- воспитывать ответственность, самостоятельность, инициативность через занятия спортивным туризмом и краеведением;
- содействовать воспитанию нравственных, волевых и лидерских качеств.

Планируемые результаты

Предметные:

- обучающиеся овладеют основам туризма: топография, использование снаряжения, работа с компасом, ориентирование на местности;
- будут знать приемы оказания до врачебной медпомощи;
- научиться основам безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

Метапредметные:

- будут стремиться к физическому развитию и здоровому образу жизни, формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- обучающиеся разовьют практические навыки самоорганизации и самоуправления;
- научиться работать в группе, коллективе, формировать опыт конструктивного взаимодействия.

Личностные:

- будет привито бережное отношение к природному и культурному наследию родного края;
- обучающиеся станут более ответственными, самостоятельными, инициативными;
- разовьются нравственные, волевые и лидерские качества.

Содержание.

Раздел №1 «Водное занятие» -4 час

Теория

Беседа о технике безопасности на занятиях. Виды туризма, особенности пешеходных походов, туристические законы». Презентация «Знакомство с природой Карельского перешейка» *Практика*

Викторины на знание родного края – Санкт-Петербург, Ленобласть. География

Формы контроля: беседа, контрольные упражнения, опрос, тематическая викторина.

Раздел №2 «Азбука туриста» - 40 часов

Теория

Лекция «Личное и групповое снаряжение»

Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов. Состав и назначение аптечки.

Особенности снаряжения для зимнего похода.

Беседа «Как изучить район похода: чтение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут».

Беседа «Ориентирование с помощью карты в походе». Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Лекция «Организация туристского быта. Привалы и ночлеги»

Продолжительность и периодичность привалов, выбор места для ночлега (бивака).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Правила купания.

Лекции:

- Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

- Должности в группе постоянные и временные. Обязанности командира, руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе

- Естественные препятствия: движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

- Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

- Способы измерения расстояний на местности и на карте.

Презентация: «Значение топографии и топографических карт для туристов. Масштаб. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты».

«Ориентирование по горизонту, азимут. Работа с компасом»

Практика

- Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление графика движения в 1-3-дневном походе.

- Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

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

- Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

- Отработка движения колонной, соблюдение режима движения.

- Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

- Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

- Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование по компасу.

- Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

- Практическое прохождение мини-маршрута, движение по легенде.

Формы контроля: беседа, контрольные упражнения, опрос, ролевая игра.

Раздел №3 «Оказание до врачебной помощи» - 24 часа

Теория

Лекции «Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие

укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов», «Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена обуви и одежды», «Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний», «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи», «Строение человеческого организма (органы и системы)», «Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках».

Практика

- Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.
- Формирование походной медицинской аптечки.
- Упражнения по оказанию помощи при различных травмах: тепловой и солнечный удар, ожоги, помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током, укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.
- Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.
- Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.
- Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Формы контроля: беседа, контрольные практические упражнения.

Раздел №4 «Общая физическая подготовка» - 24 ч

Теория

Беседа: «Значение гибкости и ее влияние на физические качества спортсмена», «Развитие общей выносливости», «Развитие вестибулярной устойчивости».

Практика

Бег 6 мин. Подвижные игры. Игра «Лапта». Специальные беговые, прыжковые упражнения. Игра «Захват флага». Комплекс упражнений в парах. Бег по пересеченной местности. Упражнения на дыхание.

Форма контроля: беседа, контрольные упражнения

Раздел №5 «Специальная физическая подготовка» - 24 ч

Теория

Беседа: «Что такое специальная физическая подготовка», «Общая выносливость», «Сила, гибкость, быстрота», «Подготовка к выездным мероприятиям».

Практика

Упражнения на развитие выносливости быстроты гибкости. Бег-фартлек. Бег в гору. Ускорения по 20 метров. Игра «Пионербол». Комплекс упражнений на развитие. Подвижные игры. «Перестрелка». Упражнения силового характера: сгибание рук, подтягивание. наклоны туловища.

Форма контроля: контрольные упражнения

Раздел №6 «Участие в соревнованиях для новичков по-спортивному ориентированию» - 20 ч

Теория

Презентация: «Спортивное ориентирование», «Кубок Лабиринта для новичков по спортивному ориентированию».

Беседа: «Старт. Порядок прохождения дистанции. Взятие КП. Финиш».

Лекция: «Особенности соревнований по ориентированию в закрытом помещении».

Практика

Соревнования КТМ по легенде. Этапы и их прохождение. Соревнования по ТПТ.

Форма контроля: беседа, контрольные упражнения.

Раздел №7 Психологическая помощь -4 ч

Теория

Лекция: «Преодоление паники. Стрессовой устойчивости».

Практика

Практические занятия.

Раздел №8 № «Итоговое занятие» -4 часа

Теория

Беседа: «Подведение итогов. Постановка новых задач на сезон».

Формы контроля: беседа, контрольные упражнения.

**Календарно – тематический план
объединения «Азбука туриста» 1 год обучения группа 1**

	Тема занятия	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Формы контроля
		Всего	Теория	Практи			
Раздел №1 «Вводное занятие» - 2 ч.							
1	Знакомство с объединением. Техника безопасности на занятиях. Виды туризма, особенности пешеходных походов, туристические законы.	2	1		15.09		Беседа
Раздел №2 – «Азбука туриста» - 64 ч.							
2	Виды туризма, особенности пешеходных походов, туристические законы.	2	1	1	16.09		Тематическая викторина
3	Виды туризма, особенности пешеходных походов, туристические законы.	2	1	1	22.09		Контрольные упражнения.
4	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	23.09		Контрольные упражнения.
5	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	29.09		Контрольные упражнения.
6	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	06.10		Контрольные упражнения.
7	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	07.10		Контрольные упражнения
8	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	13.10		Беседа Контрольные упражнения
9	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	14.10		Беседа Контрольные упражнения
10	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	20.10		Беседа Контрольные упражнения
11	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	21.10		Беседа
12	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	27.10		Беседа Контрольные упражнения
13	Питание в туристском походе	2	1	1	28.10		Беседа Контрольные упражнения
14	Питание в туристском походе	2	1	1	03.11		Беседа

15	Питание в туристском походе	2	1	1	10.11		Беседа Контрольные упражнения
16	Туристские должности в группе.	2	1	1	11.11		Контрольные упражнения ролевая игра
17	Туристские должности в группе.	2	1	1	17.11		Беседа
18	Туристские должности в группе.	2	1	1	18.11		Контрольные упражнения ролевая игра
19	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1	24.11		Контрольные упражнения
20	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1	25.11		Беседа
21	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1	01.12		Контрольные упражнения
22	Техника безопасности при проведении походов.	2	1	1	02.12		Беседа Контрольные упражнения
23	Техника безопасности при проведении походов.	2	1	1	08.12		Беседа Контрольные упражнения
24	Техника безопасности при проведении походов.	2	1	1	09.12		Беседа Контрольные упражнения
25	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	2	1	1	15.12		Беседа Контрольные упражнения
26	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	2	1	1	16.12		Беседа Контрольные упражнения
27	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	2	1	1	22.12		Беседа Контрольные упражнения
28	Ориентирование по горизонту. АзимутКомпас. Работа с компасом.	2	1	1	23.12		Беседа Контрольные упражнения
29	Ориентирование по горизонту. АзимутКомпас. Работа с компасом.	2	1	1	29.12		Беседа Контрольные упражнения
30	Ориентирование по горизонту. АзимутКомпас. Работа с компасом.	2	1	1	30.12		Беседа Контрольные упражнения
31	Техника безопасности на занятиях. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	12.01		Беседа
32	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2	1	1	13.01		Беседа Контрольные упражнения
33	Измерение расстояний. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	19.01		Беседа Контрольные упражнения
Раздел №3 «Оказание доврачебной помощи» - 36 ч.							
34	Личная гигиена туристов	2	1	1	20.01		Беседа
35	Личная гигиена туристов	2	1	1	26.01		Беседа Контрольные упражнения

36	Личная гигиена туристов	2	1	1	27.01	Беседа Контрольные упражнения
37	Походная медицинская аптечка.	2	1	1	02.02	Беседа Контрольные упражнения
38	Походная медицинская аптечка.	2	1	1	03.02	Беседа Контрольные упражнения
39	Походная медицинская аптечка.	2	1	1	09.02	Беседа Контрольные упражнения
40	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	10.02	Контрольные упражнения
41	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	16.02	Беседа Контрольные упражнения
42	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	17.02	Беседа Контрольные упражнения
43	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	24.02	Беседа Контрольные упражнения
44	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	02.03	Беседа
45	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	03.03	Контрольные упражнения
46	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм человека.	2	1	1	09.03	Контрольные упражнения
47	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм человека.	2	1	1	10.03	Беседа Контрольные упражнения
48	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм человека.	2	1	1	16.03	Беседа Контрольные упражнения
49	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	17.03	Беседа Контрольные упражнения
50	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	23.03	Беседа Контрольные упражнения
51	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	24.03	Беседа Контрольные упражнения
Раздел №4 «Общая и специальная физическая подготовка» - 36 ч.						
52	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2	1	1	30.03	Контрольные упражнения
53	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2	1	1	31.03	Беседа Контрольные упражнения
54	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2	1	1	06.04	Беседа Контрольные упражнения

55	Развитие гибкости. Подвижные игры	2	1	1	07.04		Беседа Контрольные упражнения
56	Развитие гибкости. Подвижные игры	2	1	1	13.04		Беседа Контрольные упражнения
57	Развитие гибкости. Подвижные игры	2	1	1	14.04		Беседа Контрольные упражнения
58	Развитие вестибулярной устойчивости. Игра «Лапта».	2	1	1	20.04		Контрольные упражнения
59	Развитие вестибулярной устойчивости. Игра «Лапта».	2	1	1	21.04		Беседа Контрольные упражнения
60	Развитие вестибулярной устойчивости. Игра «Лапта».	2	1	1	27.04		Беседа Контрольные упражнения
61	Специально-беговые прыжковые упражнения. Игра «Захват флага»	2	1	1	28.04		Беседа Контрольные упражнения
62	Специально-беговые прыжковые упражнения. Игра «Захват флага»	2	1	1	04.05		Беседа Контрольные упражнения
63	Специально-беговые прыжковые упражнения. Игра «Захват флага»	2	1	1	05.05		Беседа Контрольные упражнения
64	Комплекс упражнений в парах. Подвижные игры.	2	1	1	11.05		Контрольные упражнения
65	Комплекс упражнений в парах. Подвижные игры.	2	1	1	12.05		Беседа Контрольные упражнения
66	Комплекс упражнений в парах. Подвижные игры.	2	1	1	18.05		Беседа Контрольные упражнения
67	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Упражнения на дыхание	2	1	1	19.05		Беседа Контрольные упражнения
68	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Упражнения на дыхание	2	1	1	25.05		Беседа Контрольные упражнения
69	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Упражнения на дыхание	2	1	1	26.05		Беседа Контрольные упражнения
Раздел № 5 «Психологическая помощь» - 4 ч.							
70	Психологическая помощь в туристическом походе.	2	1	1	27.05		Беседа Контрольные упражнения
71	Психологическая помощь в туристическом походе.	2	1	1	28.05		Беседа Контрольные упражнения
Раздел № 5 «Итоговое занятие» 2 ч.							
72	Подведение итогов. Успехи и планы учащихся.	2		2	30.05		Контрольные упражнения
	Итого	144	72	72			

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения
Фронтальный, индивидуально- фронтальный, групповой.

- словесный (беседа);
- наглядный (исполнение педагогом);
- практический (контрольные задания, упражнения);
- репродуктивный.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения

- Демонстрационный (различные мероприятия).
- Наглядный (материалы, таблицы, презентации, видеозапись).

Способы и формы выявления результатов обучения

- Участие в мероприятиях различного уровня
- Педагогическое наблюдение
- Опрос
- Открытые занятия
- Карта педагогического мониторинга «Методика определения результатов образовательной деятельности детей. (Приложение № 1)

Жизнеобеспечение человека в природных условиях.

Должен знать и объяснять:

Способы организации навесов укрытий из подручных средств.

Способы добывания огня (не менее трех).

Способы добывания воды (не менее двух).

Лекарственные растения (не менее пяти).

Сигналы бедствия.

Должен уметь и показать:

Организовать навес и укрытие из подручных средств.

Добывать огонь без спичек не менее чем тремя способами.

Добывать воду не менее чем двумя способами.

Добывать пищу не менее чем тремя способами.

Пользоваться не менее чем пятью видами лекарственных растений.

Туристическая подготовка.

Должен знать и объяснять:

Перечень личного и общественного снаряжения для многодневного похода, требования к нему в разные сезоны и погодные условия.

Типы палаток, их преимущества и недостатки.

Названия временных укрытий и их назначение.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Основное костровое оборудование и его назначение.

Должен уметь и показать:

Передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности.

Пользоваться карабином и обвязкой.

Переpravляться через болотистую местность с помощью жердей.

В области хозяйственно-бытовой деятельности:

Укладывать рюкзак и осуществлять его элементарный ремонт.

Устанавливать и собирать палатки.

Грамотно осуществлять сушку обуви и одежды, убирать территорию и свертывать лагерь.

Составлять меню, осуществлять расфасовку, упаковку продуктов.

Готовить пищу на костре.

В организационно-познавательной области:

Разрабатывать туристский маршрут.

Готовить личное и общественное снаряжение.

Составлять отчет о походе в соответствии с выполняемой должностью (в виде маршрутной ленты, собранной коллекции фотографий, пособий т.п.)

Ориентирование.

Должен знать и объяснять:

Способы определения расстояния на карте (не менее 2);

Способы измерения расстояния на местности (не менее 3);

Условные знаки: населенные пункты; дорожная сеть, растительный покров, гидрография, местные предметы, рельеф.

Виды масштабов, отличительные свойства карт

Должен уметь и показать:

Определять масштаб карты, измерять расстояние на карте, определять координаты точки на карте.

Ориентировать карту по компасу.

Определять азимут на заданный предмет (обратная засечка).

Определять расстояние на глаз.

Определять точку стояния на карте.

Составлять легенду и двигаться по ней.

Определять стороны горизонта по местным приметам.

Диагностика отслеживания результатов.

1. Промежуточный контроль: общая физическая подготовка, техническая подготовка.
2. Итоговый контроль.

Промежуточный контроль:

- Общая физическая подготовка.

№	Виды упражнений	Общая физическая подготовка					
				15 лет		16 лет	
			Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30м (с)	5,4	5,9	5,1	5,8	4,9	5,6
2	Бег 60м (с)	9,2	10,00	—	—	—	—
3	Бег 100м (с)	—	—	14,9	17,00	14,5	16,5
4	Прыжки в длину с места (см.)	196	173	206	177	216	180
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	28	14	32	15	37	15
6	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	8	—	9	—	10	—
7	Поднимание туловища за 30 с (раз)	20	19	21	20	22	21
8	Наклоны туловища вперед (см.)	10	12	10	13	11	13
9	Вис на согнутых руках (с)	35	31	40	35	46	39

Техническая подготовка

Техническая подготовка - оценивается не только быстрота выполнения задания, но и его правильность

№	Виды упражнений	11 лет	12лет	13 лет	14 лет	15 лет
---	-----------------	--------	-------	--------	--------	--------

			Д	М	Д	М	д	М	Д	М	Д	
1	Переправа по качающимся перекладинам (с).	60	65	55	60	50	55	45	50	40	45	
2	Преодоление «бабочки» (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40	
3	Движение по узкому лазу (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40	
4	Одевание противогаза							10				
5	ГП-5 (с).											
6	Преодоление подвешенного бревна (в составе команды 6 человек) (мин). Преодоление заболоченного участка при помощи жердей (в составе команды 6 человек) (мин).			1.30		1.10		1.00		50 сек.		
		2.30	2.00	1.45	1.35	1.20						
7	Укладка бревна и переправа по бревну (в составе команды 6 человек) (мин).	5.10	4.50	4.30	4.10	3.50						
8	Установка и снятие палатки (в составе команды 6 человек) (мин).	3.20		3.05		2.50		2.30		2.10		

Итоговый контроль.

Непосредственное участие членов объединения «Спортивное ориентирование» в различных мероприятиях, соревнованиях по направлению «основы безопасности жизнедеятельности».

Но самым важным достижением должно стать то, что ребенок умеет ориентироваться в современном мире, приобретает навыки общения, организации досуга и свободного времени и развивает личностные качества: - чувство патриотизма, волевые качества, умение взаимодействовать в коллективе, развивает наблюдательность, ощущение пространства, развивает эмоциональную сферу.

Организация доврачебной помощи.

Должен знать и объяснять:

Состав и способы хранения походной и личной аптечки туриста

Назначение и правила использования основных лекарственных препаратов

Основной алгоритм действий по оказанию первой медицинской помощи: при травмах, тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях, утоплении, поражении, электрическим током, укусах насекомых и пресмыкающихся, пищевых отравлениях

Основные способы транспортировки пострадавшего (не менее шести)

Должен уметь и показать:

Комплектовать личную и походную аптечку туриста.

Быстро и грамотно накладывать жгут, ватно-марлевую повязку, обрабатывать рану, промывать, изготавливать носилки из шестов, волокуши из лыж.

Перекусить пострадавшего на расстояние до одного километра адекватным его состоянию способом.

Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Должен знать и объяснять:

Потенциальные опасности аварий и катастроф на предприятиях и других объектах народного хозяйства.

Должен уметь и показать:

Повысить защитные свойства дома, квартиры от проникновения радиоактивной пыли и АХОВ.

Действовать в условиях:

- аварий и катастроф техногенного характера;

Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.

Должен знать и объяснять:

Правила поведения в ситуациях криминогенного характера (уличное ограбление, вымогательство, шантаж, мошенничество, кража).

Должен уметь и показать:

Соблюдать правила поведения в местах с повышенной криминогенной обстановкой, владеть элементарными навыками самообороны.

Психологическая подготовка.

Должен знать и объяснять:

Способы оказания психологической поддержки слабым, младшим.

Приемы психической само регуляции.

Принципы взаимоотношений членов команды.

Должен уметь и показать:

Применять средства борьбы с раздражительностью, усталостью, пессимизмом.

Слаженно работать в команде.

Справляться с волнением, быстро мобилизоваться для решения сложных тактических задач.

Избегать неоправданного риска.

Формы подведения итогов реализации программы

В течение учебного цикла учащиеся посещают соревнования как зрители-болельщики, а также сами принимают участие; готовят походы и участвуют в них. Наиболее активные спортсмены награждаются на итоговом занятии.

Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Традиционное занятие, тренинг, игра, соревнование, поход.	Словесный метод (беседа, диалог), наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков.	Спортивный инвентарь, спортивное специальное снаряжение. Компьютерные презентации, видео ролики, карты местности, карточки с набором специальных упражнений.	Контрольное занятие, опрос, самоанализ по итогам участия в индивидуальных и командных действиях.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о

психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются: к технике безопасности при занятиях походной деятельности, противопожарной безопасности; к правильной организации собственного труда; рациональному использованию рабочего времени; грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивного снаряжения.

В основу программы легли определённые **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и обучающийся определяются активными субъектами образования.

- *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнёрству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед обучающимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придаёт им контекст открытия.

- *принцип уважения к личности ребёнка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребёнка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- *принцип сознательности и активности обучающихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения обучающихся к обучению, условий для осознания обучающимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учёта индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».

Методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса по общему физическому и специальному развитию подготовки юного туриста предполагает следующее:

- использование передового опыта тренеров-преподавателей по организации и проведению учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами по спортивному ориентированию;
- использование разработок тренеров-преподавателей и рекомендаций по модернизации общей физической подготовки обучающихся;
- посещение заседаний с представителями других школ по обмену опытом подготовки юных спасателей;
- организация работы методического кабинета для самостоятельного изучения теоретических и методических сведений в данном виде спорта, а также для собеседований с обучающимися и их родителями.
- организацию и проведение инструкторской и судейской подготовки с юными спасателями;

- оформление объектов спортивной базы наглядными средствами, отражающими информацию об истории вида спорта, их характеристики, содержания сторон спортивной подготовки, и специальной прикладной подготовки, методов самостоятельных занятий, технологии судейства, методики занятий на тренажёрах и с использованием других средств тренировки.
- разработки системы тестирования морально-нравственной, интеллектуальной, психологической, физической, технической, тактической, и интегральной подготовленности юных спасателей, а также приобретение литературы по методике тестирования в спорте;
- В течение учебного года обучающиеся обязательно сдают тесты и контрольные нормативы по общей физической подготовке, для определения уровня физической натренированности. Участвуют в соревнованиях: школьных, районных, городских.

Список литературы

Для педагога:

1. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
2. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
3. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
4. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. – М.: Большая энциклопедия, 1993 г
5. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

Для детей:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, Изд.2, исправленное и дополненное, 1981. <http://nkosterev.narod.ru/met/bardin.html>
2. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
3. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1980

