

Министерство образования Пензенской области

Филиал Государственного автономного учреждения дополнительного образования
Пензенской области «**Многофункциональный туристско - спортивный центр**»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Лунино
Спортивно-оздоровительный комплекс «Дельфин»

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСС

П.В. Зелепугин

Пр. №88/1 от «30» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Варганова Лариса Анатольевна.

р.п.Лунино, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-краеведы» (далее - Программа) имеет туристско-краеведческую направленность; по уровню освоения является базовой.

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Правилами и регламентами видов спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», «скалолазание»;

Положением о системе поощрения в детском туризме (действует с 30 мая 2018 г.);

Уставом и локальными актами ГАУДО МФТСЦ (Положением о дополнительной общеобразовательной программе; Положением об аттестации обучающихся).

Актуальность

Актуальность данной программы для общества обусловлена тем, что в настоящее время уделяется особое внимание формированию в каждом субъекте Российской Федерации туристских маршрутов для ознакомления детей с историей, культурой, традициями, природой своего региона, а также с выдающимися деятелями, внесшими весомый вклад в развитие субъекта Российской Федерации (Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р).

Программа актуальна для ребенка, т.к. занятия туризмом способствуют усвоению подростками универсальных ценностей жизни и моделей поведения, которые помогут им жить в мире и согласии с самими собой, природой и обществом.

Отличительные особенности программы и ее новизна

Новизна программы в активном использовании игропрактик, как самого эффективного способа общения, обучения и воспитания детей.

Содержание программы включает в себя следующие предметные области:

- Краеведение
- История
- Экология
- Биология
- ОБЖ
- Общая физическая подготовка
- Технико-тактическая подготовка по туризму
- География
- Арттехнология

Программа основана на следующих принципах:

- *вариативности* программного материала, дифференциации и индивидуализации в зависимости от этапа подготовки, морально-волевого и функционального развития обучающихся;

- *единства и неразрывности воспитания, обучения, развития* – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка в коллективной творческой деятельности, общении детей и взрослых;

- *систематичности, постепенности и последовательности* – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение и усложнение учебного материала;

- *природосообразности* – опора на положительное в ребенке, развитие его инициативы и самостоятельности.

Педагогическая целесообразность программы в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого обучающегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка в плане формирования общекультурной, гражданской, социальной, информационно-коммуникативной компетенций через привлекательную для подростков общественно-полезную деятельность – туристско-краеведческую работу.

Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

Цель программы

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, гражданской идентичности подростков через осознание и принятие духовно-нравственных ценностей, патриотических убеждений в туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы

1. Формирование навыков работы с краеведческой информацией, исследовательских компетенций, знакомство с приёмами разработки туристско-познавательного маршрута;

2. Формирование знаний и умений по организации и проведению походов, экспедиций с возможностью применения их в других жизненных условиях;

3. Развитие двигательной активности обучающихся, прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, координационных возможностей, умения владеть своим телом;

4. Способствование развитию аналитического мышления, расширению метапредметного кругозора учащихся для возможности и способности оценивать и выбирать методы оздоровления организма, способы оказания первой помощи и психологической поддержки окружающим;

5. Воспитание морально-волевых качеств личности: патриотизма, самоорганизованности, силы воли, коммуникабельности, умения работать в коллективе для достижения общей цели и умения выживать в трудных условиях, целеустремленности, трудолюбия, ответственности за свои поступки и здоровье.

Адресат программы

Программа адресована учащимся от 9 до 15 лет. Группы комплектуются из числа желающих девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям краеведческим туризмом. Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками на занятиях и в походах.

Зачисление происходит без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению законных представителей ребенка.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки обучающихся. Наполняемость группы – **15 человек**.

Психофизические особенности возрастных групп:

Возраст (9-10 лет). Учащийся в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования тренера, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые движения. Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие: осознает свою принадлежность к социуму, умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи. У него обостряется потребность в признании взрослыми и возникает желание получить оценку собственных поступков со стороны сверстников, что и позволяет реализовать туристско-краеведческая деятельность.

Возраст (11-13 лет). Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности и независимости. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание. Туристско-краеведческая деятельность в полной мере даёт обучающимся возможность реализовать свои амбиции.

Возраст (14-15 лет). У обучающихся формируются собственные моральные установки и требования, определяющие отношения с миром, приобретается уверенность в ценности и оправданности своих позиций, способность сознательно добиваться поставленных целей. Они готовы к сложной деятельности, к ответственности, волонтерству и наставничеству. Именно в этом возрасте окончательно формируются духовные ценности. В многообразной туристско-краеведческой деятельности юноши и девушки обязательно находят себе нишу для воплощения своих задумок.

Объем и срок освоения программы

Программа предусматривает обучение на протяжении 2 лет.

Объем программы – 504 часа.

1 год обучения: 216 часов.

2 год обучения: 216 часов.

Количество учебных недель в год: 36.

Форма обучения

Основной формой обучения является очная.

Режим занятий

Обучающиеся занимаются 6 часов в неделю (занятия 3 раза в неделю по 2 часа, за исключением походов выходного дня и степенных походов – время которых увеличивается до 8 академических часов в день); 1 академический час - 45 минут. Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Расписание занятий составляется и утверждается директором учреждения по предоставлению педагога с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и возможностей, а также возможностей использования спортивного объекта, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает два уровня освоения:

- *стартовый уровень (1-ый год обучения)*
- *базовый уровень (2-ой год обучения)*

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в помещении (в кабинете, в тренажерном зале, на спортивной площадке, в библиотеке, ДК, архиве и др.) или на природе (в полевых условиях). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

На *стартовом уровне* походную нагрузку для детей разного возраста составляют однодневные походы выходного дня. Это связано с тем, что в этот период идет знакомство с азами туризма. Учитывая, что дети старшего возраста физиологически и психологически сильнее младших ребят, они занимают в вылазках более ответственные должности и выполняют более сложные функции.

На *базовом уровне* подготовки дети старшего возраста по желанию могут брать на себя функции наставников.

При работе над общефизическими качествами обучающихся учитываются возрастные особенности. Так, у детей младшего возраста активно развиваются такие качества, как координация, гибкость, ловкость. У старших ребят к этим физическим качествам уже добавляются сила, выносливость. В связи с этим тренировки по ОФП, туристские нагрузки и игропрактики корректируются, исходя из возможностей возраста, подготовленности обучающегося и показателей здоровья.

Теоретические знания приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий. Учащиеся получают информацию по оказанию первой помощи при ушибах, растяжениях и переломах, ожогах и обморожениях. Изучают историю развития туризма и родного края, алгоритмы реализации проектов, создания и продвижения культурно-познавательных маршрутов, подробно разбирают правила проведения в походе и эффективного командообразования.

На *практических занятиях* учащиеся пользуются программами по созданию роликов, поиску информации, отрабатывают полученные теоретические знания. Участвуют в конкурсах, соревнованиях, которые организуются в соответствии с данной программой, выполняют контрольные нормативы, ходят в туристско-краеведческие походы, на экскурсии, встречаются с творческими людьми, участвуя в мастер-классах, реализации экологических проектов, игровом проекте «На привале – не скучаем!» и краеведческом проекте «История будущего – наше настоящее».

Ожидаемые результаты

Предметные. Успешное применение знаний, умений и навыков на практике в процессе подготовки и осуществления туристско-краеведческой деятельности по разделам «Мы - краеведы», «Мы - туристы», «Общая физическая подготовка», «Первая помощь»:

1 год обучения:

учащиеся будут знать:

- алгоритм создания туристского маршрута;
 - культурные, исторические, природные объекты Лунинского района и Пензенской области;
 - приёмы корректного интервьюирования;
 - необходимость и важность сохранения природы, культуры, истории родного края
 - перечень личного снаряжения и требования к нему;
 - типы костров и правила их разведения;
 - перечень посуды и приспособлений для костра;
 - правила навешивания и снятия котелков;
 - алгоритм составления меню для однодневного похода;
 - ТБ при организации бивуачных работ;
 - топографические знаки;
 - правила работы с компасом;
 - способы преодоления простейших естественных препятствий;
 - правила поведения в походе;
 - классификацию узлов по назначению;
 - международные знаки бедствия;
 - основы личной гигиены, требования к одежде и обуви туристов;
 - терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
 - основные правила спортивных игр: пионербол, лапта, футбол;
 - ТБ на занятиях ОФП, правила пользования спортивным инвентарём;
 - о необходимости и важности ведения здорового образа жизни
 - упражнения, снимающие напряжения мышц после длительной сидячей работы, после физических нагрузок;
 - приёмы оказания первой помощи при травмах (порезах, ссадинах, мозолях, ушибах);
 - необходимость и важность занятий физической культурой и спортом.
- учащиеся будут уметь:*
- писать творческие работы (рефераты);
 - проводить игровые мастер-классы;
 - укладывать рюкзак, подгонять снаряжение, ухаживать за ним;
 - подбирать место для костра, применять экологические правила по уборке кострового места;
 - готовить бутерброды, каши и супы из концентратов;
 - выбирать место для бивуака (костра, палаток, забора воды, мусорной ямы, туалета);
 - определять расстояния до заданного предмета доступным способом без измерительных средств; по компасу стороны горизонта, азимут на предмет;
 - вязать узлы: прямой, восьмёрка, удавка, проводник, встречный;
 - выкладывать из имеющихся в походе вещей 4-6 основных международных сигнальных знаков бедствия;
 - уметь правильно контактировать с населением в пунктах привалов и остановок;

- правильно выполнять комплексы утренней зарядки, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, формирование правильной осанки;
- применять разминочные упражнения и упражнения после нагрузки на расслабление;
- подбирать лыжи, палки, ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- взаимодействовать с другими туристами в процессе занятий;
- самостоятельно подбирать упражнения и составлять комплексы утренней зарядки;
- определять вид травмы, оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, мозолях и накладывать повязки на раны.

2 год обучения:

учащиеся будут знать:

- основы презентации и продвижения культурно-познавательного туристского маршрута;
- алгоритм написания исследовательских работ;
- критерии оценки полезных игр;
- как правильно проводить экскурсии;
- критерии подбора наставника для новичков;
- перечень группового снаряжения и требования к нему;
- устройство и порядок установки и разборки палатки, правила поведения в палатке;
- необходимость использования того или иного вида костра, меры безопасности при заготовке дров;
- способы подвески котлов;
- норму продуктов на человека в походе, правила упаковки, переноски и хранения продуктов;
- БТ при бивуачных работах;
- технику запоминания маршрута по мнемонике (К.Дудина);
- правила ориентирования карт с помощью компаса;
- способы определения расстояния до недоступного предмета, высоты дерева, здания;
- классификацию узлов по способу их применения;
- способы преодоления препятствий природного характера в местности проживания: спуски, подъёмы, кустарник, болота;
- особенности организации пешего и лыжного походов, степенного похода;
- об особенностях ведения дневника самонаблюдений;
- основные правила спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис;
- способы торможения и подъёма в гору на лыжах;
- функциональный смысл и направленность воздействия на организм дыхательных гимнастик и других оздоровительных и общеукрепляющих систем;
- опасности, обусловленные природой и связанные с действиями людей;
- ядовитые грибы и растения;
- состав аптечки, хранение лекарств;
- назначение и дозировку препаратов;
- признаки растяжений, вывихов, переломов, ожогов, обморожений, тепловых

и солнечных ударов, отравлений;

– состояния, при которых оказывается помощь, особенности, правила оказания первой помощи в походе;

– способы транспортировки в зависимости от характера повреждения.

учащиеся будут уметь:

– работать с различными источниками информации, осуществлять поиск необходимых материалов при изучении района похода;

– проектировать и презентовать культурно-познавательный туристский маршрут;

– конструктивно общаться с людьми старшего поколения;

– работать в команде;

– составлять списки группового снаряжения;

– устанавливать палатки, размещать в них вещи, разбирать и упаковывать палатку;

– разводить костёр независимо от погодных условий;

– проводить подвеску и снятие котелков, пользоваться топором и пилой, упаковывать их и транспортировать;

– составлять меню, списки продуктов, упаковывать, переносить и хранить походные продукты;

– выбирать места для палаток, костра, мусорной ямы, туалета, умывания и забора воды;

– ориентировать карты с помощью компаса;

– определять расстояние до недоступного предмета с помощью подобных треугольников;

– выбирать и вязать узлы конкретной группы назначения;

– выполнять обязанности по подготовке к пешему и лыжным походам;

– вести дневник самонаблюдений, оценивать степень развития своих функциональных возможностей (для соматического и физического здоровья – я могу; для психического – я хочу; для нравственного – я должен);

– правильно составлять и выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки, развитие общей и специальной выносливости;

– играть в спортивные игры;

– проходить на лыжах 2-3 км;

– применять при желании оздоровительные и общеукрепляющие дыхательные гимнастики;

– собирать и транспортировать личную аптечку туриста;

– оказывать первую помощь при травмах в походе, накладывать повязку, жгут, шину из подручных материалов;

– изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

Личностные. Сформированность социально значимых качеств учащихся, характеризующих туриста-краеведа: чувства долга, патриотизма, ответственности за свои поступки и проделанную работу, готовности к преодолению трудностей и оказанию помощи, выносливости, самостоятельности, организаторских способностей, толерантности, активной жизненной позиции.

Метапредметные. Включенность в ценностно-ориентированную деятельность детского объединения, согласно данной программе, помогает учащимся к концу обучения

владеть способами эффективного взаимодействия в группе, с окружающими и удаленными людьми и событиями, навыками поиска и обработки информации; обуславливает стремление к освоению способов духовного роста, саморазвития и самореализации.

Учебный план

№ п/п	Название разделов (модулей)	Количество часов	
		Год обучения, уровень	
		стартовый	базовый
		1	2
1	Вводное занятие «Туризм – школа жизни»	2	2
2	Мы - краеведы	86	84
3	Мы - туристы	68	70
4	Общая физическая подготовка	46	46
5	Первая помощь	10	10
6	Педагогическая диагностика, тестирование	4	4
	Итого:	216	216

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Вводное занятие «Туризм – школа жизни»		2	1	1	
II. Мы - краеведы		86	24	62	
1	Основы технологии разработки туристских маршрутов	11	5	6	Опрос
1.1	Культурный ландшафт родного края	1	1	-	
1.2	Туристский маршрут: понятие, классификация, этапы разработки	3	2	1	
1.3	Туристский потенциал Лунинского района	7	2	5	Игра «Краеведческое УЗИ»
2	Проектирование культурно-экологического маршрута	15	5	10	Выступление на турконференции объединения. Защита проекта
2.1	Выбор мини экопроекта на территории р.п. Лунино во взаимодействии с лунинским лесничеством и администрацией сельсовета	3	1	2	
2.2	Исследование: поиск информации, актуальность, экологические акции, риски, анализ результата.	10	4	6	
2.3	Защита проекта культурно экологического маршрута	2	-	2	
3	Игропрактика	36	6	30	
3.1	Ценность игры. Критерии полезной игры	2	2	-	
3.2	Сбор. Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр. Применение.	24	2	22	Участие в фестивале «Умный досуг», участие в конкурсе «Лунинские камушки»
3.3	Лунинские камушки	10	2	8	
4.	Генеалогическое древо. Семейный герб. Бренд Лунинского района	14	4	10	Конкурс-выставка по изготовлению соломенной игрушки «Кукла»
4.1	Генеалогическое древо. Разработка логотипа. Семейный герб.	6	2	4	

4.2	Бренд Лунинского района. Соломенная игрушка.	8	2	6	
5	История будущего – наше настоящее	10	4	6	Квест-марафон участников
5.1	Современные мастера Лунинского района	6	2	4	
5.2	Аспекты подготовки собственных мастер-классов	4	2	2	
III. Мы - туристы		68	18	50	
1	Кодекс туриста и правила поведения туристов на занятиях	1	-	1	Игра «Передай другому»
2	Туристический быт и снаряжение	13	5	8	Опрос
2.1	Туристическое снаряжение	3	1	2	
2.2	Костры и их типы	3	1	2	
2.3	Костровое хозяйство	1	1	-	
2.4	Питание в однодневном походе	3	1	2	
2.5	Бивуак	3	1	2	
3	Топография и карты. Азимут	29	7	22	Топографический диктант Зачёт по определению сторон горизонта, азимута на предмет и расстояний до заданного предмета, ориентированию без карты и компаса
3.1	Классификация карт. Масштаб	6	2	4	
3.2	Топографические знаки	6	1	5	
3.3	Определение расстояний различными способами	6	1	5	
3.4	Азимут. Компас	7	2	5	
3.5	Ориентирование	4	1	3	
4.	Специальная туристическая подготовка	25	6	19	Поход выходного дня Мини-соревнования по вязанию узлов и выкладыванию международных сигналов бедствия из вещей туристов
4.1	Движение группы по маршруту. Способы преодоления простейших естественных препятствий	8	2	6	
4.2	ТБ в походе	2	1	1	
4.3	Узлы	11	2	9	
4.4	Международные сигналы бедствия	4	1	3	
IV. Общая физическая подготовка		46	8	38	
1	Гигиена на занятиях ОФП	1	1	-	Беседа-опрос
2	Комплекс упражнений для разминки и снятия напряжения	1	-	1	
3	Развитие общей выносливости.	10	1	9	Сдача нормативов по результатам входящего и итогового тестирования (2 раза в год).
4	Развитие функциональных возможностей	16	2	14	Педагогическое наблюдение
4.1	Гимнастика. Лёгкая атлетика	8	1	7	
4.2	Спортивные игры	8	1	7	
5	Лыжная подготовка	18	4	14	

5.1	Подбор лыж и палок	2	1	1	Соревнования внутри группы по лыжам
5.2	Экипировка лыжника	1	1	-	
5.3	Азы лыжной подготовки	15	2	13	
V. Первая помощь		10	3	7	
1	Гигиена. Зарядка. Закаливание	3	1	2	Опрос
1.1	Личная гигиена туриста на занятиях и в походе. Требования гигиены снаряжению. Обязанности санитара группы	1	1	-	
1.2	Зарядка и гимнастика. Расслабление. Растяжение. Массаж. Закаливание организма.	2	-	2	Составление комплекса упражнений по заданной теме
2	Профилактика травм. Первая помощь при травмах	7	2	5	Игра «УЗИ. Первая помощь»
2.1	Виды и характеристика травм: порезы, ссадины, ушибы, мозоли	2	1	1	
2.2	Необходимая помощь. Способы обработки ран. Наложение жгута и повязок	5	1	4	
VI. Педагогическая диагностика физического и функционального развития обучающегося, тестирование		4	-	4	Анализ динамики физического развития
Итого:		216	54	162	

Содержание первого года обучения

I. Вводное занятие «Туризм – школа жизни»

Теория: Знакомство с программой 1-го года обучения, графиком занятий, календарём мероприятий, условиями вступления в объединение. Необходимый набор документов. Традиции, символика. Планы на первое полугодие.

Практические занятия. Игры на знакомство с детьми.

II. Мы – краеведы

Теория. Понятие культурного ландшафта. Культурный ландшафт родного края.

Понятие «туристский маршрут». Основы технологии разработки туристских маршрутов.

Поиск интересных людей в районе через сотрудничество с библиотеками, СМИ и ДК, отделом культуры администрации Лунинского района, планирование и организация встреч с творческими людьми.

Соломенная игрушка Екатерины Медянцевой.

Критерии полезной игры. Смысл, история, применение игр. Лунинские камушки.

Знакомство с правилами квест-марафона.

Практические занятия.

Цветковые растения Красной книги Пензенской области. Сорные и ядовитые растения Лунинского района. Самостоятельная работа по сбору информации к реферату. Публичное выступление.

Генеалогическое древо. Семейный герб. Логотипы. Бренд Лунинского района. Изготовление соломенной куклы.

Участие в проекте «Лунинские камушки».

Участие в квест-марафоне.

Игропрактика. Сбор игрового материала; изучение и адаптация старинных игр, игр советского времени и современных игр; видеосъемка изученных игр и их применение на мероприятиях.

Исследовательская деятельность: культурные ландшафты р.п. Лунино, с. Засурское. Встречи с творческими людьми района (сбор первичной информации для проекта «История будущего – наше настоящее»)

Контроль. Фестиваль «Умный досуг», районная научно-практическая конференция, внутренние туристско-краеведческие мероприятия. Квест-марафон участников.

III. Мы - туристы

3.1. Кодекс туриста и правила поведения туристов на занятиях

Теория. Знакомство с правилами поведения в учебном классе, спортивном зале, на спортивной площадке, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов для занятий (приложение №7).

Практические занятия. Отработка правил поведения учащихся во время занятий в помещениях (в учебном классе, спортивном зале) и сооружениях (на спортивной площадке, в парке), где будут проходить учебные занятия и спортивные оздоровительные тренировки.

Контроль. Игра «Передай другому» (на отработку знаний правил поведения во время занятий).

3.2. Туристический быт и снаряжение

Теория. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии, для однодневного похода: рюкзак и требования к нему; обувь; требования к одежде для летних и зимних походов (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Типы костров. Правила разведения костров. Требования уборки места костра перед уходом группы.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Кухонные принадлежности.

Значение правильного питания в походе. Перекус на бутербродах. Приготовление каш и супов из концентратов и консервов.

Основные требования к месту бивуака. Уборка места перед уходом группы.

Практические занятия. Размещение предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за ним.

Выбор места для костра.

Знакомство с кухонным хозяйством туристов.

Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Хранение их в походе.

Планирование бивуачного лагеря, выбор места для палаток, костра, мусорной ямы, туалета, умывания и забора воды.

Контроль. Опрос (оценка уровня знаний по теме «Туристский быт и снаряжение юных туристов»).

3.3. Топография и карты. Азимут

Теория. Определение топографии. Топографические карты и их значение для туристов. Масштаб.

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане. Местные сооружения, предметы, гидросеть, экскурсионные объекты, растительные и рельефные особенности; знаки для их изображения.

Расстояния. Способы определения расстояния глазомерным способом, величиной среднего шага, по времени движения, по слышимости звуков.

Для чего нужен компас. Правила работы с компасом. Азимут. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, определение азимута на предмет, прямая и обратная засечки.

Способы ориентирования (определения сторон горизонта) без карт и компаса: по солнцу, луне и звёздам, по часам, по местным растениям, по тени. Ориентирование на местности по линиям электропередач, по описанию (легенде), тропинкам, дорожным указателям.

Практические занятия. Выполнение простейшего плана местности (своей улицы, двора спортивно-оздоровительного центра, двора своего дома). Как запомнить маршрут (использование мнемотехник по К. Дудину).

Изображение знаков на топографических картах.

Определение расстояния до заданного предмета доступным способом без измерительных средств.

Определение по компасу сторон горизонта, азимута на предмет.

Контроль. Топографический диктант. Зачёт по определению сторон горизонта, азимута на предмет и расстояний до заданного предмета, ориентированию без карты и компаса.

3.4. Специальная туристическая подготовка

Теория. Движение группы на маршруте строем. Темп движения. Привалы. Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); преодоление простых водных преград (ручьев, луж), движение по дорогам.

Дисциплина в походе. ТБ и правила дорожного движения в пешем, лыжном походе и на общественном транспорте. Поведение в незнакомом населённом пункте.

Классификация узлов по их назначению: для связывания верёвок одного и разных диаметров, крепления верёвки к опоре, страховки и само страховки.

Международные сигнальные знаки бедствия.

Практические занятия. Преодоление простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); преодоление ручьев, луж, движение по дорогам, тропам.

Вязание узлов (прямой, восьмёрка, удавка, проводник, встречный).

Выкладывание международных сигнальных знаков бедствия с учётом размера, места и времени.

Контроль. Поход выходного дня с проведением соревнований по вязанию узлов и выкладыванию международных сигналов бедствия из вещей туристов.

IV. Общая физическая подготовка

Теория. Гигиена на занятиях физическими упражнениями. Требования к одежде и обуви туриста в зависимости от места занятий, погоды, целей.

Комплекс разминочных упражнений для занятий туризмом.

Развитие общей выносливости (приложение №5). Медленный бег с переходом на ходьбу и обратно. Развитие силы, координации, скорости, выносливости.

Развитие функциональных возможностей занимающихся: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры.

Лыжная подготовка. Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами и их родителями. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр учебных видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практические занятия.

Разучивание и выполнение упражнений перед включением основной нагрузки и на расслабление после неё.

Обучение основам техники бега.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Гимнастические упражнения. Упражнения со скакалкой. Бег «серпантином», бег с препятствиями («кочки»). Прыжки в длину. Метание.

Спортивные игры (пионербол, футбол, азы волейбола, настольного тенниса...).

Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Отработка умения правильно одеваться для занятий; умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами.

Контроль. Беседа-опрос. Сдача нормативов по результатам входящего и итогового тестирования (2 раза в год, приложение №4). Соревнования внутри группы по лыжам.

V. Первая помощь

Теория. Правила соблюдения личной гигиены на занятиях физическими упражнениями и в туристских прогулках. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Зарядка. Самомассаж. Упражнения для снятия напряжения мышц после нагрузок. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия. Составление комплекса упражнений утренней зарядки. Оказание первой помощи: при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика.

Контроль. Игра «УЗИ. Первая помощь» («УЗИ» – «Учимся. Знаем. Используем» – игра на знание и закрепление правил обработки ран и наложения повязок, умение оказывать необходимую первую помощь).

VI. Педагогическая диагностика физического и функционального развития обучающегося, тестирование

Теория.

Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Практические занятия. Текущее начальное тестирование и диагностика (проводится в октябре). Констатирующее текущее тестирование и диагностика (проводится в мае).

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Контроль. Анализ контрольных тестов динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
	I. Вводное занятие «Туризм – школа жизни»	2	2	-	
	II. Мы - краеведы	84	20	64	

1	Основы технологии разработки туристских маршрутов	9	3	6	
1.1	Туристский маршрут: понятие, классификация, этапы разработки	3	2	1	Опрос
1.2	Туристский потенциал Пензенской области	6	1	5	Игра «Краеведческое УЗИ»
2	Проектирование культурно-познавательного маршрута	15	3	12	Защита проекта туристского маршрута
2.1	Разработка проекта культурно-познавательного маршрута	9	2	7	
2.2	Правила презентации и возможности популяризации маршрута	3	1	2	
2.3	Защита проекта культурно-познавательного маршрута	3	-	3	
3	Игропрактика	36	6	30	Организация фестиваля «Умный досуг» и участие в нём в качестве коучей
3.1	Ценность игры. Анализ качества игры	2	2	-	
3.2	Сбор. Систематизация. Адаптация. Применение.	24	2	22	
3.3	Игровые средства и методическое сопровождение	10	2	8	
4.	Логотип. Бренд	14	4	10	Изготовление соломенной игрушки «Конь»
4.1	Разработка логотипа объединения. Брендирование мероприятий	6	2	4	
4.2	Бренд Лунинского района. Мелочи и фишки. Соломенная игрушка	8	2	6	
5	История будущего – наше настоящее	10	4	6	Квест-марафон наставников
5.1	Мастера народных ремёсел Пензенского края	6	2	4	
5.2	Аспекты подготовки собственных мастер-классов	4	2	2	
III. Мы - туристы		70	20	50	Анкетирование. Тренинг «Расскажи мне обо мне»
1	Турист-наставник и его обязанности	1	1	2	
2	Туристический быт и снаряжение	22	7	15	Поход выходного дня
2.1	Туристическое снаряжение	3	1	2	
2.2	Установка палаток	3	1	2	

2.3	Костры и их типы	3	1	2	
2.4	Костровое хозяйство	2	1	1	
2.5	Питание в походе	6	2	4	
2.6	Ремонтный набор	1	-	1	
2.7	Бивуак	4	1	3	
3	Топография и карты. Азимут	16	6	10	Зачёт в форме соревнования между тройками участников
3.1	Чтение карт. Ориентирование карт. Определение координат по рамке и километровой сетке топокарты	7	3	4	
3.2	Прямая и обратная засечки	3	1	2	
3.3	Определение расстояния до недоступного объекта, высоты объекта	6	2	4	
4.	Специальная туристическая подготовка	29	6	23	Беседа. Контрольный практикум по вязанию узлов. Поход выходного дня. Степенной поход
4.1	Режим движения группы по маршруту, темп, организация привалов	4	1	3	
4.2	Классификация узлов по их назначению	7	1	6	
4.3	Способы преодоления препятствий: завалы, заросли, кустарник, болота, спуск, подъём	4	1	3	
4.4	Особенности пешего и лыжного походов, степенного похода.	14	3	11	
IV. Общая физическая подготовка		46	8	38	
1	Дневник самонаблюдений.	2	1	1	Самоконтроль физического развития.
2	Развитие общей и специальной выносливости.	7	1	6	Сдача нормативов по результатам входящего и итогового тестирования (2 раза в год).
2.1	Комплексы упражнений на развитие координации, гибкости, силы. Формирование правильной осанки.	3	1	2	
2.2	Быстрая ходьба. Бег с препятствиями и по пересеченной местности	4	-	4	
3	Развитие функциональных возможностей занимающихся	13	2	11	

3.1	Гимнастика. Лёгкая атлетика	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3.2	Спортивные игры. Встречи со спортивными тренерами	9	1	8	
4	Лыжная подготовка	16	1	15	Эстафета-соревнование между группами
5	Оздоровительные и общеукрепляющие системы и гимнастики	8	3	5	Проведение мастер-классов в агитпоходе
5.1	Тибетская гимнастика «Око возрождения»	3	1	2	
5.2	Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой	3	1	2	
5.3	«Экспонента» Л. Гаркави	2	1	1	
V. Первая помощь		10	5	5	Опрос
1	Возможные опасности в походе	1	1	-	Игра «УЗИ. Первая помощь»
2	Походная аптечка	2	1	1	
3	Профилактика травм. Первая помощь при травмах	7	3	4	
3.1	Виды и характеристика травм: растяжения, вывихи, переломы. Необходимая помощь.	2	1	1	
3.2	Виды и характеристика травм: отравления, ожоги, обморожения, тепловые и солнечные удары. Необходимая помощь.	2	1	1	
3.3	Приёмы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
VI. Педагогическая диагностика физического и функционального развития обучающегося, тестирование		4	-	4	Анализ контрольных тестов общего физического уровня развития воспитанников. Выборочная проверка дневников наблюдений.
Итого:		216	55	161	

Содержание второго года обучения

I. Вводное занятие «Туризм – школа жизни»

Теория: Знакомство с программой 2-го года обучения, графиком занятий, календарём мероприятий. Необходимые документы (медицинская справка и согласие родителей на участие в мероприятиях ТКО в новом учебном году). ТБ. Планы на первое полугодие.

II. Мы – краеведы

Теория. Географический ландшафт Пензенской области и Лунинского района. Понятие «туристский маршрут». Классификация туристских маршрутов. Этапы организации и проведения туристского путешествия. Специфика туризма и особенности разработки маршрутов в разных видах туристской деятельности. Виды объектов культурного наследия. Тематические разновидности культурно-познавательного туризма:

культурно-исторический, культурно-событийный, культурно-религиозный, культурно-археологический, культурно-этнографический, культурно-экологический и т.д.

Особенности культурно-познавательного туристского маршрута (приложение №1). Специфика культурно-познавательного туристского маршрута для различных категорий туристов. Принципы отбора объектов. Этапы проектирования туристского маршрута. Приемы работы по составлению туристских маршрутов. Возможности цифровых ресурсов и приложений. Документация маршрута.

Этапы работы над созданием туристско-познавательного маршрута. Правила презентации проекта. Виды презентационных материалов. Цифровые сервисы для создания графического и видео контента (PowerPoint, Canva, InShot и т.п). Способы продвижения и популяризации туристского маршрута. Интернет-ресурсы <https://www.izi.travel/ru>, <https://welcome2penza.ru>, <http://школьныйтуризм.рф>, <http://turizm58.ru>. Знакомство с действующими культурно-познавательными маршрутами, размещенными на региональных и федеральных ресурсах.

Приборы и оборудование для краеведческих наблюдений. Простейшие зарисовки и фотографирование краеведческих объектов, памятников, достопримечательностей.

Игропрактика. Анализ (приложение № 3) и систематизация игрового материала. Реализация проекта «На привале – не скучаем». Консультации главного редактора районной газеты «Сурская правда».

Логотип объединения. Бренд Лунинского района. Фестиваль «Екатерина».

От наставника до волонтера.

Практические занятия. Сбор материалов по истории, культуре и природе района похода. Мозговой штурм «Туристский потенциал Пензенской области/района». Составление карт/презентаций туристского потенциала родного края.

Сотрудничество с центральной районной и сельскими библиотеками и ДК муниципалитета по вопросу разработки туристско-краеведческих маршрутов. Наблюдения и записи во время экскурсий и встреч в соответствии с поставленной задачей и разработанной методикой. Привлечение родителей к сбору документов и реликвий, работе в архиве Лунинского района. Выбор темы, района путешествия и способа передвижения. Составление плана маршрута по дням с перечнем объектов показа и посещения. Работа с картами и мобильными приложениями. Составление сметы и технического описания маршрута. Разработка нескольких вариантов проекта культурно-познавательного туристского маршрута для различных категорий туристов (Работа над созданием туристско-познавательного маршрута в с. Засурское.).

Участие в засурских фестивалях и праздниках. Проведение экскурсий для школьников района на туристско-познавательном маршруте в с. Засурское.

Создание логотипа туристского объединения. Изготовление соломенной игрушки «Конь». Участие в районном фестивале «Екатерина».

Составление плана работы наставника.

Коллективное создание дидактических материалов игропрактик.

Контроль. Конкурс «Земля родная». Районные мероприятия и фестивали по данной тематике (участие в качестве коучей и модераторов). Квест-марафон наставников. Презентация и анализ разработанных проектов культурно-познавательных маршрутов.

III. Мы – туристы

3.1. Турист-наставник и его обязанности

Теория. Различия понятий должности и роли в походной группе. Наставник и другие роли, делающие группу эффективной для достижения туристических целей. Понятия «харизма +» и «харизма -». Восемь качеств наставника(приложение 2). «Тематический» наставник.

Практические занятия. Подбор подростков, их родителей, жителей Лунинского района, подходящих на роль наставников. Оформление перечня наставников.

Контроль. Анкетирование. Тренинг «Расскажи мне обо мне»

3.2. Туристический быт и снаряжение

Теория. Групповое снаряжение. Перечень группового снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему.

Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток. Назначение, преимущества, недостатки.

Предохранение палатки от намокания и проникновения в неё насекомых Правила поведения в палатке.

Правила разведения и целесообразность использования различных типов костров. Выбор места для костра.

Костровые приспособления. Варочная посуда: котелки, сковороды, решётки. Топор и пила. Порядок упаковки и транспортировки.

Набор и норма продуктов для походов. Горячие блюда, меню. Правила переноски продуктов в рюкзаках. Правила хранения продуктов в походе.

Ремонтный набор, его перечень, назначение. Способы сушки, ТБ при сушке вещей; ремонт снаряжения.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию бивуачного лагеря. ТБ при бивуачных работах.

Практические занятия. Работа с имеющимся снаряжением, уход за ним.

Установка палаток. Размещение в них вещей. Разборка и упаковка палатки.

Подготовка места для костра. Разведение костра в любых погодных условиях.

Подвеска котелков. Пользование топором и пилой, их упаковка и транспортировка.

Составление списка продуктов и меню для многодневных походов. Закупка, упаковка, перенос продуктов.

Составление перечня ремнабора, упаковка ремнабора для транспортировки.

Выбор места для палаток, костра, мусорной ямы, туалета, умывания и забора воды.

Контроль. Поход выходного дня

3.3. Топография и карты. Азимут

Теория. Чтение карт. Запоминание маршрута по техникам мнемоники К.Дудина. Правила ориентирования карт с помощью компаса. Алгоритм определения координат по рамке и километровой сетке топокарты.

Назначение засечек. Прямая и обратная засечка.

Способы определения расстояния до недоступного предмета, высоты дерева, здания.

Практические занятия. Составление кодировки выбранного маршрута. Ориентирование карты с помощью компаса. Определение координат данного объекта по рамке и километровой сетке топокарты.

Определение расстояния до недоступного предмета с помощью подобных треугольников.

Контроль. Зачёт - соревнование (по вопросам: кодировка маршрута, ориентирование карты, определение расстояния до недоступного предмета)

3.4. Специальная туристическая подготовка

Теория. Должности туристов в группе: постоянные и временные. Режим движения группы по маршруту, темп, организация привалов.

Классификация узлов по способу их применения.

Способы преодоления препятствий природного характера в местности проживания: спуски, подъёмы, кустарник, болота.

Соблюдение правил движения в строю на маршруте в пешем походе и отдых на больших и малых привалах. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала.

Лыжный поход выходного дня. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях лыжным туризмом. Необходимый запас воды для тёплого питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Соблюдение правил безопасности от переохлаждения во время похода выходного дня (экскурсии).

Определение целей и задач похода степенного похода. Формирование группы. Распределение обязанностей. Обучение участников. Комплектование и проверка общего и специального личного снаряжения.

Подготовка маршрута. Выбор района путешествия. Сбор информации о сложных и/или интересных участках маршрута, способах и стоимости заброски и выброски и т.п. Подготовка запасных вариантов маршрута и аварийных выходов.

Практические занятия. Определение темпа движения на маршруте.

Выбор и вязание узлов конкретной группы назначения во время привязки к опоре, самостраховки.

Преодоление переправ на учебно-тренировочном комплексе. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Подготовка общественного снаряжения для степенного похода (общего и специального). Составление раскладки питания. Составление сметы похода. Комплектация медицинской аптечки. Комплектация ремнабора. Оформление маршрутного листа, заявка в маршрутно-квалификационную комиссию (МКК), регистрация в центре управления кризисными ситуациями (ЦУКС).

Контроль. Беседа. Контрольный практикум по вязанию узлов. Поход выходного дня. Степенной поход.

IV. Общая физическая подготовка

Теория. Дневник самонаблюдений: простота занесения данных, систематичность, достоверность, отметка достижений и удовлетворённости занятиями.

Развитие общей и специальной выносливости (приложение №5). Комплексы упражнений на развитие координации, гибкости, силы, формирование правильной осанки.

Бег с препятствиями и по пересеченной местности.

Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры).

Лыжная подготовка.

Знакомство с оздоравливающими и общеукрепляющими системами, комплексами и гимнастическими (Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой, тибетская гимнастика «Око возрождения», экспонента Л. Гаркави и др.).

Встречи со специалистами в области физической культуры и спорта.

Практические занятия. Первичное оформление дневника.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Гимнастические упражнения. Упражнения с мячом и скакалкой. Прыжки в длину и высоту. Метание.

Спортивные игры: футбол, волейбол, настольный теннис, баскетбол, лапта. Участие в мастер-классах специалистов в области физической культуры и спорта.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах по лыжне до 2000-3000 м; игры на лыжах (эстафеты до 100 м)

Выполнение упражнений общеукрепляющих дыхательных гимнастик.

Контроль. Самоконтроль физического развития. Сдача нормативов по результатам входящего и итогового тестирования (2 раза в год, приложение № 4). Эстафета-соревнование между группами. Проведение мастер-классов в агитпоходе (Лунино-1)

V. Первая помощь

Теория. Возможные опасности в походе: опасности, обусловленные природой (рельеф, реки, болота, ураганы, метели, грозы; ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери), опасности, связанные с деятельностью человека.

Состав аптечки. Требования к упаковке и транспортировке лекарств. Дозировка. Хранение. Показания и противопоказания. Личная и групповая аптечка.

Признаки растяжений, вывихов и переломов. Правила оказания первой помощи. Порядок наложения шин из подручного материала.

Признаки отравления, ожога, обморожения, тепловых и солнечных ударов. Правила оказания первой помощи. Психологическая помощь.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера повреждения, состояния, числа оказывающих помощь. Способы транспортировки; на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках, вдвоём на шестах (лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте и др.

Практические занятия. Составление перечня лекарственных препаратов для групповой и личной аптечки туриста. Упаковка лекарств.

Оказание первой помощи при различных травмах в походе. Наложение шин из подручного материала.

Изготовление носилок, волокуш. Отработка различных способов транспортировки.

Контроль. Опрос. Игра «УЗИ. Первая помощь» (на умение оказывать необходимую первую помощь).

VI. Педагогическая диагностика физического и функционального развития обучающегося, тестирование

Теория. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Практические занятия. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов общего физического и функционального уровня развития воспитанников (октябрь, май). Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающимися.

Контроль. Анализ контрольных тестов общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год. Выборочная проверка дневников наблюдений.

Условия реализации программы Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов в год/неделю	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2022 г.	31 мая 2023 г.	36	108	216/6	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01 сентября 2022 г.	31 мая 2023 г.	36	108	216/6	3 раза в неделю по 2 часа

Материально-технические ресурсы:

- учебное помещение, соответствующее требованиям санитарных норм и правил, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- учебные столы и стулья;
- учебное оборудование: коврики, скакалки, мячи, верёвки, карабины;
- оборудование для игропрактик;
- компьютер;
- фотоаппарат;
- информационные стенды;
- гимнастические скамейки;
- аптечка;
- методическая литература

Кадровые ресурсы:

Педагог - Варганова Лариса Анатольевна, стаж педагогической работы – 37 лет, в качестве педагога дополнительного образования – 1 год.

Требования к педагогу:

- высокий уровень квалификации и педагогического мастерства;
- владение современными педагогическими технологиями;
- владение педагогической этикой;
- знание психолого-педагогических основ развития творческого мышления, физиологии и функционального развития детей

Методическое обеспечение:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).

4. Методическая помощь отдела краеведения ГАУДО МФТЦ им. Т.Т. Мартыненко; сотрудничество с Пензенским областным отделением Русского географического общества, Пензенским областным фондом научно-технического развития, краеведческими музеями г. Пензы; администрациями, лесничеством, библиотеками, ДК, СМИ, школьными и сельскими музеями Лунинского района.

Формы организации учебной деятельности:

- фронтальная;
- групповая;

- индивидуальная;
- самостоятельная.

Основная форма проведения занятий – практикум.

Методы:

1. теория: визуальный, тестирование, анкетирование, картографический, литературный, статистический, использование ИКТ
2. практика: применение
 - игропрактик
 - квест-марафонов по основным темам программы между смешанными группами обучающихся
 - кейс-технологии (проблемный) «Я-наставник» по закреплению навыков (тематический репетитор) и ценностных установок:
 - на дисциплину в плане ответственности за посещение занятий у обучающихся-первогодок,
 - на выработку социально-значимых качеств личности туриста-краеведа стартового года обучения
 - метода проектной работы и исследований в процессе
 - самостоятельной и групповой проектной работы,
 - экскурсий,
 - общения с интересными людьми,
 - использования современных практик для достижения результатов по укреплению физического здоровья
 - изучения культурных ландшафтов,
 - прохождения и создания туристско-краеведческих маршрутов

Диагностика результативности

- Анкетирование учащихся и их родителей
 - в начале обучения: в плане ожидания результатов от занятий в объединении по программе туристско-краеведческой направленности;
 - в конце обучения: удовлетворённость результатами программы модуля;
- % юных туристов-краеведов, активно и результативно реализующих разделы «Мы - краеведы» (не менее 30%); «Мы - туристы» (не менее 70%); «ОФП» (не менее 50%); «Первая помощь» (не менее 30%).
- Рейтинг участия туристов-краеведов в мероприятиях объединения, мероприятиях районного и областного масштабов;
- Текущий контроль включает следующие формы: творческие работы, самостоятельные работы, мастер-классы, выставки, тестирование, конкурсы, защиту творческих работ, проектов, конференции, фестивали, соревнования, турниры, зачетные занятия, а также походы выходного дня, как показатель ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных компетенций учащихся, зачет, контрольная работа или диктант, сдача нормативов по ОФП (приложение № 6), открытый урок и другие.

Список литературы для педагога

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
2. Антонов И.С., Саволей Ю.П. Рассказы о пензенских лесах. – Пенза, 1990.
3. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
4. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение»

5. Веткин В.А. Технология создания туристского продукта/ В.А. Веткин. – М.: ГроссМедиа: РОСБУХ – 2008 – 220с
6. Гоголева М.И. Основы медицинских знаний учащихся. – М.: Просвещение, 1995 г.
7. Гошуляк В.В. История Пензенского края: Кн.1. С древнейших времен до начала XIII в. – Пенза, 1995; Кн.2. XVI-XVII вв. – Пенза, 1996; Кн.3 XVIII век. – Пенза, 1998.
8. Знай свой край! Вопросы и ответы: Издание 6./Сост. В.Ф. Ефремов. - Пенза, 2009.
9. Курцева П.А. Медико-санитарная подготовка учащихся. – М.: Просвещение, 1991 г.
10. Лебедев В.И. Легенда или быль: По следам засечных сторожей. – Саратов, 1986.
11. Мясников Г.В. Город-крепость Пенза. – Саратов, 1989.
12. Народные художественные промыслы Пензенской области. – Пенза, 1997.
13. Сазонов В.П. Картинная галерея имени К.А. Савицкого. – Саратов, 1987.
14. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
15. Скрипова Т.А. Мастера народных ремёсел Пензенской области: Учебно-методическое пособие. – Пенза, 2013.
16. Сонин Н.И., Сапин М.Р. Биология. Человек. - М.: Дрофа, 2010 г.
17. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с. ил + цв. приложения, 32 с.
18. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
19. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. М.: Физкультура и спорт, 1976.

Список литературы для учащихся

1. Реестр школьных маршрутов <http://школьныйтуризм.рф/>
2. Культурно-познавательные маршруты Пензенской области <http://turizm58.ru/%d0%ba%d1%83%d0%bb%d1%8c%d1%82%d1%83%d1%80%d0%bd%d0%be-%d0%bf%d0%be%d0%b7%d0%bd%d0%b0%d0%b2%d0%b0%d1%82%d0%b5%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d1%8b%d0%b5-%d0%bc%d0%b0%d1%80%d1%88%d1%80%d1%83%d1%82%d1%8b-%d0%bf/>
3. Сайт журнала «Физкультура и спорт»: <http://fis1922.ru> (+ подборка журналов за последние 20 лет)
4. Сайт Туристско-информационный центр Пензенской области. <http://welcome2penza.ru/>
5. Сайт Министерства культуры и туризма Пензенской области <https://minkult.pnzreg.ru/>
6. Официальный сайт Региональной общественной организации краеведов Пензенской области, библиотека краеведа <https://kraeved-pnz.ru/%d0%b1%d0%b8%d0%b1%d0%bb%d0%b8%d0%be%d1%82%d0%b5%d0%ba%d0%b0-%d0%ba%d1%80%d0%b0%d0%b5%d0%b2%d0%b5%d0%b4%d0%b0/>
7. Страница Пензенского областного отделения Русского географического общества <https://www.rgo.ru/ru/penza>
8. Страница отделения Российского исторического общества в Пензенской области <https://historyrussia.org/otdeleniya/penza.html>
9. Аудиогид izi.TRAVEL, страница с аудиогидами экскурсий по Пензе <https://izi.travel/ru/rossiya/putevoditeli-po-penza>

Критерии оценивания культурно-познавательного маршрута

1. **Актуальность** содержания (тема программы маршрута как отражение уникальности Пензенской области, соответствие программы маршрута современным, актуальным задачам развития региона).
2. **Оригинальность** (логика построения маршрута, оригинальность его замысла; насколько ярко, образно, инновационно, динамично доносится информация о маршруте).
3. **Насыщенность** (полнота раскрытия выбранной темы маршрута, насыщенность различными туристскими объектами, новизна элементов маршрута и уникальных мест с точки зрения привлекательности для посещения туристами, интересные факты в содержании, продуманность деятельности участников маршрута).
4. **Удобство** (удобство посещения включенных в маршрут объектов сервиса и показа с точки зрения транспорта, безопасность маршрута).
5. **Значимость** (значимость туристского маршрута для развития и продвижения территории, формирование привлекательного образа Пензенской области).
6. **Перспективы** (направленность в будущее, перспективы развития маршрута).
7. **Оформление** (уникальность дизайна презентации культурно-познавательного маршрута, информативность, удобство использования).

Наставничество. Харизма(<https://nomadsclub.ru/articles/71-liderstvo-i-rol-i-v-turisticheskoy-gruppe.html>)**Лидерство и роли в туристической группе** - (отбор людей, подходящих на роль наставника и другие роли, делающие группу эффективной для достижения туристических целей)

Понятие харизмы из религии проникло в политику, а оттуда в бизнес. Сейчас даже проводят специальные тренинги по развитию харизмы. В результате это слово сильно опошлено, и мы можем наблюдать таких харизматичных медиа-персонажей, у которых «харизма» не помещается в экран телевизора. Тренинги позволяют сформировать искусственные образы, которые в туристическом коллективе бесполезны, так как активный туризм предполагает тесное взаимодействие в условиях, в которых «маски быстро спадут». Хотя поработать над качествами, свойственными харизматической личности, вполне уместно.

Таковыми качествами являются:

1. Приятная внешность. Первое впечатление люди получают по внешности. Она особенно важна, если руководитель сам набирает группу. Поэтому руководителю важно быть подтянутым и спортивным. Перебор тоже возможен, люди не должны комплексовать из-за своего несоответствия руководителю. Они могут подумать, что не подходят для предстоящего маршрута в силу физической неподготовленности. Крупным политическим и религиозным харизматическим личностям свойственны стигматы - дефекты внешности или поведения, воспринимаемые как знаки судьбы (например, крупное родимое пятно на голове). В крайнем случае – фирменный стиль (шляпа и др.).
2. Повышенная энергетика. Она заставляет человека идти впереди всех, нести рюкзак тяжелее всех (например, разгружая больных), участвовать во всех радиалках. Это свойство не является обязательным, так, например, руководитель может идти в середине группы (что для управления может быть важнее), в группе может быть навигатор, идущий впереди. Но повышенная энергетика притягивает других людей, без неё авторитет можно завоевать только опытом.
3. Позитивное мировоззрение. Оно позволяет не унывать в суровых условиях и заряжать хорошим настроением группу.
4. Любознательность (желание учиться). Важное умение в меняющемся мире, в котором новшества изменяют даже умение ходить с рюкзаком по лесу. Так, GPS позволяет

ориентироваться на местности и передвигаться в такую туманную непогоду, в которую без GPS лучше сидеть в палатке. Желание учиться важно для руководителей с большим опытом, приходящих в клуб. Им нужно понять, что руководство небольшими группами до 8 человек из своих хороших знакомых и руководство коллективом в турклубе от 12 до 20 человек, в котором много новичков, или координация нескольких групп на туриаде требует новых умений, которыми опытный руководитель, скорее всего, не обладает.

5. Доброта. Умение позаботиться об участниках своей группы, помочь им. В случае помощи больным по переноске тяжести совмещается доброта и повышенная энергетика.

6. Чувство юмора. Оно позволяет с юмором смотреть на возникающие препятствия и ошибки и позволяет разрядить обстановку. Шутить стоит тогда, когда это уместно. Однажды моя группа стартовала ночью, и я сбился с пути. Когда мы подошли к реке, выяснилось, что она течет в противоположную сторону (это был приток нужной нам реки). Моя фраза: «Ночью реки текут в противоположную сторону», - еще не уставшими туристами была встречена смехом, уставшей же группой могла быть воспринята как издевательство, а новичками – как сумасшествие руководителя.

7. Высокий уровень сознательности руководителя, понимание значения его деятельности для жизни других людей. Водя детей в походы, я знакомяю юных туристов-краеведов с их Родиной, стараюсь показать, что природа – это не враждебная, а дружественная среда. Мы бываем в самых красивых уголках нашего муниципалитета. Природа – не кладовая природных ресурсов, а храм. Гармоничное и красивое окружение, психологический комфорт меняют людей в лучшую сторону. Экспедиции могут изменить мировоззрение и судьбу ребят. Энергия, полученная в походе, позволит туристам совершить важные для них дела по возвращении. Осознавая всё это, я, например, никогда не допущу распития алкоголя в моих походах, азартных игр, ружерства и буллинга.

8. Психологическая совместимость. Она учитывает умение без проблем уживаться в разновозрастной паре, группе, знание наставником физиологических, гендерных и психологических основ развития подопечных 9-11 летнего возраста, возможность быстро реагировать на происходящее с одновременным изменением собственных тактики, воззрения и форм взаимодействия с младшим туристом с целью достижения наилучшего положительного результата в общении.

Приложение №3

Ликбез по играм полезным и качественным (критерии качественной игры)

1. Игра всегда добровольная и свободная
2. Игра – не обыденная, она – «понарошку»
3. Игра – непредсказуема
4. В каждой игре есть конфликт и обязательно взаимодействие
5. У каждой игры время ограничено
6. Не бывает игры без цели и соответствующих средств для её достижения
7. Любая игра имеет правила, иначе это игрушка
8. Игра не раздаёт блага и не перераспределяет их. Хотя бонусы есть, её продуктивность не материальна: мальчики добиваются в игре так необходимых им признания заслуг, девочки – внимания.
9. Игра требует не просто действия, а эмоционального вовлечения. Игра – счастье в моменте! Это возможность освоения нового в доступной форме.

Приложение №4

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы	
	1-й	2-й

Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места; см	145	160
Подтягивание на перекладине, раз	-	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	12
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4.00	4.80
Челночный бег 3x10 м; с	9.6	9.4
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Прыжки на скакалке	50 раз без времени и	100 раз без времени

(девочки)

Контрольные упражнения	Годы	
	1-й	2-й
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места, см	130	145
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	8
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3.5	4.3
Челночный бег 3x10, с	10.1	9.9
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Прыжки на скакалке	50 раз без времени	100 раз без времени

Примечание: + - норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Общая физическая и специальная подготовленность

Челночный бег 3x10 м, сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

Бросок набивного мяча 1 кг (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). Обучающийся садится на линию, ноги врозь. Двумя руками держит набивной мяч, руки вверх, прогибаясь назад, отводя руки, выпрямляется и выполняет бросок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Наклон вперед, не сгибая ноги в коленном суставе, стоя на возвышении (результат определяется по линейке, закрепленной на уровне опоры: вверх от «0» - минус, вниз от «0» - плюс)

Приложение №5

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Теория: Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 2,5-3 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3раза по10 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Кроссовые комбинации по диагонали с ускорением, по кругу и со сменой траектории спонтанно. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 100 -110 см), в высоту с разбега (40-50 см). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития ловкости

Теория: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5,5-6,5 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседания. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития силы и выносливости

Теория: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Укрепление мышц плечевого пояса

Теория: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Укрепления мышц брюшного пресса и ног

Теория: Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Упражнения на растяжку

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Упражнения на координацию движения

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Приложение №6

Содержание и порядок проведения текущей аттестации по ОФП

Текущая аттестация носит контролирующий характер уровня физического развития обучающихся.

Результаты текущей аттестации позволяют скорректировать учебно-тренировочный процесс. Текущая аттестация включает в себя прием контрольных нормативов с фиксацией результатов в рабочих документах преподавателя (без предоставления в учебную часть).

Форма и сроки текущей аттестации определяются педагогом самостоятельно (рекомендуемый период проведения: октябрь; май).

Оценивание производится согласно контрольных нормативов с учетом этапа подготовки.

Приложение №7

Инструкции по технике безопасности для учащихся

Требования по охране жизни и здоровья перед началом занятий

Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут.

Прийти в учреждение за 15 мин. до начала занятий.

При входе в учреждение, вытереть ноги, снять верхнюю одежду, переодеть сменную обувь. Сдать верхнюю одежду и мешок с обувью в гардероб (ценные вещи – деньги, телефон и др. в гардеробе не оставлять). Присесть на скамейку и дожидаться педагога.

Проходить в помещения учреждения только вместе с педагогом. Для старших обучающихся допускается самостоятельный проход в помещения учреждения. Пройти с педагогом (самостоятельно-старшим обучающимся) в раздевалку.

Требования по охране жизни и здоровья во время занятий ОФП и туризмом в тренажерном зале

Входить в тренажерный зал только с разрешения педагога. Заниматься в специально отведенной для этого части зала.

Внимательно слушать и выполнять все команды педагога.

Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и в непосредственной близости других занимающихся.

Незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.

При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения педагога.

По окончании занятий убрать на место использовавшийся инвентарь.

Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений

Челночный бег – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота.

Бег по залу – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером; не обгонять; не разговаривать. Маховые движения руками – оптимально сосредоточится по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.

Упражнения на гибкость – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилии при статической - постепенно, по мере терпимости.

Упражнения на гибкость в парах – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера.

Наклон вперед, стоя на возвышении – выполнять плавно (пружинить), постепенно увеличивая.

Подтягивания – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки. Отжимания от пола – соблюдать технику выполнения упражнения.

Прыжок в длину с места – соблюдать технику выполнения прыжка.

Прыжок в длину с разбега - соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега.

Прыжок вверх – приземляться на носочки.

Прыжки со скакалкой – выполняются в специальной закрытой обуви, размер скакалки подбирается по росту индивидуально.

Упражнения на гимнастической стенке – выполнять аккуратно, без резких движений.

Приседания – выполнять с прямой спиной.

Строевые и порядковые упражнения – оптимально сосредоточится по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером.

Метательные упражнения – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков.

Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски) – вес отягощения выбирать только с тренером, с большими весами работать с подстраховкой, соблюдать равновесие снаряда при помощи корректировки хвата; по окончании упражнения снаряд не бросать.

Упражнения с набивными мячами – вес мяча подбирать в соответствии с возможностями обучающегося.

Упражнения с резиновыми амортизаторами – выполнять на расстоянии указанном педагогом, резко резину не отпускать.

Подвижные игры – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения. Эстафеты – выполнять по заданной дорожке; поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.

Спортивные игры – соблюдать правила соответствующих игр.

Акробатические упражнения – выполнять со страховкой.

Требования по охране жизни и здоровья во время проведения мероприятий

Во время проведения мероприятий необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса.

Если педагог задействован в качестве организатора, то проявить максимум самостоятельности и сознательности. Младшим учащимся необходимо слушаться наставника (старшего учащегося), закрепленного за ними педагогом.

По окончании мероприятия учреждение (объект, где оно проводится) покинуть с разрешения педагога.

Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях

При получении травмы сообщить об этом педагогу.

При любом другом недомогании (вялость, слабость, головная боль, головокружение, боли в области живота, тошнота, боли в спине, в руках или ногах) сообщить педагогу и действовать по его указаниям.

При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам педагога.

НА ЗАНЯТИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- бросать снаряды;
- брать снаряды, не предназначенные для соответствующего этапа подготовки;
- переносить тяжелые снаряды и оборудование;
- мешать другим занимающимся выполнять упражнения, бегать по залу, площадке, толкать других участников учебно-тренировочного процесса.

В УЧРЕЖДЕНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- заходить в помещения учреждения, не предназначенные для учебно-тренировочного процесса;
- передвигаться бегом;
- кататься на перилах лестниц;
- оставаться по окончании занятий более 15 мин. (за исключением случаев, когда тренер попросил остаться, по каким-либо причинам);
- трогать средства пожаротушения (огнетушители, рукава и т.д.), открывать пожарные шкафы;
- прикасаться к электрооборудованию, открывать двери электрошкафов;
- оставлять включенными электрические лампочки и краны в сан.узлах и душевых; хлопать дверьми;
- выяснять отношения в грубой словесной или физической форме;
- обижать других обучающихся;
- неуважительно относиться к обучающимся и работникам учреждения.

В УЧРЕЖДЕНИИ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ:

- вежливое отношение ко всем участникам образовательного процесса;
- соблюдение порядка и правил поведения;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию учреждения;
- бдительность и неравнодушное отношение к деятельности учреждения.