МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение   
«Себежское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»   
(Себежское СУВУ)

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Решением педагогического совета Себежского СУВУ  Протокол заседания №1  от 31.08.2022г. | УТВЕРЖДАЮ и.о. директора Себежского СУВУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г. И. Барышников    Приказ от 31.08.2022 г. №251 |

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)   
ПРОГРАММА   
туристско-краеведческой направленности   
«Следопыт»

Возраст обучающихся – 11 -18 лет   
срок реализации - 1 год

Автор:   
Педагог дополнительного образования   
Белов Александр Николаевич

г.Себеж   
2022– 2023 учебный год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Паспорт образовательной программы | 3 |
| 2. | Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы | 6 |
| 2.1. | Пояснительная записка | 6 |
| 2.2 | Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы | 8 |
| 2.3. | Содержание программы | 9 |
| 2.4. | Планируемые результаты | 16 |
| 3. | Комплекс организационно-педагогических условий | 17 |
| 3.1. | Календарный учебный график | 17 |
| 3.2. | Условия реализации программы | 17 |
| 3.3 | Формы контроля | 17 |
| 3.4. | Оценочные материалы | 18 |
| 3.5. | Методическое обеспечение | 23 |
| 4. | Список литературы | 24 |
| 4.1. | Список литературы для обучающихся | 26 |

1. **Паспорт образовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Наименование образовательной программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Следопыт» |
| 2. ФИО разработчика (автора, составителя) | Белов Александр Николаевич,  педагог дополнительного образования  первой квалификационной категории |
| 3. Актуальность и социальная значимость программы | Туристский поход – одно из любимых занятий детей и подростков. Вместе с тем, он является для педагога средством воспитания, так как предполагает общность интересов детей, взаимовыручку, физическую закалку, интеллектуальную и деловую активность, реальную возможность самоутверждения, преодоление трудностей, что приводит к снятию внутреннего напряжения, тревоги, уменьшению агрессивности.  Во время проведения экскурсий и походов обучающиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость. |
| 4. Возраст и контингент детей | 9-17 лет |
| 5. Цель программы | Способствовать формированию всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и экологии, создать условия для самореализации, социальной адаптации, и оздоровления личности. |
| 6. Задачи программы | *Образовательные:*  - обучить умениям и навыкам спортивного ориентирования и спортивного туризма;  - расширить знания обучающихся в области экологии, истории и культуры родного края;  - ознакомить с правилами оказания первой медицинской помощи.  *Воспитательные:*  - способствовать формированию здорового образа жизни;  - формировать культуру экологически оправданного поведения;  - воспитывать волю, терпение, трудолюбие, ответственность, взаимовыручку;  - создать сплочённый и дружный коллектив, способный решать общественно ценные и личностно значимые задачи.  *Развивающие:*  - способствовать развитию у обучающихся волевых и моральных качеств, самостоятельности, выносливости, ловкости;  - развивать потребность в стремлении к активной деятельности в области охраны природы, изучения истории родного края;  - развивать коммуникативные способности детей с учетом их индивидуальности, привить навыки работы в коллективе;  - способствовать развитию познавательного интереса. |
| 7. Сроки реализации программы | 1 год |
| 8. Предполагаемые (ожидаемые) конечные результаты и социальный эффект реализуемой программы | При успешном освоении общеобразовательной программы «Следопыт» обучающиеся приобретут знания по технике спортивного туризма, технике и тактике ориентирования на местности, оказанию первой медицинской помощи. Дети будут знать туристические возможности своего края, видовое многообразие растительного и животного мира. Обучающиеся смогут ориентироваться на местности, оказывать первую медицинскую помощь, характеризовать различные местные биоценозы, работать со справочной и краеведческой литературой.  У детей будут развиты личностные качества: настойчивость, выносливость, самостоятельность, желание добиться хорошего результата, умение работать в коллективе, уверенность в себе и своих силах. |
| 9. Содержание программы (основные разделы учебно -тематического плана) | Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, основы туристской подготовки, краеведение, экология, топография и ориентирование, обеспечение безопасности, техника пешеходного туризма, общая и специальная физическая подготовка. |
| 10. Система контроля за исполнением программы | Программа предусматривает осуществление контроля в течение учебного года. Различные формы контроля позволяют педагогу не только определить уровень полученных знаний и усвоенных навыков, но и дают обучающемуся активно демонстрировать свои знания и умения в играх, конкурсах и соревнованиях.  *Предварительный контроль*проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний.  *Текущий контроль* за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.  *Итоговый контроль* проводится в конце учебного года в виде однодневных походов, соревнований и итоговых занятий. |
| 11. Ресурсное обеспечение программы (материально - техническое, финансовое, кадровое) | Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Следопыт» необходимо:   * оборудованный кабинет; * ноутбук; * мультимедийный проектор; * презентации и видеоматериалы; * система страховочная (на каждого); * карабины автоматы (минимум по 4 шт. на каждого); * спусковое устройство (на каждого); * каска спортивная (на каждого); * секундомер. |

1. **Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы**

# *2.1.Пояснительная записка*

*Направленность программы*. Дополнительная общеобразовательная программа «Следопыт» относится к туристско-краеведческой направленности. Данная программа апробирована автором, в связи с чем, внесены изменения и коррективы. При разработке программы учитывались современные требования к общеобразовательным программам.

*Актуальность, новизна программы.* Туристский поход – одно из любимых занятий школьников. Вместе с тем он является для педагога средством воспитания, так как предполагает общность интересов детей, взаимовыручку, физическую закалку, интеллектуальную и деловую активность, реальную возможность самоутверждения, преодоление трудностей, что приводит к снятию внутреннего напряжения, тревоги, уменьшению агрессивности.

Во время проведения экскурсий и походов обучающиеся глубже познают природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость.

Данная общеобразовательная программа включает в себя три блока: туризм, краеведение и экологию. Кроме того, программа позволяет синтезировать такие науки как история, география, биология, ОБЖ, математика, культура и другие.

*Педагогическая целесообразность общеобразовательной программы.* Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению истории родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа призвана сформировать у обучающихся простейшие навыки по спортивному туризму и развить экологическое мировоззрение. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную систему и весь организм в целом.

Занятия туризмом предполагают постоянное взаимодействие с природой. Человек обязан изменить свое отношение к окружающему миру, умерить свои потребности и научиться жить в гармонии с природой, осознавая силу своего воздействия на природу. Погружаясь в природу родного края, познавая его, дети учатся анализировать и оценивать состояние окружающей среды.

*Адресат программы.* Программа рассчитана на обучающихся 9 - 17 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 6-8

К занятиям допускаются все желающие по письменному заявлению родителей с предоставлением медицинской справки.

*Объем программы*. Общая продолжительность программы 238 часов в год.

*Формы обучения и виды занятий.* Обучение по данной программе осуществляется в очной форме, включает теоретические и практические части. Однако, при необходимости, возможно использование дистанционных технологий (карантин, для детей с ОВЗ и т.д.).

Для изложения теоретических вопросов используются такие методы работы, как объяснение, беседы, схемы и презентации. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждению травматизма при проведении каждого занятия и соревнования.

Значительная часть времени отводится на тренировочные упражнения и самостоятельное выполнение заданий.

Программа включает в себя 3 этапа – подготовительный, основной и итоговый.

*Срок освоения программы.* Программа рассчитана на 1 год обучения.

*Режим занятий*. Занятия проводятся в очной форме два раза в неделю по два часа и один раз в неделю по три часа.

* 1. ***Цель и задачи программы***

*Цель:* Способствовать формированию всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и экологии, создать условия для самореализации, социальной адаптации, и оздоровления личности.

*Задачи:*

*Образовательные:*

- обучить умениям и навыкам спортивного ориентирования и спортивного туризма;

- расширить знания обучающихся в области экологии, истории и культуры родного края;

- ознакомить с правилами оказания первой медицинской помощи.

*Воспитательные:*

- способствовать формированию здорового образа жизни;

- формировать культуру экологически оправданного поведения;

- воспитывать волю, терпение, трудолюбие, ответственность, взаимовыручку;

- создать сплочённый и дружный коллектив, способный решать общественно ценные и личностно значимые задачи.

*Развивающие:*

- способствовать развитию у обучающихся волевых и моральных качеств, самостоятельности, выносливости, ловкости;

- развивать потребность в стремлении к активной деятельности в области охраны природы, изучения истории родного края;

- развивать коммуникативные способности детей с учетом их индивидуальности, прививать навыки работы в коллективе;

- способствовать развитию познавательного интереса.

* 1. ***Содержание программы***

**Учебный план 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | из них | |  | Форма аттестации |
| Теория | Практика | Всего |
| 2. | Вводное занятие | 3 | - | 3 | Наблюдение |
| 3. | История развития туризма в России (возможно дистанционное обучение) | 9 | - | 9 | Наблюдение |
| 4. | Основы туристской подготовки | 9 | 32 | 41 | Наблюдение, опрос |
| 5. | Краеведение (возможно дистанционное обучение) | 6 | 15 | 21 | Тестирование |
| 6. | Основы экологии | 9 | 6 | 15 | Тестирование |
| 7. | Топография и ориентирование (возможно дистанционное обучение) | 9 | 21 | 30 | Тестирование, топографический диктант |
| 8. | Оказание первой медицинской помощи (возможно дистанционное обучение) | 9 | 12 | 21 | Тестирование |
| 9. | Техника пешеходного туризма | 12 | 43 | 55 | Анализ ошибок после соревнований |
| 10. | Общая и специальная физическая подготовка | 9 | 31 | 40 | Сдача нормативов |
| 11. | Итоговое занятие | - | 3 | 3 | Игра по станциям |
|  | **Итого** | 75 | 163 | 238 | |

Зачетный поход - вне сетки часов.

# 

# Содержание учебного плана

1 год обучения

1. **Комплектование группы.** Набор детей в детское объединение.

Презентации деятельности объединения.

1. **Вводное занятие.**

***Теория.*** Знакомство детей друг с другом. План работы детского объединения на учебный год. Туристские традиции коллектива. Инструктаж по технике безопасности.

**3.История развития туризма в России.**

***Теория.*** Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Знакомство с туристами–земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный.

**4.Основы туристской подготовки.**

**4.1. Туристское снаряжение.**

***Теория.*** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям с учетом места проведения. Обеспечение влагонепроницаемого рюкзака, палатки. Ремонтный набор.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник. Ремонтный набор, аптечка.

***Практика.***Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

**4.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

***Теория.***Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Правила установки палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Правила разведения костра (химический, физический способ), работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

***Практика.***Организация бивака в полевых условиях (определение места пригородного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра). Уборка места лагеря перед уходом группы.

Обучение пользования топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом.

**4.3. Питание в походе.**

***Теория****.* Значение правильного питания в походе. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Питьевой режим на маршруте.

***Практика.*** Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и укладка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**4.4. Физическая подготовка туриста.**

***Теория.***Общая физическая подготовка - основа специальной подготовки.

***Практика****.* Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для мышц туловища. Упражнения с элементами акробатики, гимнастики.

Подвижные игры и эстафеты.

**4.5. Подготовка и организация похода.**

***Теория.***Правила и обязанности участников похода. Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Маршрутный лист и маршрутная книжка.

***Практика.*** Составление плана подготовки походов. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Работа с краеведческой литературой. Подготовка и чтение докладов по итогам года.

**5.Краеведение.**

**5.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы Псковского края.**

***Теория.*** Знаменитые люди области, их вклад в его развитие. История Себежского района.

***Практика.***Знакомство с картой Псковской области, города Себеж. «Путешествие» по карте. Проведение краеведческих викторин (приложение 1).

**5.2. Туристские возможности Псковского края.**

***Теория.***Памятники истории и культуры, краеведческий музей, школьные музеи. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории родного края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.

***Практика.*** Сбор сведений об истории края. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

**6.Основы экологии.**

***Теория****.* Понятие экологии как науки. Типичные сообщества Псковской области.

Леса Псковской области. Многообразие видов. Человек и лес: традиции взаимосвязей в местных условиях. Смешанные леса. Растительный и животный мир смешанных лесов. Лекарственные и ядовитые растения лесов. Правила поведения в лесу.

Изучение малых рек и озер города.

***Практика.***Изучение растений леса. Метеонаблюдения в лесу. Предсказание погоды по растениям и поведению животных.

Дневник наблюдений. Запись наблюдений. Зарисовка, фото- и видеосъемка. Сбор природного материала и его оформление.

**7.Топография и ориентирование.**

**7.1. Топографическая и спортивная карта.**

***Теория****.* Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамки и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение. Отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографической и спортивной картах.

***Практика.*** Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие по карте». Упражнения на запоминание условных знаков.

**7.2. Ориентирование.**

***Теория****.* Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Какие карты лучше использовать при проведении походов.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

***Практика****.* Ориентирование по местным предметам. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**8. Оказание первой медицинской помощи.**

**8.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов.**

***Теория.*** Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правило поведения при движении группы. Меры безопасности при преодолевании естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Правила поведения в условиях полевого лагеря.

***Практика.***Отработка техники преодоления естественных препятствий, склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

**8.2. Правила санитарии и гигиены.**

***Теория****.* Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытья посуды, утилизация бытовых отходов).

***Практика****.* Сбор лекарственных растений, сушка и хранение, применение. Изучение ядовитых растений и грибов по картинкам и нахождение в природе.

**8.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

***Теория****.* Медицинская аптечка, её комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Правила переноски пострадавшего.

***Практика****.* Комплектование медицинской аптечки. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему, определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

**9. Техника пешеходного туризма.**

**9.1. Туристское снаряжение.**

***Теория****.* Верёвки, виды верёвок, их назначение, требования безопасности. Приёмы обращения с верёвкой: бухтовка, маркировка, переброска, выдача, выбирание. Карабины, характеристика, виды карабинов. Индивидуальная страховочная система.

***Практика*.** Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем по наведенным перилам перил, переправа по бревну с наведёнными перилами.

Челночный бег с карабинами, игра «Кошки-мышки». Одевание индивидуальной страховочной системы. Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

**9.2. Преодоление препятствий без специального снаряжения.**

***Теория.***Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления препятствий без снаряжения. Дистанция соревнований, этап дистанции. Старт и финиш. Правила безопасного преодоления препятствий. Понятия «самостраховка», «страховка». Личное и командное прохождение дистанции. Права и обязанности юного туриста в команде на соревнованиях.

***Практика****.* Прохождение дистанции без специального снаряжения: переправа через болото по кочкам, по гати с помощью жердей, шеста, переправа по бревну на равновесие, преодоление завала, «мышеловка». Установка и снятие палатки, спуски и подъёмы.

**9.3. Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения.**

***Теория.***Использование страховки и самостраховки. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д).

Понятие «самостраховка». Правила преодоления препятствий с помощью специального снаряжения: навесная переправа, параллельная переправа, траверс склона, спуск с самостраховкой, подъём с самостраховкой, переправа по бревну с перилами.

***Практика****.* Прохождение дистанции с помощью специального снаряжения: спуск и подъём с самостраховкой, навесная и параллельная переправа, переправа по бревну по перилам. Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму в закрытых помещениях (октябрь), среди учащихся 5-6 классов (март), в природных условиях (апрель) в качестве участников.

**9.4 Узлы.**

***Теория****.* Туристские узлы. Значение узлов в туризме. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие узлы», «встречный». Техника вязания узлов.

***Практика****.* Игры с верёвками «Живые узлы», «Скоростное вязание», «Лебедь, рак и щука», «Тянем, потянем и перетянем» и другие. Вязка узлов на скорость. Вязка узлов в паре.

**10. Общая и специальная физическая подготовка.**

**10.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.**

***Теория.***Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

**10.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

***Теория****.* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля на занятиях спортом.

***Практика.*** Прохождение врачебного контроля во врачебно-физкультурном отделении.

**10.3. Общая физическая подготовка.**

***Теория****.* Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Требования к физической подготовке, ее значение. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

***Практика.*** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.

**10.4. Специальная физическая подготовка.**

***Теория.***Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

***Практика.*** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

**11. Итоговое занятие**. Игра по станциям.

***2.4. Планируемые результаты***

После завершения обучения обучающиеся должны

**ЗНАТЬ**:

- историю развития туризма;

- виды туризма;

- правила техники безопасности во время занятий в помещении и на улице, во время проведения соревнований;

- понятие о личном и групповом снаряжении и требования к нему;

- туристские должности в походе;

- отличие топографической и спортивной карты;

- условные знаки спортивных карт;

- туристские возможности города Себеж;

- состав походной медицинской аптечки;

- туристские узлы, согласно их назначению;

- туристские возможности Псковского края;

- типичные сообщества Псковской области, растительный и животный мир лесов;

- основные приемы оказания медицинской помощи;

- правила оказания туристского быта.

**УМЕТЬ**:

- соблюдать технику безопасности на занятиях и во время соревнований;

- правильно укладывать рюкзак;

- правильно передвигаться в походе в колонне, по пересеченной местности;

- грамотно преодолевать разнообразные несложные препятствия, применяя приемы страховки, соблюдая элементарные приемы страховки;

- правильно работать с компасом;

- ориентировать карту и компас;

- ориентироваться по местным предметам;

- определять условные знаки по карте;

- оказывать первую помощь себе и другим при незначительных травмах;

- уметь вязать основные узлы.

**ВЫПОЛНЯТЬ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Нормативы | Мальчики |
|  | Бег 1000 м | 4.05 |
|  | Прыжки в длину с места | 185 |
|  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | - |
|  | Подтягивание | 7 |
|  | Поднимание туловища за 30 сек. | 20 |

1. **Комплекс организационно-педагогических условий**

***3.1. Календарный учебный график***

|  |  |
| --- | --- |
| *Группа № 1* | |
| Количество учебных недель | 34 |
| Количество учебных дней | 102 |
| Комплектование группы | 01.09 – 09.09.2020г. |
| Дата начала учебного периода | 10.09. 2020 г. |
| Дата окончания учебного периода | 31.05.2021 г. |
| Продолжительность каникул |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Группа № 2* | |
| Количество учебных недель | 34 |
| Количество учебных дней | 102 |
| Комплектование группы | 01.09 – 09.09.2020г. |
| Дата начала учебного периода | 10.09. 2020 г. |
| Дата окончания учебного периода | 31.05.2021 г. |
| Продолжительность каникул |  |

**3.2.** ***Условия реализации программы***

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Следопыт» необходимо:

* оборудованный кабинет;
* ноутбук;
* мультимедийный проектор;
* презентации и видеоматериалы;
* система страховочная (на каждого);
* карабины автоматы (минимум по 4 шт. на каждого);
* спусковое устройство (на каждого);
* каска спортивная (на каждого);
* секундомер.

***3.3.Форма контроля***

Программа предусматривает осуществление контроля в течение учебного года. Различные формы контроля позволяют педагогу не только определить уровень полученных знаний и усвоенных навыков, но и дают обучающемуся активно демонстрировать свои знания и умения в играх, конкурсах и соревнованиях.

***Предварительный контроль***проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний.

***Текущий контроль*** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

***Итоговый контроль*** проводится в конце учебного года в виде однодневных походов, соревнований и итоговых занятий.

* 1. ***Оценочные материалы***

**Тест «Ориентирование»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия.jpg | а) улучшенная дорога | 10 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия9.jpg | а) канава с водой |
| б) непреодолимая река | б) проселочная дорога |
| в) тропа | в) узкая просека |
| 2 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия.jpg | а) земляной вал | 11 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия18.jpg | а) яма |
| б) разрушенная каменная стена | б) лощина |
| в) сухая канава | в) гора |
| 3 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия.jpg | а) внемасштабный объект рельефа | 12 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия10.jpg | а) земляной обрыв |
| б) воронка | б) земляной вал |
| в) микробугорок | в) основная горизонталь |
| 4 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия1.jpg | а) фруктовый сад | 13 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия11.jpg | а) озеро |
| б) открытое пространство | б) запретная территория |
| в) лес, проходимый в одном направлении | в) непреодолимое болото |
| 5 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия2.jpg | а) заболоченность | 14 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия12.jpg | а) сухая канава |
| б) непреодолимое болото | б) тропа |
| в) труднопреодолимое болото | в) маленькая промоина |
| 6 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия3.jpg | а) трубопровод | 15 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия13.jpg | а) проход в ограде |
| б) мост | б) каменная стена |
| в) туннель | в) непреодолимая ограда |
| 7 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия4.jpg | а) фундамент | 16 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия14.jpg | а) стрельбище |
| б) постройка | б) кормушка |
| в) застроенная территория | в) стрелка магнитного меридиана |
| 8 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия5.jpg | а) большая башня | 17 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия15.jpg | а) внемасштабный искусственный объект |
| б) церковь | б) финиш |
| в) маленькая башня | в) точка начала ориентирования |
| 9 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия6.jpg | а) туннель | 18 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия16.jpg | а) каменная россыпь |
| б) переправа с мостом | б) сухая канава |
| в) переправа без моста | в) поверхность с микронеровностями |

**РЕЗУЛЬТАТ**

**16-18 – отличный уровень**

**15-13 – хороший уровень**

**12-10 – удовлетворительный**

**Нормативы по ОФП**

**8-10 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** |  | Уровень | | |
| № п.п. | Упражнение | «отлично» | «хорошо» | «удовлет.» |
|  | Прыжок в длину с места | 160 | 140 | 125 |
|  | Подтягивание | 4 | 3 | 1 |
|  | Подъем туловища из положения лёжа на спине(30с./раз) | 24 | 22 | 20 |
|  | Прыжок на скакалке  (1 мин/раз) | 60 | 58 | 45 |

**11-13 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** |  | Уровень | | |
| № п.п. | Упражнение | «отлично» | «хорошо» | «удовлет.» |
|  | Прыжок в длину с места | 180 | 175 | 160 |
|  | Подтягивание | 7 | 5 | 3 |
|  | Подъем туловища из положения лёжа на спине(30с./раз) | 24 | 22 | 20 |
|  | Прыжок на скакалке  (1 мин/раз) | 80 | 75 | 70 |

**14-17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** |  | Уровень | | |
| № п.п. | Упражнение | «отлично» | «хорошо» | «удовлет.» |
|  | Прыжок в длину с места | 200 | 185 | 170 |
|  | Подтягивание | 12 | 10 | 8 |
|  | Подъем туловища из положения лёжа на спине(30с./раз) | 28 | 26 | 24 |
|  | Прыжок на скакалке  (1 мин/раз) | 130 | 120 | 110 |

**Экология «В мире животных»**

1. У какой нашей лесной птицы очень крепкий клюв? (Дятел)
2. Какие птицы ночуют, зарывшись в снег? (Тетерева, куропатки, рябчики)
3. Какие птицы первыми возвращаются в родные края? (Грачи)
4. Назовите самую маленькую птичку на Земле? (Колибри)
5. Какого зверя называют шатуном? (Медведь)
6. Какого зверя в наших лесах называют лесным великаном? (Лося)
7. Назовите символ современной медицины? (Змея, обвивавшая чашу)
8. Из чего получается изюм. (Виноград)
9. Орех, с которого снимают стружку. (Кокос)
10. Не солнце, не огонь, а светит. (Светлячок)
11. Что согревает тюленя? (Толстый слой жира под кожей)
12. Какое животное считается самым высоким на Земле? (Жираф)
13. Назовите сухопутного долгожителя. (Черепаха, живет до 120 лет)
14. Какое наземное самое быстрое? (Гепард)
15. Самая большая ягода. (Арбуз)
16. Какие хвойные деревья растут в Псковской области? (Ель, сосна)
17. Назовите самый распространённый лекарственный кустарник наших лесов. (Малина)
18. Какое дерево наших лесов самое крепкое и долговечное? (Дуб)
19. Древесина какого дерева используется для изготовления спичек? (Осина)

**РЕЗУЛЬТАТ**

**16-19 – отличный уровень**

**15-12 – хороший уровень**

**11-9 – удовлетворительный**

* 1. ***Методическое обеспечение***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Формы организации занятий** | **Методы организации занятий** | **Материально-техническое обеспечение программы** |
| 1. | Вводное занятие | Теоретическое занятие | Беседа, рассказ | Проектор, ноутбук |
| 2. | История развития туризма в России | Теоретическое занятие | Рассказ, беседа | Проектор, ноутбук |
| 3. | Основы туристкой подготовки | Комбинированные и практические занятия | Беседа, рассказ, демонстрация | Проектор, ноутбук, снаряжение |
| 4. | Топография и ориентирование | Комбинированные и практические занятия | Рассказ, беседа, игра, тренировки на местности, упражнение, | Проектор, ноутбук, компас |
| 5. | Краеведение | Комбинированные и практические занятия, экскурсии | Рассказ, беседа, работа с литературой, экскурсия, встречи | Проектор, ноутбук |
| 6. | Экология | Комбинированные и практические | Рассказ, беседа, экскурсия, демонстрация | Проектор, ноутбук |
| 7. | Оказание первой медицинской помощи. | Комбинированные и практические занятия | беседа, демонстрация | Аптечка, проектор, ноутбук |
| 8. | Техника пешеходного туризма | Комбинированные и практические занятия | Инструктаж, упражнение, игра, соревнования | Снаряжение |
| 9. | Общая и специальная физическая подготовка | Комбинированные и практические занятия | Упражнения, тренировки на местности, спортивные игры, лыжная подготовка, кросс, ОФП | Проектор, ноутбук |
| 10. | Итоговое занятие | Практическое занятие | Игра, соревнование | Проектор, ноутбук, секундомер, снаряжение |

**4. Список использованной литературы**

1. Балашова В.Ф., Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. - 2-е изд. - М.: Физическая культура, 2009. - 132 с.
2. Бгатов А.П., Безопасность в туризме : учеб. пособие / А.П. Бгатов. - М.: ФОРУМ, 2007. - 176 с. - (Высш. образование) . - ISBN 978-5-91134-175-6:
3. Винокурова Н.Ф. Глобальная экология: учеб. Для 10-11 кл. профил. шк. – 2-е. – М.: Просвещение, 2001. – 270 с.:
4. [Долженко Г.П.: Основы туризма. - М.-Ростов на/Д: МарТ, 2009](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/10058/)
5. Истомин П.И. Организация массового самодеятельного туризма, 2010.
6. [Колбовский Е.Ю.: Экологический туризм и экология туризма. - М.: Академия, 2011](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/130141/)
7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с.
8. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. - 352 с.
9. [Махов И.И.: Туризм на уроках физической культуры для 5-8 классов. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/136283/)

# Петров С.В., Безопасный отдых и туризм: учеб. пособие / С.В. Петров, О.Л. Жигарев, О.Н. Токарева. - Новосибирск: АРТА, 2011. - 296 с. ISBN 978-5-902700-32-6:

1. Пидкасистый П.И., Педагогика: учебник / П.И. Пидкасистый, В.А. Мижериков, Т.А. Юзефавичус. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2014. - 624с.
2. Правило соревнований по спортивному ориентированию, - М,2007
3. Правило соревнований по спортивному туризму, - М,2008
4. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». М., 2014
5. Салыкина И.Э. Знатоки природы: Экологический турнир/ И.Э.Салыкина// ЧИТАЕМ, УЧИМСЯ, ИГРАЕМ. (3 выпуска). Сборник сценариев для библиотек.-2003.-№11.-С.93-95.
6. Смирнов Д. В., Константинов Ю. С., Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. **Юные туристы-краеведы,** 2006.
7. Снакин В. В. Экология и природопользование в России. Энциклопедический словарь. – М.: Academia, 2008. – 816 с. + 16 с. вклейка - (Справочники. Энциклопедии. Словари).
8. [Соколова М.В.: История туризма. - М.: Академия, 2010](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/10682/)
9. Черныш И.В., Выживание в экстремальных ситуациях: учеб. пособие / И.В. Черныш. - М.: Физическая культура, 2009. - 160 с. ISBN 978-5-9746-0070-8
10. Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. — М., 1986
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся « Школа безопасности», - М, 2000
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря, - М, 2000
13. Михайлов Б. А. Жизнеобеспечение человека в полевых и походных условиях, - СПб, 1998.
14. Правила охраны государственных памятников природы на территории Псковской области,- Псков, 1984
15. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов, М., ФиС, 1986. – 239 с.
16. Сборник нормативно - правовых актов по туристско – краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи, - М,2006
17. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодёжи, - М,1990
18. 1000 +1 совет туристу Школа выживания, - Минск, 2005
19. Топчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов,- М, 1987.
20. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для техникумов и институтов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987. – 240 с.
21. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование, - М,1990
22. Учебно-методический материал для проведения уроков экологии по творческим программа 1-8 классов,- Новгород, 1993
23. Физическая подготовка туристов, - М,1985
24. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
25. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992. – 96 с.
26. Энциклопедия туриста. /Под ред. Э. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607с.

# 5. Список литературы для детей и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994
2. Бардин К.В. Азбука туризма.- М.: Просвещение, 1973.- 205с.
3. Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья.- М.: Детская литература, 1975.-63с.
4. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008). – М., 2008.
5. Ленок Я.Я. Развивающие игры, соревнования, аттракционы и фокусы с узлами. – М.: Педагогическое общество России, 2003.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: Владос, 2000.
7. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М., 2003.
8. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы.- М.: «Владос», 2003.
9. Потресов А.С. Спутник юного туриста.- М.: ФиС, 1968.- 272с.
10. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). – М., 2008.
12. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». М., 2014
13. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. – М., Советский спорт, 2005.
14. Хропов С.М. Спортивный лабиринт. Мини-ориентирование на уроках физической культуры. – М.: Чистые пруды, 2007
15. Энциклопедия туриста / Под ред. Е.И. Тамм.- М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.- 607с.