

РЕЦЕНЗИЯ

на образовательную программу внеурочной деятельности учащихся «Юный турист»
разработанную учителем физической культуры Беловым Юрием Сергеевичем

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Содержание данной программы направлено на формирование физических качеств, двигательных способностей и личностные качества обучающихся, имеет практическую направленность. В течение первого года занятия проводятся один раз в неделю по одному часу, затем второй и третий год обучения по два часа. Программа рассчитана на 3 года.

Данная программа имеет туристско-краеведческую и физкультурно- спортивную направленность.

Программа внеурочной деятельности «Юный турист» рассчитана на учащихся 11-15 лет и предусматривает приобретение необходимых знаний, умений и навыков туристско-краеведческой деятельности.

Программа внеурочной деятельности состоит из шести разделов, один из которых представлен как итоговый. В нем запланировано проведение однодневного весеннего турпохода, с целью выявления сформированных знаний, умений и навыков учащимися.

Программа подана профессионально, структурировано, достаточно грамотно. Имеет четкую структуру: цели, задачи, способы достижения, которые согласуются между собой, но необходимо больше обратить внимание на практическую часть.

Программа соответствует специфике внеурочных занятий, отвечает требованиям и может быть рекомендована в качестве образовательной программы внеурочной деятельности в школах Апшеронского района.

Руководитель РМО

Директор МКО ЦРО



Handwritten signatures of G.P. Kibko and E.V. Yremenko.

Кибко Г.П.

Еременко Е.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа 24 имени Недорубова Константина
Иосифовича



Утверждаю:
Директор МБОУСОШ 24
/О.В. Колесникова/
Протокол №1
от «30» сентября 2019г.

Программа внеурочной деятельности
«Юный турист»
срок реализации 3 года

Направление : спортивно - оздоровительное
Вид деятельности: познавательная
Класс: 5-7 класс

Автор: Ю.С. Белов
Учитель физической культуры

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24
ИМЕНИ НЕДУРУБОВА КОНСТАНТИНА ИОСИФОВИЧА



О.В. Колесникова

КОПИЯ
ВЕРНА

Пояснительная записка **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Одним из реальных давно опробованных путей является туризм. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, т.е. углублённого изучения во время походов истории природы и культуры родного края, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно – патриотического воспитания. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве

с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты:

–формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

–овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

–формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

–взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

–выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

–выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма в условиях экстремальных ситуаций.

Цель

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Задачи программы

Образовательные задачи:

- Освоение туристских навыков в походе, слёте.
- Освоение знаний прохождения технических этапов туризму
- Изучение различных способов переправ;
- Изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований
- Физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях;

Развивающие задачи:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.).
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Отличительные особенности программы

Ключом для решения проблемы ознакомления юных туристов с накопленным опытом туристско - краеведческой деятельности стало выделение в процессе обучения 4-х последовательных этапов: ознакомительного, подготовительного, формирующего, развивающего.

Первые два соответствуют первому году обучения, третий и четвертый - соответственно второму и третьему годам обучения. Материал для каждого из них подобран таким образом, чтобы он оптимально соответствовал возможностям детей в его освоении. При этом от этапа к этапу возрастает коэффициент понятийной сложности, что позволяет связать обучение в единый процесс освоения новых знаний и совершенствования личностных качеств обучающихся.

Особенностью построения образовательной программы является изучение в ряде случаев одних и тех же тем на разных этапах обучения; правда, происходит это с различной глубиной погружения в материал. Реализуется дидактический прием «от простого к сложному».

Возраст детей

Программа рассчитана на детей 11 – 15 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 8 до 15 человек.

Формы и режим занятий

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий:

- поисково-исследовательский;
- метод самореализации;
- самоуправление, через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости, роста динамики спортивных показателей;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, единство нравственного, физического и эстетического воспитания.

В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления.

К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители.

Занятия проводятся один раз в неделю. В общей сложности за год проводится 34 занятия.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы, дифференцированы по годам обучения.

Планируемые результаты после 1-го года обучения:

- овладение детьми основ туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур. полосы, как лично так и командой;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- воспитание характера.

Планируемые результаты после 2 – го года обучения:

- более глубокое изучение основ туристической подготовки.
- более глубокое овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур. полосы.
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях района и области.
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания.

Планируемые результаты после 3-го года обучения:

- в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях района и области.

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются районные соревнования между учащимися школ, кружковцев по пешеходному и лыжному туризму, туристско-краеведческая олимпиада.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения

1. Основы туристической подготовки.

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитание самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристические нормативы и значки. «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно-полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3. Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой): подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов

Практические занятия: Помощь преподавателю в наведении этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту.

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрута походов. Составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

1.6. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины

возникновения опасности, связанные с дисциплиной туристов, плохой подготовкой похода, климатическими условиями.

Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

Практические занятия: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.7. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.

Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве участников.

1.8. Подведение итогов похода, соревнований, олимпиады.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографии и спортивной карте

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

Практические занятия: Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топо-знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия: Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

2.4. Компас. Работа с компасом

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.5. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

Фотографирование в походе.

Практические занятия: Фотографирование в походе. Посещение музеев.

3.3. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

Практические занятия: Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт. Спортивные игры.

2 год обучения

1. Основы туристической подготовки

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма

Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность и удобство эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Личное и групповое снаряжение туриста. Подготовка снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабина, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

1.3. Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой): подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов (все этапы с самонаведением и снятием)

Практические занятия: Наведение этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила

разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, фотограф.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разборка плана-графика маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневники. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки и т.д.

Практические занятия: Отработка техники движения и преодоление препятствий.

1.8. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.

Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве призёров или победителей.

1.9. Подведение итогов туристических слётов, соревнований, олимпиад, походов.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт, основные сведения о них. Какие карты лучше использовать. Условные знаки карт. Спортивные карты, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа. Определение по горизонтали различных форм рельефа

2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия: Упражнения по определению азимута, снятие азимута по карте. Тренировка по прохождению азимутальных отрезков.

2.3. Измерение расстояния

Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью обычной нитки, измерение расстояния шагами. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практические занятия: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности.

2.4. Способы ориентирования

Особенности ориентирования в различных природных условиях. Движение по легенде – подробному описанию пути. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование в походе с помощью топографических карт, не дающих полной информации видимости.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам.

Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки. Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствие паники.

Практические занятия: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесные светила.

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по туристскому и спортивному ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

3.2. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Выбор и изучение района похода. Разборка маршрута.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе. Вредные привычки

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Индивидуальная походная аптечка

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки. Сбор и использование лекарственных трав.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Основное условие – обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма: органы пищеварения, органы выделения, нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышения работоспособности, совершенствования двигательных качеств человека.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения на все группы мышц, элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения для развития: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Правила судейских соревнований

Основные правила организации и проведения соревнований. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях, работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Состав судейской коллегии, главный судья. Правила и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слётов, соревнований.

6.2. Работа судей на этапах

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности внутри службы.

Практические занятия: Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

6.3. Работа служб старта и финиша.

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша.

Практические занятия: Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

3 год обучения

1. Туристическая подготовка (в избранном виде туризма)

- 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение
- 1.2. Техника и тактика туристических этапов (самонаведение)
- 1.3. Организация туристского быта.
- 1.4. Подготовка к походу, слёту
- 1.5. Техника движения и тактика преодоления естественных препятствий в походе (самонаведение)
- 1.6. Подведение итогов туристических слётов, соревнований, походов.

2. Топография и ориентирование

- 2.1. Топографическая и спортивная карта
- 2.3. Ориентирование в сложных условиях
- 2.4. Соревнования по ориентированию

3. Краеведение

- 3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев
- 3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

4. Обеспечение безопасности

- 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний
- 4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий
- 4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего

5. Общая физическая подготовка

- 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках
- 5.2. Общая физическая подготовка
- 5.3. Специальная физическая подготовка

6. Начальная судейская подготовка

- 6.1. Правила судейских соревнований
- 6.2. Работа судей на этапах
- 6.3. Работа служб старта и финиша.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел тема	Форма занятия	методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведение итогов
1.	Основы туристической подготовки	Занятие-игра, соревнования поход,	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Туристическое оборудование	Соревнования туристско-краеведческая олимпиада, слёт
2.	Топография и ориентирование	Экскурсия, соревнования	Словесный, практический,	Карты, компас	Соревнования
3.	Краеведение	Экскурсия, олимпиада	Словесный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстрационный		туристско-краеведческая олимпиада
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Консультация	Словесный, объяснительно-иллюстрационный	Аптечка	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Игра, соревнования	Наглядный, репродуктивный		Соревнования

Учебно – тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения		
		1	2	3
1.	Основы туристической подготовки	24	47	45
2.	Топография и ориентирование	1	2	2
3.	Краеведение	3	5	5
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	2	3	3
5.	Общая и специальная физическая подготовка	4	6	6
6.	<i>Начальная судейская подготовка</i>	-	4	6
	Итого:	34	68	68

Материальное обеспечение программы

Кружковые занятия проводятся в помещении МОУ КООШ (спортивный зал), местность («Овраг», стадион школы). Для занятий используется следующее: аптечка, верёвки - диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего, палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор.

Список используемой литературы

Для педагога

- Андреев Н.В. «Топография и картография» М.: Просвещение 1985
- Антропов К., Расторгуев В. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
- Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
- Богданов М.Я., Краковяк Г.М.»Гигиена», издательство «ФиС» 1969
- Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
- Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
- Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
- Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
- Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» М.: Профиздат, 1987
- «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
- «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

для обучающихся

- Богданов М.Я., Краковяк Г.М.»Гигиена», издательство «ФиС» 1969
- Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
- Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
- Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся» М.: ЦДЮТ 1997
- «Походная туристская игротка» М.: ЦРИБ «Турист» 1991
- «Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

КРАСНОДАРСКАЯ КРАЕВАЯ ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФСОЮЗА РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

БЕЛОВ ЮРИЙ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН

за III место

**В ТУРИСТСКОМ СЛЁТЕ ПЕДАГОГОВ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

вид программы: **ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

возрастная группа: **М 21**

**КОПИЯ
ВЕРНА**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24
ИМЕНИ ПЕДРУГОВА КОНСТАНТИНА ПИОЛКОВИЧА

**Председатель Краснодарской краевой
территориальной организации Профсоюза
работников народного образования и науки РФ**

С.Н. Даниленко

**Директор государственного бюджетного
учреждения «Центр туризма и экскурсий»
Краснодарского края**

К.С. Мерзоев

Апшеронский район, х. Гуамка, 15-17.09.2019 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

КРАСНОДАРСКАЯ КРАЕВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА
РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ» КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Команда:

МБУДО ДДИЮТИЭ(ЮТ)

Муниципальное образование:
АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН

В составе: Белов Юрий, Заболотных Алексей,
Звездилин Владимир, Кретьова Ксения

ЗА II МЕСТО

В виде: Контрольно-туристский маршрут

КОПИЯ
ВЕРНА

Возрастная группа В

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24
ИМЕНИ НЕДЖИДЖОВА КОНСТАНТИНА ПОСЕТОВИЧА

Председатель Краснодарской краевой
организации Общероссийского
Профсоюза образования

С.Н. Даниленко

Директор ГБУ
«Центр туризма и экскурсий» КК

К.С. Мерзоев

Северский район, 23-25 сентября 2022 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

КРАСНОДАРСКАЯ КРАЕВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА
РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ» КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Команда:

МБУДО ДДИЮТИЭ(ЮТ)

Муниципальное образование:

АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН

В составе: Белов Юрий, Заболотных Алексей,
Звездилин Владимир, Кретьова Ксения

ЗА III МЕСТО

В виде: Дистанция-пешеходная-группа

КОПИЯ
ВЕРНА

Возрастная группа В

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24
ИМЕНИ НЕДОУЖИНА КОНСТАНТИНА ИВАНОВИЧА

Председатель Краснодарской краевой
организации Общероссийского
Профсоюза образования

Директор ГБУ
«Центр туризма и экскурсий» КК

С.Н. Даниленко

К.С. Мерзоев

Северский район, 23-25 сентября 2022 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

КРАСНОДАРСКАЯ КРАЕВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА
РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ» КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Команда:

МБУДО ДДИЮТИЭ(ЮТ)

Муниципальное образование:
АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН

В составе: Белов Юрий, Заболотных Алексей,
Звездилин Владимир, Кретьова Ксения

ЗА II МЕСТО

В виде: Велосипедная дистанция

КОПИЯ
ВЕРНА

Возрастная группа В

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24
ИМЕНИ ПЕДРАГОДОВОГО СЕРГЕЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА

Председатель Краснодарской краевой
организации Общероссийского
Профсоюза образования

С.Н. Даниленко

Директор ГБУ
«Центр туризма и экскурсий» КК

К.С. Мерзоев

Северский район, 23-25 сентября 2022 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201017234

КОПИЯ
ВЕРНА

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Институт развития образования» Краснодарского края № 24
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ ПОСТУПОВА

Регистрационный номер № 11167122

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Белов Юрий Сергеевич

с « 21 » апреля 2022 г. по « 29 » апреля 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

по теме «Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя»

в объеме **36 часов** (количество часов)

За время обучения сдад(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативное и методическое обеспечение внедрения обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО	13 часов	зачтено
Внедрение обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении	23 часа	зачтено

Принес(а) «адаптовку» в (на)

(наименование предмета)

организации, упрещения)

Итоговая работа на тему:



Директор

И.В. Лихачева

Секретарь

Л.Л. Валболюкская

Город Краснодар

Дата выдачи 29 апреля 2022 г.