

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Комитет образования администрации Березовского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР «ПОИСК» (МАУ ДО «ЦЕНТР «ПОИСК»)

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании методического совета
от «24» сентября 2019 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА:

Директором МАУ ДО «Центра
«Поиск»

А.В.Попова

Приказ № 74
«26» сентября 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КЕДР»**

Уровень программы: *базовый*

Возраст обучающихся: *12 – 18 лет*

Срок реализации: *1 года*

Программу составил:

Тренер-преподаватель

Хатанзеев Алексей Афанасьевич

Саранпауль 2019 г.

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Характеристика программы «Кедр».....	4
1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.....	4
1.2. Уровень освоения программы.....	4
1.3. Пояснительная записка.....	4
1.4. Актуальность программы.....	5
1.5. Новизна программы.....	5
1.6. Отличительные особенности программы.....	5
1.7. Цель программы.....	5
1.8. Задачи.....	6
1.9. Нормативно правовая база.....	7
1.10. Категория воспитанников.....	7
1.11. Срок реализации программы и общее количество часов.....	7
1.12. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий....	8
1.13. Планируемые результаты освоения программы по окончании 1 года обучения.....	8
Раздел 2. Содержание программы.....	9
2.1. Учебно-тематический план к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Кедр»	9
2.2. Ожидаемые результаты освоения модуля.....	12
Раздел 3. Формы контроля и материально технические условия реализации программы.....	13
3.1. Формы контроля.....	13
3.2. Формы подведения итогов и контроля.....	13
3.3. Кадровое обеспечение программы.....	14
3.4. Материально-технические условия реализации программы.....	14
Литература, используемая педагогом для разработки.....	15

1.	Полное наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-туристической направленности «Кедр»
2.	Руководитель	Хатанзеев Алексей Афанасьевич
3.	Рецензент	Артеева Юлия Андреевна
4.	Организация исполнитель	МАУ ДО «Центр «Поиск»
5.	Адрес организации исполнителя. Телефон, факс.	Индекс 628148 п. Саранпауль ул. Школьная 8 тел. 45-3-86
6.	Ф.И.О. Должность автора	Хатанзеев Алексей Афанасьевич
7.	География (территория) на которой реализуется программа	Ханты - Мансийский автономный округ Тюменская область Берёзовский район
8.	Планируемое количество учащихся Возраст Социальный статус	20-25 с 12 до 18 лет Учащиеся, подростки
9.	Цель программы	Передача новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития нации.
10.	Направленность	Спортивно-туристическая
11.	Срок реализации программы	1 год
12.	Вид программы	Модифицированная
13.	Уровень реализации Уровень освоения Способ освоения	Начальное, среднее Общекультурный Репродуктивный, эвристический
14.	Краткое содержание программы	Структура программы; -пояснительная записка -цели, задачи -содержимое программы -Управление программой, контроль, результативность -охрана жизни и здоровья обучающихся -литература

Раздел 1. Характеристика программы «Кедр».

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы:

Спортивно-туристическая.

1.2.

1.2. Уровень освоения программы.

Соответствие характеристик программы:

Уровень программы	Возраст учащихся	Срок освоения программы	Режим занятий (количество часов в неделю)
Модуль 1.	12-18	5	3.5
Модуль 2.	12-18	4	3.5

1.3. Пояснительная записка.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для педагога, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений среди детей. Из своего педагогического опыта могу сказать, что несколько дней, проведенных на природе, дают детям в сфере общения больше, чем год, проведенный в стенах школы.

Спортивно-туристическая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья детей через дозированные физические нагрузки, знакомство с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой. Теоретическая значимость программы заключается в том, что школьный туризм получил четкое определение, классификацию и основные теоретические принципы, пригодные для его организации.

1.4. Актуальность программы – состоит в формировании устойчивого интереса воспитанников не только к туризму, но и к личностному самосовершенствованию, спорту, сохранению своего здоровья и коммуникативной деятельности.

1.5. Новизна программы.

Новизна программы в том, что предлагается формирование эколого-туристских умений, норм и правил рекреационного природопользования.

1.6. Отличительные особенности программы.

В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: *программы дополнительного образования детей «Спортивный туризм»: туристское многоборье Константинов Ю. С.* Отличительные особенности программы «Кедр» определяется, тем, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы:

- изучении курса целесообразно использование следующих видов деятельности;
- работа с туристским снаряжением, ориентирование на местности, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, подготовка и проведение похода, а также работа с учебной, научно-познавательной литературой.

1.7. Цель программы: - формирование здорового образа жизни средствами туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

1.8. Задачи программы:

- развивающие:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края .

- обучающие:

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
- физическое совершенствование школьников
- развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

1.9. Нормативно-правовая база.

федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);

- санПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008)

- устав МАУ ДО «Центр «Поиск».

-СанПиН 2.4.4.3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа»

1.10. Категория воспитанников.

Программа рассчитана на 1 год обучения школьников в возрасте **12-18 лет** (5-11 классы), но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Программа первого года обучения составляет 144 часа в год, 4-6 часов в неделю. Практические занятия составляют большую часть программы.

1.11. Срок реализации программы и общее количество часов.

1 год обучения. 144 часа

Форма обучения - очная, групповая.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 45 минут.

1.12. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Форма проведения занятий:

- практическая
- соревнования
- походы

Формы организации:

- коллективная
- групповая
- индивидуальная

1.13. Планируемые результаты освоения программы по окончании учебного года.

В течение первого года обучающиеся должны иметь навыки начальной туристской подготовки.

Знать:

- особенности природных условий родного края;
- основные правила поведения в лесу (в походе);
- приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- как вести себя в экстремальной ситуации;
- правила проведения соревнований по туризму;
- стандартные международные знаки «земля – воздух»;
- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
- географию ХМАО
- состав и назначение медицинской аптечки;
- виды спортивного туризма;
- условные знаки топографических карт;
- виды узлов и их назначение;
- способы измерения расстояний.

Уметь:

- запоминать пройденный путь и пользоваться дорожными знаками;
- готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
- читать топографическую карту;
- ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса);
- место для палатки, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
- приготовить пищу на костре;
- преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото);
- укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- составлять меню на ступенчатый поход;
- оказывать первую доврачебную помощь при обработке ран и ссадинах;
- управлять катамараном;
- двигаться на лыжах по склонам.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебно-тематический план к дополнительной общеразвивающей программе «Кедр».

№ п/п	Наименование разделов	Виды работ	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам,
			Всего	Теория	Практика	

						темам
1 МОДУЛЬ						
1.	Вводное занятие.	Беседа, игра	2	1	1	Опрос
2	Что такое туризм.	Беседа, игра.	2	1	1	Опрос
3.	Физическая подготовка туриста	Лекция, беседа, игра, наглядное пособие.	30	10	20	Анкетирование, опрос.
4.	Туристическое снаряжение	Лекция, беседа, наглядное пособие.	12	2	10	Анкетирование, опрос.
5	Топография и ориентирование	Лекция, беседа, наглядное пособие.	12	2	10	Анкетирование, опрос.
Итого: 58 часов						

Раздел 1. Вводное занятие. 2час

Теоретическая часть: Правило поведения в спортивной секции. Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности и поведения при чрезвычайных ситуациях.

Практическая часть: игры.

Раздел 2. Что такое туризм. 2 час

Теоретическая часть: Дать детям представление о туризме; расширять знания по спортивному туризму.

Практическая часть игры.

Раздел 3. Физическая подготовка туриста. 30 часов.

Теоретическая часть: Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практическая часть: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Раздел 4. Туристическое снаряжение. 12 часов.

Теоретическая часть: Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, преимущества и недостатки каждого типа. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему.

Практическая часть : Укладка рюкзаков. Установка палаток. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Разжигание костра. Вязка узлов.

Раздел 5. Топография и ориентирование. 12 часов.

Теоретическая часть: Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Топографические карты, значение топографических карт для туристов.

Практическая часть: Ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет. Определение расстояние до недоступного предмета.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Виды работ	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам, темам
			Всего	Теория	Практика	

2 МОДУЛЬ						
1.	Питание в туристическом походе	Беседа, лекция, наглядное пособие.	6	2	4	Опрос
2.	Экстремальные ситуации в походе	Беседа Лекция игра	10	4	6	Опрос
3.	Туристические слеты и соревнования	Беседа, лекция.	20	5	15	Опрос
4.	Поход выходного дня	Лекция, поход	40	5	35	Опрос
5	Итоговые занятие	Беседа, задания.	10	4	6	Анкетирование.
Итого: 52 часа						

Раздел 1: Питание в туристическом походе. 6 часов

Теоретическая часть: Значение правильного питания в походе. Составления меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаках.

Практическая часть: Приготовление пищи на костре.

Раздел 2: Экстремальные ситуации в походе. 10 часов.

Теоретическая часть: Действия в случае потери ориентировки. Международные знаки «земля-воздух». Основные приемы оказания первой врачебной помощи. Приготовление пищи с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы).

Практическая часть: Приемы транспортировки пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при несложном ранении.

Раздел 3: Туристические слеты и соревнования. 20 часов.

Теоретическая часть: Правила организации и проведения туристических соревнований учащихся Российской Федерации. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Условия проведения соревнований.

Практическая часть: Соревнования.

Раздел 4: Поход выходного дня. 40 часов.

Теоретическая часть: Подготовка к походу. Личное и групповое снаряжение. Организация туристического быта. Привалы. Питание. Ориентирование. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Практическая часть: Походы.

Раздел 5: Итоговые занятие. 10 часов.

Теоретическая часть: Подведение итогов похода. Тестирование. Темы занятий, количество отводимых на их изучение часов может варьироваться конкретным инструктором в зависимости от опыта его работы, подготовленности группы, наличия времени, снаряжения и оборудования

2.2. Ожидаемые результаты освоения модуля.

- поднять на новый качественный уровень туристско-краеведческую работу;
- возможность ознакомиться с уникальными природными и историческими местами;
- дальнейшее развитие детского туризма;

- новый подход к организации школьного туризма для различных категорий учащихся;
- созданию новых туристических маршрутов;
- развитие новых форм тематического, спортивного, познавательного, экологического туризма.

В результате прохождения программы учащиеся должны:

Иметь представление:

- об истории развития туризма;
- о классификации туризма;
- о месте туризма в современном российском обществе;
- об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;

Иметь навыки:

- разведения костра в любую погоду;
- установка палатки в любых условиях;
- оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и наложения перевязки при несложных ранениях

Раздел 3.Формы контроля и материально-технические условия реализации программы.

3.1.Формы контроля

За период обучения в спортивно-туристическом объединении воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых фиксируется три раза в год (в октябре, декабре и апреле).

Итоговая аттестация учащихся проходит в форме похода.

- обучающий аспект - методы устного контроля, тестирование, соревнования, спортивные зачет;
- развивающий аспект-наблюдение;
- воспитательный аспект-наблюдение и фиксирование изменений в личности ребенка по мере освоения программы;
- формы оценки результативности: текущий контроль;
- итоговый результат – участие в соревнованиях по спортивному туристическому многоборью.

3.2. Формы подведения итогов и контроля.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – соревнования, занятия, зачеты, анкетирование;
- итоговый – зачетные походы и соревнования.

3.3 Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования. Педагогу потребуется предварительная подготовка в силу информационной насыщенности программы, реализация которой предполагает быструю, оперативную работу с электронными ресурсами, представленными в разных цифровых форматах и требующими специального программного обеспечения (файлы с презентациями, фрагментами музыкальных произведений и видеофильмов, интернет-ресурсы). Сжатыми

сроками реализации программы продиктована необходимость предварительной детальной проработки каждого занятия с составлением его поминутного плана (технической карты).

3.4 Материально-техническое обеспечение программы.

Наличие учебной базы.

Оборудование: лыжи, веревки, карабины, жумары, обвязки, ледорубы, рюкзаки, катамараны, спальники, туристические коврики, аптечка, палатки.

Список литературы

1. Воробьев Г. А. и школьников. Вологда, 1997.
2. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. М., 1996.
3. Вызов Б. Е. Коваленко А. Н. Военная топография. М., 1990.
4. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети, туризм. М., 1995.
5. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. М., 1995.
6. Программы спортивное ориентирование. М., 1999.
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М., 2004.
8. От внешкольной работы к дополнительному образованию детей /Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей/ М., 2000.
9. *Русский турист*. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2000-2004 гг. 2004-2008 гг. М.
10. Спортивное ориентирование/программы для системы дополнительного образования детей. М., 1999.
11. Программы юные судьи туристских соревнований. М., 1999.100
12. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей //образование в документах// 1997. №9. с.36 - 46.
13. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ От 15.07.92 № 293).
14. Письмо Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.1996.