

**Отдел образования администрации МО Красногвардейский район
Оренбургской области
МБУ ДО «Дом детского творчества»**

«СОГЛАСОВАНО»
Методическим советом
МБУ ДО «ДДТ»
Протокол № 3 от 18.08.2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ДДТ»
Г.Ж. Агайдарова
Приказ № 01/11-56 от 20.08.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивное туристическое многоборье»
(на основе программы «Юные судьи туристских соревнований», автор Ю.С. Константинов)**

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 5 лет
Автор-составитель: Абитаев Р.И.,
педагог дополнительного образования

с. Донское, 2021 г.

Содержание

Пункт	Содержание модуля	№ страницы
Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»		
1	Пояснительная записка	
1.1	Направленность программы	3
1.2	Актуальность данной программы	3
1.3	Отличительные особенности программы	4
1.4	Адресат программы	4
1.5	Объем и срок освоения программы	5
1.6	Форма обучения	5
1.7	Особенности организации образовательного процесса	5
1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	5
2	Цели и задачи программы	
2.1	Цель программы	5
2.2	Задачи программы	5
3	Содержание программы	
3.1	Учебно-тематический план	6 - 8
3.2	Содержание учебного материала	8 - 17
4	Планируемые результаты	17 18
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»		
5	Календарный учебный график	18
6	Условия реализации программы	18
7	Формы аттестации	18
8	Оценочные материалы	20
9	Методические материалы	21 – 23
10	Список литературы	24

1. Раздел: «Пояснительная записка»

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет – **туристско-краеведческую** направленность.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
- Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы»;
- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1493).

1.2. Актуальность данной программы

В наше время, когда технический прогресс ведет к снижению двигательной активности человека, неблагоприятная экология снижает уровень здоровья – данная программа является особенно актуальной

Актуальность программы также обусловлена тем, что в настоящее время туристическая деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени.

1.3. Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа отвечает потребности общества в формировании компетентной гармонично развитой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена на развитие психологической готовности и коммуникативной культуры, необходимых для успешного роста обучающихся.

Настоящая программа, составлена в соответствии с требованиями нормативных документов в области спортивного туризма и ориентирования.

Своеобразием и спецификой программы является также: -организация практической деятельности обучающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время экскурсий, походов, учебных занятий и соревнований; - возможность использования и создания благоприятных условий, для положительного воздействия на психофизический потенциал обучающегося восстанавливающих и обучающих природных факторов, позитивного общения с окружающими и природой оздоровительные и культурно-познавательные задачи. Программа является целостным интегрированным курсом, включает основы спортивного туризма, учитывает психологические закономерности формирования общих спортивных и специальных знаний и умений, а также возрастные особенности учащихся старшего школьного возраста.

1.4. Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» предназначена для обучения школьников в возрасте 8-18 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с частично переменным составом. Дети 8 - 10 лет могут длительное время удерживать внимание, переключать или распределять его между несколькими действиями и поддерживать довольно высокий темп теоретической и практической работы.

В возрасте 11 -13 лет активно идёт процесс познавательного развития. Подростки и старшие обучающиеся уже могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом. Доверие взрослого весьма импонирует подростку, так как в этом случае удовлетворяется его потребность быть и казаться взрослым, выполнить какую-либо работу вполне самостоятельно.

На практических занятиях, соревнованиях, походах, экспедициях этих обучающихся привлекает работа в качестве младших инструкторов, судей.

1.5. Объем и срок освоения программы Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» рассчитана на 5 лет обучения – 2160 учебных часов.

1.6. Формы обучения:

Очная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (при необходимости) (приложение 8)

1.7. Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в объединении по интересам, сформированном из групп обучающихся разного возраста, являющихся основным составом объединения, а так же индивидуально.

1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество в год 432 часа. Занятия проводятся четыре раза в неделю по три академических часа.

II «Цель и задачи программы»

2.1.Цель программы:

Подготовка обучающихся к судейству спортивных туристических соревнований и проведению безопасных туристических походов

2.2.Задачи программы:

Воспитывающие:

- ✓ создать ситуацию успешности и положительного взаимоотношения в группе;
- ✓ учить самоанализу и умению оценить чужие успехи;
- ✓ прививать настойчивость в достижении цели.

Развивающие:

- ✓ развивать конструктивное мышление и сообразительность;
- ✓ тренировать внимание, память, координацию движений;
- ✓ способствовать формированию образного мышления;
- ✓ Приобщить детей к систематическому занятию физической культурой

Образовательные:

- ✓ Научить заполнять различные маршрутные и туристические зачетные книжки по видам туризма и использовать их для совершения походов и соревнований, обогащая туристический опыт детей;
- ✓ научить экономному и разумному построению маршрута;
- ✓ вырабатывать навыки пользования туристическим оборудованием;
- ✓ формировать умение работать курвиметром, картой (с разным масштабом).

III «Содержание программы»

3.1. Учебный план: Программа состоит из 2 блоков, изучаемых в течение 5-ти лет. Первый блок (1-3 год обучения). Первый блок программы предполагает изучение и практическую подготовку по направлению «Судьи туристических соревнований».

№	Наименование учебных блоков	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	История развития туризма в Красногвардейском районе	12	6	6	12	6	6	12	6	6
2	Организация и проведение соревнований по пешеходному ТМ	45	18	27	45	12	33	45	12	33
3	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию	45	18	27	45	12	33	45	12	33
4	Правила организации спортивных туров	15	6	9	15	6	9	15	6	9
5	Нормативные документы. Туризм, природа и право.	18	12	6	18	9	9	18	9	9

6	Организация и проведение соревнований по лыжному ТМ	45	18	27	45	18	27	45	18	27
7	Разрядные требования по спортивному туризму	24	12	12	24	9	15	24	6	18
8	Судейская подготовка	12	6	6	12	3	9	12	6	6
9	Методика категорирования маршрутов	24	6	18	24	6	18	24	6	18
10	Общая физическая подготовка	48	12	36	48	12	36	48	9	39
11	Организация и проведение велоТМ	36	9	27	36	9	27	36	9	27
	Итого	324	123	201	324	102	222	324	99	225

Второй блок (4-5 год обучения). Второй блок программы предполагает тактическую и техническую подготовку по направлению «Туристический маршрут».

№	Наименование учебных блоков	4 год обучения			5 год обучения		
		всего	теория	всего	теория	всего	теория
1	Сотрудничество с туристическими клубами Оренбургской области	27	9	18	27	9	18
2	Организация и проведение пешеходного похода	45	12	33	45	6	39
3	Основные принципы построения дистанций по спортивному ориентированию.	36	9	27	36	9	27
4	Форма отчета о туристическом маршруте	27	9	18	27	9	18
5	Знакомство с отчетами 1-5 категории сложности	9	6	3	9	3	6
6	Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК)	12	6	6	12	6	6

7	Организация и проведение лыжного похода	33	9	24	33	6	27
8	«Поисково-спасательные работы» ПСР	30	15	15	30	12	18
9	Специальная физическая подготовка	42	9	33	42	6	36
10	Семейный туристический поход	27	12	15	27	12	15
11	Организация и проведение Велосипедного похода	36	6	30	36	6	30
	Итого	324	102	222	324	84	240

3.2.«Содержание программы»

1. Содержание учебного материала на первый год обучения

1. История развития туризма в Красногвардейском районе(12 часов)

Вводное занятие. Изучение биографии туризма в Красногвардейском районе, встречи с участниками областных туристических слетов. *Практическая работа:* вечер встречи, составление фильма о туризме Красногвардейского района, сбор информации о туристических достижениях нашего клуба и выпускниках туристов.

2. Организация и проведение соревнований по пешеходному ТМ(45часа)

Пешеходный туризм – как основной (массовый) вид туризма. Класс дистанции. Лично-командный зачет. Постановка дистанции, этапов. Соревнования по пешеходному туризму. *Практическая работа:* командное наведение перил, страховка команды. Постановка дистанции, подбор необходимого оборудования. Проведение соревнования и участие в судействе.

3.Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию (45 часа)

Спортивное ориентирование – как отдельный вид спорта. ТБ при проведении занятий. Топографическая подготовка ориентировщика. Спортивные карты. Составление легенды. Игры на внимательность и игры ориентировщиков. *Практическая работа:* просмотр видеофильмов, занятия на местности, работа с картами.

4. Правила организации спортивных туров (15 часов)Туристско-спортивное

оздоровительное движение. Кодекс путешественника. Правила организации спортивных туров. Создай тур своей мечты. Дополнительные сведения и требования. Расчет сложности по заданию.

Практическая работа: Создание и защита своего тура. Работа с таблицами по расчету сложности.

5. Нормативные документы. Туризм, природа и право (18 часов)

Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму. Положение о подготовке кадров в спортивном туризме. Проведение учебных мероприятий. Разработка личных программ повышения квалификации.

Практическая работа: Соревнования как один из способов повышения квалификации. Работа с нормативными документами. Написание и защита своей программы развития и достижение в области туристического мастерства.

6. Организация и проведение соревнований по лыжному ТМ(45 часов)

Лыжный туризм – его отличительные особенности. Класс дистанции. Виды зачета Соревнования по лыжному туризму. *Практическая работа:* Движение на лыжах. Командное прохождение дистанции, наведению перил, страховка команды (лыжная тропа близ ул.Луговая). Постановка дистанции, подбор необходимого оборудования. Проведение соревнования и участие в судействе.

7. Разрядные требования по спортивному туризму(24 часов)

Разрядные требования по спортивному многоборью. Нормативы выполнения разрядов. Итоги чемпионатов. Соответствие занятого места с зачетом на разряд (табл.3). Разрядные требования по спортивным походам.

Практическая работа: Работа с ранговыми таблицами.

8. Судейская подготовка(12 часов) Юный судья соревнований, судья по спорту, судья I и II категории. Таблицы по присвоению званий. Работа судейской бригады. Таблица штрафов. Постановка дистанций. Отчет о соревнованиях.

Практическая работа: работа с XLтаблицей (секретарь). План самостоятельной подготовки и набор судейства для получения звания. Постановка дистанций.

9. Методика категорирования маршрутов(24 часов)

Выбор маршрута. Определение продолжительности и протяженности маршрута. Составление общего перечня локальных и протяженных препятствий. Корректировка маршрута. Методика категорирования пешеходного, лыжного, велосипедного, водного и конного маршрута. *Практическая работа:* Составление набора препятствий для категорированного маршрута по разным видам туризма.

10. Общая физическая подготовка (48 часов)

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные

индивидуальные занятия членов группы.

Практическая работа: Упражнения со скакалкой, гантелями. Упражнения с сопротивлением. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры: футбол, волейбол. Плавание.

11. Организация и проведение велотуристических соревнований

(36 часа) Велотуризм – как вид туристического многоборья. Класс дистанции. Фигурное вождение велосипеда. Триал. Велосипедное ориентирование. Ралли. Соревнования по велотуризму. *Практическая работа:* Участие в соревнованиях. Практические занятия на местности

2. Содержание учебного материала на второй год обучения

1. История развития туризма в Красногвардейском районе (12 часов)

Вводное занятие. Туризм в Красногвардейском районе, результаты детских туристических команд на областных соревнованиях (в сравнении за последние 5 лет). Выпуск видеоролика «Наш районный туристический слет» *Практическая работа:* сбор информации о туристических достижениях нашего клуба и выпускниках туристов.

2. Организация и проведение соревнований по пешеходному ТМ(45 часа)

) Пешеходный туризм – как основной (массовый) вид туризма. Класс дистанции. Прохождение в связках. Командная длинная дистанция. Соревнования по пешеходному туризму. *Практическая работа:* углубленные знания по пешеходному туризму, командному наведению перил, страховка команды. Постановка дистанции, подбор необходимого оборудования. Проведение соревнования и участие в судействе.

3. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию (45 часа)

Условные знаки спортивных карт РФ. Снаряжение ориентировщика. Техническая и тактическая подготовка. Работа с спортивными картами.

Практическая работа: просмотр видеофильмов, занятия на местности.

4. Правила организации спортивных туров (15 часов)

Создай тур по Красногвардейскому району. Расчет сложности по заданию. *Практическая работа:* Написание законов для нашего объединения. Создания и защита своего тура. Работа с таблицами по расчету сложности.

5. Нормативные документы. Туризм, природа и право.(18 часов)

Проведение учебных мероприятий. Разработка личных программ повышения квалификации. *Практическая работа:* Соревнования как один из способов повышения

квалификации. Работа с нормативными документами. Написание и защита своей программы развития и достижение в области туристического мастерства.

6. Организация и проведение соревнований по лыжному ТМ (45 часов) Лыжный туризм – его отличительные особенности. Класс дистанции.

Командная длинная дистанция. Соревнования по лыжному туризму. *Практическая работа:* углубленные знания по лыжному туризму, командному наведению перил, страховка команды. Постановка дистанции, подбор необходимого оборудования. Проведение соревнования и участие в судействе

7. Разрядные требования по спортивному туризму (24 часов) Разрядные требования по спортивным походам. Итоги чемпионатов по спортивным маршрутам (районный, областной, всероссийский). *Практическая работа:* Работа с отчетами о прохождении маршрута.

8. Судейская подготовка (12 часов) Работа судейской бригады. Таблица штрафов. Постановка дистанций. Отчет о соревнованиях. *Практическая работа:* работа с таблицей. План самостоятельной подготовки и набор судейства для получения звания. Постановка дистанций.

9. Методика категорирования маршрутов (24 часов) Методика категорирования пешеходного, лыжного, велосипедного, водного и конного маршрута. *Практическая работа:* Составление набора препятствий для категорированного маршрута по разным видам туризма.

10. Общая физическая подготовка (48 часов) Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Врачебный контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля. *Практическая работа:* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа. Туристическая техника.

11. Организация и проведение велотуристических соревнований (36 часа) Велосипедное туристическое многоборье. Подготовка дистанции. Соревнования по велотуризму. Разработка новых элементов подготовки школьной команды для участия в районных соревнованиях.

Практическая работа: Изготовление инвентаря для проведения соревнований.

3. Содержание учебного материала на третий год обучения

1. История развития туризма в Красногвардейском районе (12 часов)

Вводное занятие. Туризм в Красногвардейском районе, результаты команды

детского туристического объединения на школьных, районных и областных соревнованиях. *Практическая работа:* сбор информации о туристических достижениях 2019 года. Ежегодный выпуск туристической газеты и создание видеоролика «Наша туристическая команда»

2. Организация и проведение соревнований по пешеходному ТМ (45 часа)

Поэтапный план подготовки организации и проведения соревнований. Службы дистанций. ГСК (главная судейская коллегия). Права и обязанности судейских бригад. Регламент соревнований по пешеходной дистанции. Требования к участникам. Требования к снаряжению. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Подготовка дистанции 2 класса.

Практическая работа: Постановка дистанции 2 класса «дистанция пешеходная», «дистанция пешеходная связка», «дистанция пешеходная группа». Подбор необходимого оборудования. Проведение соревнования и участие в судействе.

3. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию (45 часа)

ТБ при проведении занятий и соревнований по СО. Поэтапный план подготовки организации и проведения соревнований. Службы дистанций. Требования к участникам. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Подбор необходимого оборудования. Проведение соревнования и участие в судействе

Практическая работа: Занятия на местности, работа с картами. Игры на внимательность. Игры на сайте ориентирования.

4. Правила организации спортивных туров (15 часов)

Правила организации спортивных туров. Расчет сложности по заданию. Создай тур по Красногвардейскому району.

Практическая работа: Создание и защита своего тура. Работа с таблицами по расчету сложности.

5. Нормативные документы. Туризм, природа и право (18 часов)

Правила вида спорта спортивный туризм. Группа дисциплин «дистанция». Группа дисциплин «маршрут». Положение о Всероссийской спортивной классификации. Разрядные требования по спортивному туризму на 2018 – 2021 гг. Положение о спортивных судьях. Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «Спортивный туризм». *Практическая работа:* Работа с нормативными документами.

6. Организация и проведение соревнований по лыжному ТМ (45 часов)

Поэтапный план подготовки к лыжному ТМ. Подбор необходимого оборудования. Требования к участникам. Требования к снаряжению. Подготовка

старта и финиша. Определение результатов. Постановка дистанции 2 класса. «Дистанция лыжная». «Дистанция лыжная связка». «Дистанция лыжная группа». Проведение соревнования и участие в судействе.

Практическая работа: Отработка тактики и техники движения на лыжах.

7. Разрядные требования по спортивному туризму (24 часов)

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

Юношеские спортивные разряды. II и III спортивный разряд. КМС (кандидат в мастера спорта) и I спортивный разряд. Выполнение и присвоение разряда (на дистанциях). Выполнение разряда по группе дисциплин «маршрут»

Практическая работа: Работа с таблицами.

8. Судейская подготовка (12 часов)

Юный судья соревнований, судья по спорту III, II, I и всероссийской категории. Таблицы по присвоению званий. Работа судейской бригады. Таблица штрафов. Отчет о соревнованиях.

Практическая работа: работа с XL таблицей (секретарь ST). План подготовки и судейства для получения звания.

9. Методика категорирования маршрутов (24 часов)

Создание нового маршрута. Определение продолжительности и протяженности маршрута. Составление общего перечня локальных и протяженных препятствий. Корректировка маршрута. Методика категорирования пешеходного, лыжного, велосипедного, водного и конного маршрута.

Практическая работа: Составление набора препятствий для категорированного маршрута по разным видам туризма.

10. Общая физическая подготовка (48 часов)

Практическая работа: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. ОФП. Задания на развитие скорости при выполнении техники туризма (перестежка карабина, жумара, восьмерки, бухтование веревки разными способами)

11. Организация и проведение велотуристических соревнований (36 часа)

Поэтапный план подготовки организации и проведения соревнований. Службы дистанций. Регламент спортивной дисциплины «Дистанция на средствах передвижения». Требования к участникам. Требования к снаряжению и средствам передвижения. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Подготовка дистанции 2 класса.

Практическая работа: Отработка этапов. Скоростной участок.

Маркированная трасса. Велотуристическое ориентирование. Режимный участок.

Технический участок. Участие в соревнованиях. Практические занятия на местности

4. Содержание учебного материала на четвертый год обучения

1. Сотрудничество с туристическими клубами Оренбургской области(27ч)

Знакомство с туристическими командами близлежащих районов. Обмен опытом. Встречи и общение на областных соревнованиях. Всемирный день туризма.

Практическая работа: создание ролика о туристах Оренбуржья.

2. Организация и проведение пешеходного похода(45 часов)

Составление заданий на движение по схемам. Распределение обязанностей. Составление меню. Подбор снаряжения для похода. Оформление документации. Составление сметы похода. Приказ на проведение. Техника безопасности. Поход выходного дня.

Практическая работа: Знакомство с картой и схемой маршрута. Разработать плен преодоления препятствий. Подгонка рюкзака, укладка вещей.

3. Основные принципы построения дистанций по спортивному ориентированию(36 часов)

Виды дистанций по спортивному ориентированию. Рельеф местности и его изображение на карте. Учебные соревнования. *Практическая работа:* просмотр видеофильмов, игры на местности с использованием компаса и карты.

4. Форма отчета о туристическом маршруте(27 часов)

Анализ похода. Разбор фотографий для оформления похода. Описание движения на маршруте. Описание преодоление препятствий. Интересные объекты на маршруте. Оформление справок участия. Защита отчета в МКК. *Практическая работа:* подвижные игры на свежем воздухе, туристические игры, проведение конкурсов и мини-соревнований, прогулки и походы выходного дня.

5. Знакомство с отчетами 1-5 категории сложности(9 часов)

Отчет пешеходного, велосипедного и лыжного похода 1 категории сложности по Красногвардейскому району. Отчет конного похода 1-2 к.с. по Красногвардейскому району. Отчет пешеходного похода 3 к.с. по Южному Уралу. Отчет пешеходного похода 4-5 к.с. по Горному Алтаю. *Практическая работа:* Знакомство с отчетами и написание рекомендаций (свои замечания и пожелания руководителю и участникам похода)

6. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК)(12 час)

МКК ее сфера деятельности. Состав МКК. Шифр печати МКК. МКК Красногвардейского района. *Практическая работа:* встреча с членами районной общественной

организации «Федерация спортивного туризма», с маршрутно-квалификационной комиссией Красногвардейского района.

7. Организация и проведение лыжного похода (33 часов) Работа с маршрутной книжкой. Подбор снаряжения для похода. Оформление документации. Техника безопасности. Поход выходного дня.

Практическая работа: Знакомство с картой и схемой маршрута. Разработать плен преодоления препятствий. Подгонка рюкзака, укладка вещей.

8. «Поисково-спасательные работы» ПСР(30 часов) Задачи ПСР. Просмотр видеофильмов о работе спасателей. Знание правил поисково-спасательных работ. Международные сигналы бедствия. *Практическая работа:* Встреча с работниками МЧС Красногвардейского района. Игра на природе «Чрезвычайные ситуации». Анализ мероприятия.

9. Специальная физическая подготовка (48 часов) Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность и систематичность.

Практическая работа: Упражнения на развитие выносливости, быстроты.

10. Семейный туристический поход (27 часа) Встреча с семьями членов объединения. Подготовка к общему семейному полевому выходу. План подготовки. Проведение семейного туристического похода. Подведение итогов. Оформление отчета. *Практическая работа:* Разработка маршрута. Участие в организации и проведении туристического похода выходного дня.

11. Организация и проведение Велосипедного похода (36 часа) Работа с маршрутной книжкой. Подбор снаряжения ремонт велосипеда. Состав специального ремонтного набора. Техника безопасности. Поход выходного дня.

Практическая работа: Знакомство с картой и схемой маршрута. Разработать плен преодоления препятствий.

5. Содержание учебного материала на пятый год обучения

1. Сотрудничество с туристическими объединениями (27 часов) Всемирный день туризма. Проведение открытого первенства Красногвардейского района по туристическому многоборью. *Практическая работа:* Проведение соревнований.

2. Организация и проведение пешеходного похода(45 часа) Оформление документации. Составление сметы похода. Приказ на проведение. Техника

безопасности. Пешеходный поход I категории сложности. *Практическая работа:* Работа с маршрутной книжкой.

3. Основные принципы построения дистанций по спортивному ориентированию (36 часов)

Правила соревнований. Работа на сайте спортивного ориентирования Оренбургской области. Учебные соревнования. Составление схемы движения. *Практическая работа:* игры на местности с использованием компаса и карты.

4. Форма отчета о туристическом маршруте (27 часов) Анализ похода. Разбор фотографий для оформления похода. Описание движения на маршруте. Описание преодоление препятствий. Защита отчета в МКК. *Практическая работа:* проведение конкурсов, прогулки и походы выходного дня.

5. Знакомство с отчетами 1-5 категории сложности (9 часов) Отчет конного похода 2 к.с. по Красногвардейскому району. Отчет конного похода 3 к.с. по Горному Алтаю. *Практическая работа:* Знакомство с отчетами и написание рекомендаций (свои замечания и пожелания руководителю и участникам похода)

6. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) (12 часов) Создай свою МКК. Утверди полномочия. План на 2017-18 год *Практическая работа* встреча с членами МКК: Красногвардейского района.

7. Организация и проведение лыжного похода (33 часов) Поход I категории сложности. Работа с маршрутной книжкой. Подбор снаряжения для похода. Оформление документации. Техника безопасности. *Практическая работа:* Знакомство с картой и схемой маршрута. Разработать план преодоления препятствий. Подгонка рюкзака, укладка вещей.

8. «Поисково-спасательные работы» ПСР (30 часов) Поисковых и спасательные работы. Анализ происшествий за 2016-17 год *Практическая работа:* Закрепление ЗУН по проведению поисково-спасательных работ и оказанию первой медицинской помощи.

9. Специальная физическая подготовка (42 часов) Дневник самоконтроля. Предупреждение спортивных травм. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. *Практическая работа:* Ведение дневника самоконтроля. Туристическая техника.

10. Туристические лагеря (27 часов) Семейный туризм – что это? Семейные туры. Количество свободного времени. Финансовый вопрос. Семейный состав.

Практическая работа: Разработка индивидуальных семейных маршрутов. Составление презентации. Составление сборника туристических игр и песен.

11. Организация и проведение Велосипедного похода (36 часа) Поход 1 категории сложности. Состав специального ремонтного набора. Подготовка запчастей. Оформление документации. Техника безопасности. *Практическая работа:* Участие в велопоходе 1 категории сложности.

4. Модуль: «Планируемые результаты»

На всех этапах обучения по данной программе обучающиеся будут развивать внимание, память, мышление, пространственное воображение; глазомер; организаторские способности и фантазию, улучшат свои коммуникативные способности и приобретут навыки работы в коллективе. Предполагается расширить кругозор, познакомить с видами спортивно- оздоровительного туризма, вызвать интерес к профессии.

К концу обучения по программе «Спортивный туризм» получают возможность:

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	–правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе; правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	- необходимые сведения о видах спортивного туризма особенностях работы с материалами, инструментами .
Уметь	- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; соблюдать правила игры и дисциплину; проявлять взаимовыручку выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности - формулировать собственное мнение и позицию	- работать с предлагаемыми материалами, применять полученный опыт работы в своей деятельности - импровизировать; - работать в группе, в коллективе.

Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	- полученные сведения о специфике и многообразии видов туризма.	- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах спортивной деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах туристического многоборья, использовать накопленные знания.
------------------	--	---	---

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно – учебный график (Приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение Для реализации программы необходимо:- помещение, отвечающее санитарно;
-гигиеническим нормам для занятий группы;- возможность пользования транспортом для проведения походов и экскурсий;- туристическое снаряжение.

Организационно - методическое обеспечение Для реализации программы необходимо:- образцы, рисунки, чертежи и описания оборудования этапов дистанций;
- канцтовары, карта области, района;
- карты по топографии;- регламент и правила по спортивному туризму ;- методической литературы и видеодиски.

Кадровое обеспечение:

Для реализации программы необходимы педагоги имеющие:- высшее образование;- базовую подготовку по спортивному туризму;
- звание судьи по спорту не ниже 3 категории;
- звание инструктора спортивного туризма.

VI «Формы аттестации»

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Для отслеживания результатов обучения детей и подростков по программе используются: диагностические срезы знаний, умений и навыков (*входная диагностика, текущий контроль и итоговый контроль*) Аттестация обучающихся проводится три раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, текущая – декабрь-январь, промежуточная (итоговая) – апрель-май.

Входной контроль – это оценка исходного уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса.

Текущая аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной образовательной программы в период обучения после начальной аттестации до промежуточной (итоговой) аттестации.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной образовательной программы по итогам учебного периода (этапа, года обучения).

Итоговая аттестация – это оценка обучающимися уровня достижений, заявленных в образовательной программе по завершении всего образовательного курса программы.

Успехи обучающихся фиксируются грамотами и дипломами на слетах, соревнованиях, конференциях и т. д.

К формам отслеживания образовательных результатов также относятся протоколы соревнований, участие в походах, экспедициях.

VII «Оценочные материалы». В данном разделе отражается перечень (*пакет*) диагностических методик, позволяющих определить достижения обучающимися планируемых результатов (*см. приложения 2 - 7*).

Название методик.	Что отслеживается.
«Умеете ли Вы принимать решение?»	Готовность обучающегося к принятию решений
«Умеете ли Вы планировать свою деятельность?»	Умеет ли обучающийся планировать свою деятельность
«Выбор»	Отношение обучающегося к нравственным нормам
«Карта самооценки и оценки педагогом компетентности воспитанника»	Самооценка обучающегося
Тестирование «Говорящий рисунок»	Психологическая готовность обучающегося к участию в походе и соревнованиях
Рисунки на тему: «Мой тренер»	Какие особенности деятельности тренера наиболее значимы для каждого ребенка

VIII «Методические материалы»

Настоящий раздел представлен кратким описанием методики работы по данной программе и включает в себя:

Формы организации образовательного процесса

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что обучающимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («фигурах», «этапов»).

Методы обучения. Для реализации программы «Спортивный туризм» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- **дидактический рассказ** – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

- **описание** – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- **объяснение** – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;

- **беседа** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;

- **инструктирование** – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;

- **распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- **метод непосредственной наглядности** – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

- *метод опосредованной наглядности* – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, соревнование, мастер-класс, практическое занятие, чемпионат, поход.

Педагогические технологии.

Технологическую основу **программы** составляют следующие педагогические технологии: 1. технология группового обучения, 2. технология коллективного взаимообучения 3. технология обучения в сотрудничестве, включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу; 4. технологии проблемного обучения, применяются в полевых условиях со всей группой, не зависимо от их возраста, 5. технология здоровьесберегающего обучения включает в себя организацию работы с детьми таким образом, чтобы достичь наибольшего эффекта для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Алгоритм учебного занятия. *Подготовительный часть занятия.* Ребята, переодевшись в спортивную форму, заходят в учебный кабинет. Рассаживаются за учебными столами (*с собой имеют: ручку, тетрадь или блокнот*). Все приветствуют друг друга. Переключка (педагог отмечает в журнале посещаемости). Педагог знакомит обучающихся с темой занятий и планом его реализации. Проверяет знания по предшествующей теме (*фронтальный опрос*). *Основная часть занятия.* Педагог знакомит с целями и задачи данной темы. Объясняет теоретическую часть темы и используя проблемную технологию подключает обучающихся к её практической составляющей. Практическая работа в основной части занятия может составлять до 80%. В данной части занятий обучающиеся на практике приобретают навыки и умения. Включают себя, в том числе в физкультурно-спортивную и игровую деятельность (*обязательную для всех*) на свежем воздухе Закрепляют на практике новый материал.

Заключительная часть занятия.

Педагог делает выводы по реализации поставленных целей и задач данного занятия.

Дает оценку работы группы (*подгруппы, связки*) и персонально каждого ребёнка. Подводит итоги и дает установку на следующее занятие.

Переодевание, размещение снаряжения и уборка кабинета (*согласно графика дежурства*). Организованный выход из учебного кабинета. Структура занятия может изменяться в зависимости от поставленных дидактических задач в процессе занятия.

Алгоритм учебного – тренировочного занятия по теме «Подготовка и прохождение дистанции по спортивному туризму»

- Разминка по ОФП. 5 мин

Разминка включает в себя комплекс упражнений, подготавливающих организм к выполнению технических приёмов по спортивному туризму. (вращение головой, вращение руками в кистях, локтевых суставах, плечевых суставах, наклоны туловища, повороты туловища, приседания, выпады)

Разминку проводит воспитанник. Мы стараемся давать возможность каждому воспитаннику проводить разминку, если ребенок стесняется, то он показывает одно- два упражнения, остальные упражнения показывает другой. Упражнения разминки выполняются в страховочных системах. Системы должны быть подогнаны таким образом, чтобы не стеснять движений.

Далее в интенсивном режиме выполняются:

Упражнения на пресс – 1 мин, отжимание – 1 мин, подъемы на ступеньку – по 30 сек на каждой ноге, подтягивание/вис – 1 мин.

- Техническая разминка. 5 мин.

Разминка направлена. В основном, на моторику рук в динамике.

1. Бег с перещелкиванием усов самостраховки.
2. Прохождение траверса – постановка на самостраховку в горизонтальные участки перил. Производится сначала только правой рукой, затем только левой, потом попеременно.
3. Вязка узла проводник восьмерка в движении
4. Челночный бег с прищелкиванием жумара (устройство для вертикального подъема) и пристежкой восьмерки (спускового устройства)

- Распределение по связкам. 1 мин

Из присутствующих педагог вызывает наиболее технически подготовленных воспитанников. Воспитанники, от более слабого к сильному, сами выбирают себе, из числа оставшихся партнера в связку. В результате такого распределения, связки получаются примерно равными по силам. Более подготовленные воспитанники помогают своим более слабым товарищам: подсказывают, подбирают.

- выполнение технических приемов. 10 мин.

У каждой связки свой коридор для прохождения этапов. Коридор оборудован вертикальной веревкой для подъема, навесной переправой, вертикальной веревкой для спуска, страховочной веревкой и пунктами страховки(ПС). Верхней страховкой участники обеспечивают друг друга сами. Педагоги контролируют правильность страховки.

В распоряжении воспитанников веревка для организации перил и веревка для организации командной страховки.

Педагог последовательно, от простого к сложному, дает задания по выполнению технических приёмов, которые необходимы для прохождения дистанции:

1. Подъем. Спуск по перилам с постановкой на страховку.
2. Подъем. Спуск по перилам с организацией верхней командной страховки
3. Подъем. Спуск по перилам с организацией спусковых перил

4. Подъем с узлом. Спуск с узлом с командной страховкой.

- Изучение условий, подготовка снаряжения, прохождение дистанции в тренировочном режиме. 10 мин.

Воспитанникам в письменном виде выдаются условия дистанции. Связки должны самостоятельно выбрать тактику прохождения дистанции, подготовить снаряжение.

В течении контрольного времени воспитанники проходят дистанцию, или отрабатывают отдельные этапы или элементы. Педагоги контролируют безопасность и правильность выполнения технических приемов, указывает ошибки в технике и тактике.

- Прохождение дистанции в соревновательном режиме. 10 – 15 мин.

Дается одновременный старт всем связкам. Старшие воспитанники исполняют роль судьи. Педагог создает атмосферу соревнований, подгоняя и подбадривая участников.

- Подведение итогов. 1 – 3 мин.

Разбор ошибок производится индивидуально с каждой связкой сразу после финиша.

Первые финиширующие начинают собирать снаряжение.

Воспитанники снимают страховочное снаряжение и выполняют упражнения на растяжку: вис на турнике, наклоны, выпады.

Дидактические материалы – используемые при проведении занятий **туристской** деятельностью прилагаются (*раздаточные материалы, инструкционные карты, задания и т. п.*)

IX Модуль: «Список литературы»

9.1. Литература для педагога

1. Барчуков И. С. Социально-культурная деятельность и туризм: Учебное пособие. СПб, ООО «Книжный дом», 2004. – 46 с.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб, Питер, 2006. – 212 с.
3. Горелов А.А. Безопасность человека в природных условиях. – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 98 с.
4. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности: учебное пособие. М., Нолидж, 1996. – 312 с.
5. Киселев Ю.Я. «Победи!», СпортАкадемПресс -2008
6. Морозов М. В России у детского туризма социальный статус// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2004, №1.-с. 26-30.
7. Основы туристской деятельности. сост. Е.И.Ильина, Москва, 2000.– 150 с.

8. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма. – М., СпортАкадемПресс, 2000. – 123 с.

9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная, [Советский спорт](#), 2008 г.- 620с.

10. Черныш И.В. Энциклопедия выживания. – М., Айрис- Пресс, 2012. – 415 с.

9.2. Литература для обучающихся

1. Алешин В.М. Туристская топография./ В.М.Алёшин, М., Профиздат, 1985. – 95с.

2. Бардин, К.В. Азбука туризма./ К.В.Бардин М., Просвещение, 1981. – 81 с.

3. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. /Ю.С. Константинов, М., 1995. – 327 с.

4. Куликов В. Топография и ориентирование в туристическом путешествии./В. Куликов, М., 2011. – 112 с.

5. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности./А.М.Куприянов М., 2012. – 153 с.

6. Туристская игротека (Игры, конкурсы, викторины). Вып. 4, -М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

7. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов./Г.С.Усыскин М., 2001. – 51 с.

8. Энциклопедия туриста/ М., 2003. – 312 с.

ГЛОССАРИЙ

Дистанция – участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования.

Дистанция группа - означает, что участники одной команды стартуют и проходят дистанцию одновременно, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми участниками.

Дистанция связка - означает, что стартуют два участника команды и проходят дистанцию одновременно, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции

Страховка - система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы. Во всех видах страховки с использованием верёвки используется узел «восьмёрка»

Верхняя страховка - способ осуществления страховки, при котором, точки страховки находятся выше лезущего спортсмена. Верёвка проходит через данные точки и спускается к спортсмену. В процессе лазания он двигается вверх или вниз, а страхующий человек вытягивает (выбирает) лишнюю веревку или выдаёт её. Таким образом, в случае срыва, участник повисает на веревке немного ниже того места, до которого он смог подняться или спуститься. Нагрузка при рывке и риск получить травму являются при этом минимальными

Нижняя страховка - способ осуществления страховки, при котором точки страховки расположены вдоль всего маршрута. Один из концов верёвки привязан к участнику, а страхующий держит в руках участок верёвки в нескольких метрах от него. В процессе лазания участник продевает (прощёлкивает) верёвку в карабин на той точке, до которой поднимается или (или выщёлкивает верёвку при спуске). Страхующий при этом постепенно выдаёт или выбирает веревку. Таким образом, в случае срыва участник повисает недалеко от той точки страховки, до которой он смог подняться или спуститься

Карабин - быстродействующее соединительное звено между двумя предметами имеющими петли. Карабин имеет форму в виде скобы с пружинной защёлкой. Муфтованные карабины оснащены специальной муфтой, не дающей им самопроизвольно открываться

Приложение 1

Календарно учебный график

№ п/п	месяц	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия, краткое содержание	Форма контроля	Дата факт	
Тема 1: История развития туризма в Красногвардейском районе (12 ч)								
1	Сентябрь		теоретич	3	<i>Вводное занятие.</i>			
2			теоретич	3	История развития туризма .			
3			теоретич	3	История развития туризма в России.			
4			теоретич	3	История развития туризма в Красногвардейском районе.			
Тема 2: Организация и проведение соревнований по пешеходному ТМ (45 ч)								
5			теоретич	3	Определение пешеходного ТМ			
6			комбинир	3	Правила пешеходного туризма			
7			комбинир	3	Правила пешеходного туризма			
8			практич	3	Подготовка инвентаря для проведения соревнований			
9			комбинир	3	Подготовка личного снаряжения			
10		теоретич	3	Охрана природы при проведении слетов, соревнований				

11			практич	3	Подготовка местности для проведения соревнований		
12			комбинир	3	Подготовка местности для проведения соревнований		
13			комбинир	3	Постановка дистанции для проведения соревнования		
14			комбинир	3	Постановка дистанции для проведения соревнования		
15			комбинир	3	Распределение этапов, судей на дистанциях		
16			практич	3	Постановка дистанции для проведения соревнования		
17			практич	3	Постановка дистанции для проведения соревнования		
18			практич	3	Постановка дистанции для проведения соревнования		
19			практич	3	Подведение итогов, награждение победителей		
Тема 3: Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. (45 ч)							
20	Октябрь		комбинир	3	Определение спортивного ориентирования		
21			комбинир	3	Правила спортивного ориентирования		
22			комбинир	3	Правила спортивного ориентирования		
23			комбинир	3	Виды дистанций по СО		
24			комбинир	3	Виды дистанций по СО		
25			практич	3	Рельеф местности и его изображение на карте.		
26			практич	3	Рельеф местности и его изображение на карте.		
27			практич	3	Рельеф местности и его изображение на карте.		
28			практич	3	Рельеф местности и его изображение на карте.		
29			практич	3	Рельеф местности и его изображение на карте.		
30			практич	3	Рельеф местности и его изображение на карте.		
31			практич	3	Учебные соревнования.		
32			практич	3	Учебные соревнования.		
33			практич	3	Учебные соревнования.		
34		практич	3	Игры на местности с использованием компаса и карты.			
Тема 4: Правила организации спортивных туров (15 часов)							
35	Октябрь		теоретич	3	Классификация туров		
36			комбинир	3	Расчет сложности по заданию		
37			практич	3	Работа с таблицами по расчету сложности		
38			практич	3	Создание своего тура		
39			практич	3	Защита своего тура		
Тема 5: Нормативные документы. Туризм, природа и право. (18 ч)							
40	Ноябрь		теоретич	3	Соревнования как один из способов повышения квалификации	беседа	
41			теоретич	3	Работа с нормативными документами	беседа	
42			теоретич	3	Положение о подготовке начальников дистанций	беседа, наблюдение	
43			теоретич	3	Положение о подготовке секретариата	наблюдение	
44			теоретич	3	Проведение учебных мероприятий	наблюдение	
45			теоретич	3	Судейская подготовка	наблюдение	
Тема 6: Организация и проведение соревнований по лыжному ТМ (45 ч)							
46			теоретич	3	Лыжный туризм – его отличительные особенности	наблюдение	

47			теоретич	3	Просмотр видеороликов, соревнования по лыжному туризму	наблюдение	
48			теоретич	3	Класс дистанции	наблюдение	
49			теоретич	3	Класс дистанции	наблюдение	
50			теоретич	3	Постановка дистанции.	наблюдение	
51			комбинир	3	Постановка дистанции.	наблюдение	
52			комбинир	3	Постановка дистанции.	наблюдение	
53			комбинир	3	Командная короткая дистанция.		
54			комбинир	3	Командная короткая дистанция.		
55			комбинир	3	Командное наведение перил, страховка команды		
56			комбинир	3	Командное наведение перил, страховка команды		
57			комбинир	3	Соревнования по лыжному туристическому многоборью		
58			комбинир	3	Соревнования по лыжному туристическому многоборью		
59			комбинир	3	Соревнования по лыжному туристическому многоборью		
60			комбинир	3	Подведение итогов		
Тема 7: Разрядные требования по спортивному туризму (24 часов)							
61			теоретич	3	Разрядные требования по спортивным походам	беседа	
62			комбинир	3	Работа с отчетами о прохождении маршрута	наблюдение	
63			комбинир	3	Итоги чемпионатов по спортивным маршрутам	наблюдение	
64	Январь		комбинир	3	Новые правила присвоения разрядов по походам	беседа	
65			комбинир	3	Нормативы выполнения разрядов на дистанции	наблюдение	
66			комбинир	3	Разрядные требования по спортивному многоборью	наблюдение	
67			комбинир	3	Работа с ранговыми таблицами	наблюдение	
68			комбинир	3	Соответствие занятого места с зачетом на разряд	беседа	
Тема 8: Судейская подготовка (12 ч)							
69	Январь		теоретич	3	Коллегия судей	беседа	
70			теоретич	3	Права и обязанности судей	беседа	
71			теоретич	3	Работа судейской бригады	наблюдение	
72			теоретич	3	Таблица штрафов	наблюдение	
Тема 9 Методика категорирования маршрутов (24 ч)							
73	Март		практич	3	Выбор маршрута.	беседа	
74			практич	3	Определение продолжительности и протяженности маршрута	беседа наблюдение	
75			практич	3	Корректировка маршрута.	беседа наблюдение	
76			практич	3	Методика категорирования пешеходного маршрута.	беседа	
77			практич	3	Методика категорирования велосипедного маршрута	беседа	
78			практич	3	Методика категорирования, водного маршрута.	беседа наблюдение	
79			практич	3	Выбор лучшего маршрута.	наблюдение	
80			практич	3	Заявка в МКК лучшего маршрута.	беседа наблюдение	
Тема 10: Общая физическая подготовка (48 ч)							
81	М		теоретич	3	Прохождение врачебного контроля	беседа	

				(начальный этап)		
82		теоретич	3	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.	беседа	
83		комбинир	3	. Дневник самоконтроля	беседа	
84		комбинир	3	ОФП	беседа	
85		практич	3	ОФП	наблюдение	
86		практич	3	ОФП	наблюдение	
87		практич	3	ОФП	наблюдение	
88		практич	3	Изучение приемов самомассажа	беседа	
89		практич	3	ОФП	наблюдение	
90		практич	3	ОФП	наблюдение	
91		практич	3	ОФП	наблюдение	
92		комбинир	3	Туристическая техника	наблюдение	
93		практич	3	ОФП	наблюдение	
94		практич	3	ОФП	наблюдение	
95		практич	3	ОФП		
96		практич	3	ОФП		

Тема 11: Организация и проведение велоТМ (36 ч)

97	Апрель	теоретич	3	Велосипедное туристическое многоборье	наблюдение	
98		теоретич	3	Видеофильмы о велотуризме	наблюдение	
99		практич	3	Фигурное вождение велосипеда	наблюдение	
100		практич	3	Класс дистанции	наблюдение	
101		комбинир	3	Мини-соревнования по ФВВ	наблюдение	
102		практич	3	Триал	наблюдение	
103		практич	3	Подготовка дистанции	наблюдение	
104		практич	3	Класс дистанции	беседа	
105		практич	3	Мини-соревнования по триалу	наблюдение	
106		Май	практич	3	Велоориентирование.	наблюдение
107	практич		3	Велоориентирование.	наблюдение	
108	теоретич		3	Велоориентирование.	наблюдение	

Приложение 2

Методика «Умеете ли Вы принимать решение?»

Авторы: Л.А. Александрова, С.Г. Морозова

Инструкция. Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Умения	Шкала оценки уровня развития				
	1	2	3	4	5
Могу объяснить моё собственное мнение о выборе профессии					
Могу отстаивать свою точку зрения по поводу выбора профессии					
Могу убедить других в собственной					

позиции					
Мне не нужен контроль моих действий и решений					
Могу узнавать стереотипы (прочно сложившиеся, постоянные образцы чего-нибудь, стандарты) и понимать их эффекты					
Могу сам определить вопрос, проблему, которые требуют решения					
Могу справиться с возникающими проблемами					
Могу определить, какие проблемы смогу решить сам, а какие с посторонней помощью					
Полагаюсь в решениях на проверенные сведения					
При выборе решения пользуюсь различными источниками информации					
Могу предложить различные решения по проблеме					
Могу оценить варианты решения проблемы и выбрать лучшие					
Проявляю инициативу, когда предоставляется возможность					
Всегда обдумываю свои действия					
Когда решаю предпринять какое-то действие, думаю, что смогу осуществить своё начинание					

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 56–75 баллов

Средний уровень – 36–55 баллов

Низкий уровень – 15–35 балла

Приложение 3

Методика «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?»

Авторы: Р.Л. Оксфорд, И.Г. Юдина

Инструкция. Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Умения	Шкала оценки уровня развития				
	1	2	3	4	5
Могу планировать своё время					
Хочу, чтобы мои действия по выбору профессии были обоснованы					
Могу определить цель своей					

деятельности					
Могу определить, при каких условиях цель будет достигнута					
Могу выделить собственные качества, необходимые для достижения цели					
Могу отобрать средства для достижения цели					
Знаю, куда можно обратиться за помощью при планировании своей деятельности					
Обладаю необходимыми навыками общения, необходимыми для обращения за помощью					
Мне нравится поступательное движение к цели					
Могу планировать свою деятельность					
Могу организовать выполнение запланированного					
Могу распределить запланированные действия по времени					
Сопоставляю свои действия с намеченным планом					
Приступаю к работе заранее или вовремя					
Могу перестраивать свою деятельность, в случае необходимости					
Заранее установленный срок окончания работы организует мой труд					
Мне нравится структурировать свой труд					
Реализую свой план поэтапно					
Могу оценить собственные результаты и предложить возможные пути их улучшения					
Чувствую ответственность за свои действия					
Могу научить других делать или понимать что-то					
Знаю, как использовать мои достижения, чтобы сориентировать других людей в моём опыте и потребностях					
Могу работать в быстром темпе и соотносить своё время и возможности с сутью конкретной работы					
Понимаю, что составление плана – это половина успеха в достижении результата выбора профиля обучения во взаимосвязи с будущей профессиональной деятельностью					

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 90–120 баллов

Средний уровень – 57–89 баллов

Низкий уровень – 24–56 балл

Методика "Выбор"

Цель - выяснить отношение школьников к общественно признанным норм, связанных с такими моральными качествами, как ответственность, коллективистская направленность, самокритичность, добросовестность, принципиальность, отзывчивость.

Ученикам предлагают выбрать ответ, который будет тождественна их собственным поступкам в определенных ситуациях:

1. Во время каникул, когда ты собирался поехать на отдых, учитель неожиданно попросил тебя помочь навести порядок в классной комнате. Как ты поступишь?

- а) согласишься помочь и отложишь свой отъезд;
- б) мобилизуют ровесников, и вы за день выполните всю работу;
- в) пообещаешь сделать это по возвращении;
- г) пообещаешь привлечь на помощь того, кто остается в городе.

2. Получив поручение, которое тебе не совсем нравится, но его выполнение необходимо для достижения поставленных перед коллективом задач, как ты поведешь?

- а) строго выполнишь поручение;
- б) привлечешь товарищей
- в) попросишь дать интереснее поручения;
- г) найдешь причины для отказа.

3. Ты случайно услышал, как группа твоих одноклассников выразила вполне справедливо, но неприятное замечание в твой адрес. Как ты поступишь?

- а) попробуешь объяснить одноклассникам, чем были обусловлены просчеты в твоей деятельности или поведении;
- б) переведешь разговор в шутку, но попытаешься как можно быстрее исправить недостатки, о которых говорилось;
- в) сделаешь вид, что ничего не слышал;
- г) заметишь товарищам, что они ничем не лучше, потому что говорят о тебе в твое отсутствие.

4. Во время работы на пришкольном участке в т <* бе появились мозоли. Как ты поведешься?

- а) преодолевая боль, исполнять норму, как и все;
- б) обратишься к друзьям с просьбой помочь тебе выполнить норму;

в) попросишь освободить тебя от этой работы и дать другую;

г) оставишь работу незаконченной и пойдешь отдыхать.

5. Ты стал свидетелем того, как твой ровесник несправедливо оскорбил другого. Как ты поступишь?

а) требовать от обидчика извиниться перед потерпевшим;

б) выяснишь причины конфликта и поможешь его решить;

в) выскажешь сочувствие тому, кого обидели;

г) сделаешь вид, что тебя это не касается.

6. Ты не нарочно нанес ущерб другому человеку. Как ты поведешься?

а) сделаешь все возможное, чтобы устранить последствия совершенного тобой зла

б) извинишься, объяснив, что не хотел этого;

в) постарайся, чтобы никто не заметил причиненного тобой вреда, сделаешь вид, что ты не виноват;

г) свалишь вину на того, кто пострадал.

Обработка полученных данных. Выбор школьником ответы *a* свидетельствует об активном, положительно устойчивое отношение к упомянутым моральных норм. Ответ *б* свидетельствует, что это отношение хотя и активно, но не достаточно устойчивое (возможные компромиссы). Если ученик выбрал ответ *в*, то его отношение - пассивное и недостаточно устойчивое. И, наконец, выбор последнего ответа *г* свидетельствует негативного отношения школьника к моральным нормам.

Приложение 5

«Карта самооценки и оценки педагогом компетентности воспитанника »

Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 - самая низкая оценка, 5 - самая высокая)

		1	2	3	4	5
1	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)					
2	Знаю специальные термины, используемые на занятиях					
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности					
4	Умею выполнить практические задания					

	(упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог					
5	Научился самостоятельно выполнять творческие задания					
6	Умею воплощать свои творческие замыслы					
7	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях					
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач					
9	Научился получать информацию из различных источников					
10	Мои достижения в результате занятий					

Структура вопросов:

Пункты 1,2,9 - опыт освоения теоретической информации

Пункты 3,4- опыт практической деятельности

Пункты 5,6 - опыт творчества

Пункты 7,8 - опыт коммуникации

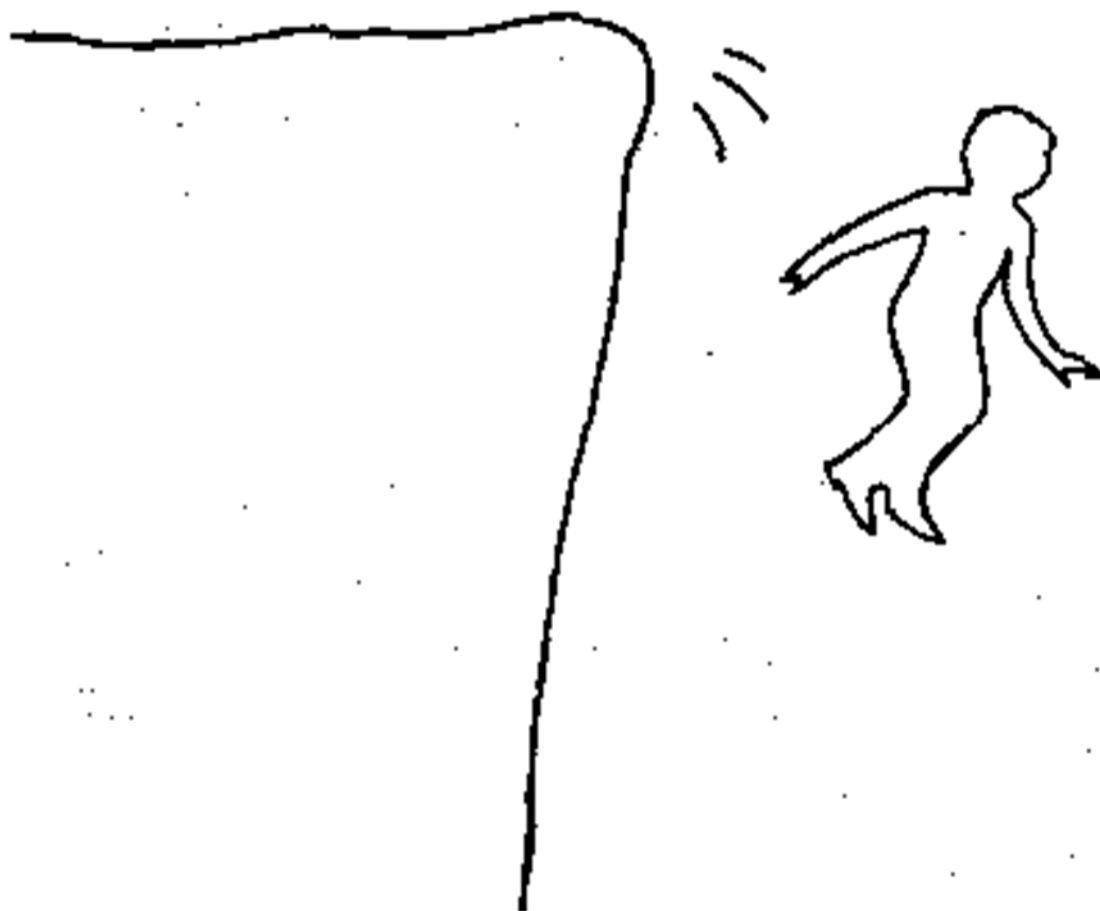
Процедура проведения:

Данную карту предлагается заполнить воспитанникам в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог, выступающий в качестве эксперта. Оценка проставляется педагогом в пустых клеточках. Оценка производится как воспитанником, так и педагогом (экспертом) по пятибалльной шкале. Отличие состоит в использовании разных знаков (плюс, галочка и т.д.) при фиксации оценки.

Обработка результатов: Самооценка воспитанника и оценки педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характеристике.

Тестирование

«Говорящий рисунок»



Приложение 7

Анализ рисунков детей на тему "Мой тренер"

Методика проведения. Детям предлагается задание: "Нарисуйте своего тренера, рисовать вы можете то, что вам больше всего хочется". Для чистоты экспериментальных данных, предварительная беседа на данную тему не проводится.

Анализ детских работ проводятся по следующим критериям:

- Старательность или небрежность рисунков, удовольствие или нежелание рисовать, использование красок, место расположения тренера и ребенка в общей композиции, степень приближенности или отдаленности от детей, тщательность прорисовки украшений, деталей одежды, лица тренера. Данная группа критериев свидетельствует о проявлении отношения каждого ребенка к тренеру
- Восприятие детьми разных сторон деятельности тренера: сюжеты и содержание рисунков, какие виды деятельности тренера дети изобразили. Эта группа критериев показывает, какие особенности деятельности тренера наиболее значимы для каждого ребенка.

Приложение 8

График проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Пояснительная записка

Модуль дистанционных программ занятий является приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Данный раздел является дополнительным ресурсом, позволяющим в случае необходимости перенести учебный процесс в режим онлайн, с максимальным сохранением всех функций учебного процесса, протекающего в объединении в режиме офлайн.

Данный модуль разработан с учетом приемов дистанционного обучения и адаптирован под различные технологические и временные возможности обучающихся.

№	Наименование учебных блоков	2 год обучения			Форма ДО
		всего	теория	всего	
1	Сотрудничество с туристическими клубами Оренбургской области	24	9	15	самостоятельная работа
2	Организация и подготовка пешеходного похода	33	9	24	самостоятельная работа
3	Основные принципы построения дистанций по	27	9	18	самостоятельная

	спортивному ориентированию.				работа
4	Форма отчета о туристическом маршруте	24	9	15	самостоятельная работа
5	Знакомство с отчетами 1-5 категории сложности	15	6	9	самостоятельная работа
6	Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК)	21	9	12	самостоятельная работа
	Итого на 4 месяца	144	51	93	

Содержание учебного материала на четвертый год обучения

1. Сотрудничество с туристическими клубами Оренбургской области (24 ч)

Знакомство с туристическими командами близлежащих районов. Обмен опытом. Встречи и общение на сайте и в чате. Всемирный день туризма.

Практическая работа: создание ролика о дружбе с туристами Оренбуржья.

2. Организация и проведение пешеходного похода (33 часов) Составление заданий на движение по схемам. Распределение обязанностей. Составление меню. Подбор снаряжения для похода. Оформление документации. Составление сметы похода. Приказ на проведение. Техника безопасности. Поход выходного дня.

Практическая работа: Знакомство с картой и схемой маршрута. Разработать плен преодоления препятствий. Подгонка рюкзака, укладка вещей.

3. Основные принципы построения дистанций по спортивному ориентированию (27 часов) Виды дистанций по спортивному ориентированию.

Рельеф местности и его изображение на карте. Учебные соревнования.

Практическая работа: просмотр видеофильмов, игры на местности с использованием компаса и карты.

4. Форма отчета о туристическом маршруте (24 часов)

Анализ похода. Разбор фотографий для оформления похода. Описание движения на маршруте. Описание преодоления препятствий. Интересные объекты на маршруте. Оформление справок участия. Защита отчета в МКК.

Практическая работа: подвижные игры на свежем воздухе, туристические игры, проведение конкурсов и мини-соревнований, прогулки и походы выходного дня.

5. Знакомство с отчетами 1-5 категории сложности(15 часов)

Отчет пешеходного, велосипедного и лыжного похода 1 категории сложности по Красногвардейскому району. Отчет конного похода 1-2 к.с. по Красногвардейскому району. Отчет пешеходного похода 3 к.с. по Южному Уралу. Отчет пешеходного похода 4-5 к.с. по Горному Алтаю.

Практическая работа: Знакомство с отчетами и написание рекомендаций (свои замечания и пожелания руководителю и участникам похода)

6. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) (21 час) МКК ее сфера деятельности. Состав МКК. Шифр печати МКК. МКК Красногвардейского района. *Практическая работа:* встреча с членами районной общественной организации «Федерация спортивного туризма», с маршрутно-квалификационной комиссией Красногвардейского района.

№ п/п	месяц	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия, краткое содержание	Форма контроля	Электронные образовательные ресурсы
Тема 1 История развития туризма в Красногвардейском районе (24 ч)							
1	Сентябрь Октябрь	03.09	Самостоятельная работа	3	<i>Вводное занятие.</i>		
2		04		3	История развития туризма		
3		08		3	История развития туризма в России		
4		10		3	История развития туризма в Красногвардейском районе		
5		11		3	Определение пешеходного ТМ		
6		27.10		3	Виды дистанций по СО		
7				3	Вело и конный туризм		
8				3	Пешеходный и водный туризм		
Тема 2: Организация и подготовка пешеходного похода (33 ч)							
9			Самостоятельная работа	3	Определение цели и района похода		
10				3	Изучение района похода		
11				3	Изучение района похода		
12				3	Разработка маршрута, составление плана-графика движения		

13				3	Разработка маршрута, составление плана-графика движения		
14				3	Личное и групповое туристское снаряжение		
15				3	Личное и групповое туристское снаряжение		
16				3	Распределение обязанностей в группе		
17				3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		
18				3	Типы костров		
19				3	Питание в туристском походе		
Тема 3: Основные принципы построения дистанций по спортивному ориентированию. (27 ч)							
20			Самостоятельная работа	3	Виды дистанций по СО		
21				3	Виды дистанций по СО		
22				3	Виды дистанций по СО		
23				3	Виды дистанций по СО		
24				3	Виды дистанций по СО		
25				3	Рельеф местности и его изображение на карте.		
26				3	Рельеф местности и его изображение на карте.		
27				3	Рельеф местности и его изображение на карте.		
28				3	Рельеф местности и его изображение на карте.		
Тема 4: Форма отчета о туристическом маршруте (24 часов)							
29				3	Анализ похода		
30				3	Анализ похода		
31				3	Разбор фотографий для оформления похода		
32				3	Разбор фотографий для оформления похода		
33				3	Описание движения на маршруте		
34				3	Описание движения на маршруте		
35				3	Описание преодоление препятствий		
36				3	Описание преодоление препятствий		
Тема 5: Знакомство с отчетами 1-5 категории сложности (15 ч)							
37			Самостоятельная работа	3	Отчет пешеходного похода		
38				3	Отчет велопохода		

39				3	Отчет лыжного похода		
40				3	Отчет конного похода		
41				3	Отчет конного похода 3 к.с. по Южному Уралу		
Тема 6: Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) (21 ч)							
42			Самостоятельная работа	3	МКК ее сфера деятельности.		
43				3	Состав МКК		
44				3	Шифр печати МКК		
45				3	МКК Оренбургской области		
46				3	МКК Красногвардейского района.		
47				3	Создай свою МКК. Утверди полномочия.		
48				3	План на 2021 год		

ИТОГО за период обучения: 144 ч.

Приложение 10.

Занятие для младшей группы: «Меры безопасности зимой»

Цель: рассмотреть различные ситуации безопасности жизни и здоровья в зимнее время.

Задачи: закреплять и расширять знания обучающихся о правилах безопасного поведения зимой; ознакомить с причинами несчастных случаев; воспитывать ответственное отношение к жизни и здоровью.

Ход классного часа

1. Организационный момент.

Приветствие. Здравствуйтесь ребята. Садитесь.

Закружились снежинки гурьбой,

Заспешили на землю домой,

Рисовали пейзаж под окном,

Расстилались пушистым ковром,

Серебрились на солнце в полях,

Отражались в веселых глазах,

Раздавали всем зимний привет,

Зажигали предпраздничный свет!

Тема нашего классного часа: «Меры безопасности зимой».

А какая опасность может подстергать нас зимой?

И начнем мы с реки.

1. Основная часть

Закройте глаза и представьте, как выглядит река зимой. (Она замерзла, покрыта льдом, на берегах нет никаких растений и т.д.)

Какая опасность может нас подстергать на реке? (Можно провалиться под лед.) Для того, чтобы не попасть в беду, нужно соблюдать правила поведения на льду. Узнать эти правила нам помогут «Снежинки».

Снежинка 1: «Человек! Ты не пингвин. Не гуляй среди льдин один!»

Почему нельзя гулять одному по льду? (Если случится беда, некому будет прийти на помощь)

Правило 1. Нельзя ходить по льду одному.

Снежинка 2: «Не ходи зимой по льду:

Можешь ты попасть в беду –

В лунку или в полынью –

И загубишь жизнь свою».

Сформулируем второе правило? (Надо избегать мест, где тонкий лед, обходить полыньи, лунки).

Правило 2. Надо избегать мест, где тонкий лед, обходить полыньи, лунки.

Снежинка 3: «В тех местах, где бьют ключи

И бегут к реке ручьи

Или где стоит завод,-

Знай, что там непрочен лед».

В каких местах бывает еще непрочный лед?

А еще там, где есть вмёрзшие в лед предметы; растущие около берега деревья и кустарники, а также в местах под сугробами; около берега и лунок.

Как правильно пересекать замерзшие водоемы?(Ходить надо по протоптанным тропинкам.Лучше переходить лед на лыжах.Для перехода надо брать с собой длинную палку (пешню). Для чего она нужна? Постукивая ею по льду, определяют прочность льда).

Правило 3. Не переходите реки, если около них есть: ключи и заводы.

Но все - таки часто происходят неприятности. Об одной вы сейчас узнаете.

Стихотворение

Однажды в холодную зимнюю пору

Я из лесу вышел,

Был сильный мороз.

Гляжу, опускается медленно в прорубь

Какой – то детина... торчит только нос!

Сначала я принял его за моржа.

«Спасите!» - вдруг крикнул детина, дрожа.

Бедняга «наверное, шел на рыбалку

И вдруг угодил в полынью с головой...

• Что происходит с человеком, который попадает в холодную воду?

• Особенно опасно оказаться в ледяной воде. Наш организм теряет тепло, если температура воды ниже 33 градусов. У человека перехватывает дыхание в ледяной воде, голову будто сдавливает железный обруч, сердце бешено колотится, начинается сильная дрожь. Когда температура кожи понижается до 30 град. Дрожь прекращается, и организм стремительно охлаждается. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, давление падает. Смерть человека, неожиданно оказавшегося в холодной воде, наступает чаще всего из-за шока, развивающегося за 5-15 минут после погружения в воду, или нарушения дыхания.

Как вы поняли помощь надо оказывать быстро. Что же надо делать?

1. Если можно, позвать на помощь.

2. По льду надо ползти. (Если человек провалился, значит лед тонкий, близко подходить нельзя).

3. Надо пользоваться подручными средствами для спасения: досками, лыжами, веревками, шарфами, ремнями.

4. Нельзя подползать к краю полыньи.

5. Действовать надо быстро.

А что же надо делать человеку, оказавшемуся в воде, если рядом никого не оказалось?

• Постараться не паниковать.

• Звать на помощь.

• Стараться не погружаться в воду с головой.

- Выбираться в сторону, с которой произошло падение.
- Наползая на лед, раскинув руки в стороны.
- Забросить на лед ногу, откатиться от полыньи
- Проползти 3-4м по своим следам.
- Не отдыхая, бежать к ближайшему жилищу.

Зимой, в мороз, когда ярко светит солнышко, вам хочется погулять, покататься на лыжах. И вдруг вы понимаете, что ваши щеки ничего не чувствуют. Растирать снегом нельзя, им можно поцарапать кожу. А что же делать?

СРОЧНО ИДТИ ДОМОЙ! ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ - ОДИН ИЗ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ ОБМОРОЖЕНИЯ!

- Обморожение - это очень серьезно. И опасно. И больно. Чтобы этого не случилось, нужно помнить, что обморозиться можно не только на сильном морозе. Большую роль тут играет влажность воздуха: чем она выше, тем обморозиться легче.

- Обморозить можно далеко не любые части тела, а только щеки, уши, кончик носа, пальцы на руках и ногах, ступни и кисти рук. А вот живот, к примеру, обморозить нельзя. Там находятся жизненно важные органы, которые организм защищает, то есть, обогревает в первую очередь. Когда ты замерзаешь, все тепло начинает "стекаться" к самым главным органам. Пальцы, уши, нос от живота дальше всего, вот им меньше всех тепла и остается. Различают три степени обморожения. При первой степени обморожения конечности бледнеют и теряют чувствительность. Все, кроме ушей. Уши при первой степени обморожения сильно краснеют, потому что на них практически нет мяса, одни хрящи да кожа.

1. При первой степени обморожения конечности нужно растирать сухими руками до тех пор, пока они - конечности - не согреются. Руками, а не снегом или колючей варежкой! И дома, а не на морозе! Еще рекомендуется делать ванны с прохладной водой и постепенно повышать ее температуру до температуры твоего тела. Потом обмороженные конечности надо осушить полотенцем и наложить мягкие согревающие повязки.

2. При второй степени обморожения на коже появляются пузыри - почти как при ожогах. В этом случае надо обязательно обратиться к врачу. И как можно скорее!

3. При третьей степени обморожения начинается омертвление тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем.

- Замерзнуть можно в любое время года. И летом, и осенью, и весной, и зимой. Скажем, попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть; промерзнуть на осеннем ветру, который пробирает до костей; обмануться, глядя на весеннее солнышко, а оно светит, да не греет. Ну, а зимой замерзнуть проще простого. Достаточно хотя бы постоять без движения четверть часа на остановке в ожидании автобуса. А потом простудиться.

- Чтобы не замерзнуть, надо двигаться, например, приплясывать. Нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание. Дышать лучше всего носом, особенно зимой, на морозе.

- А теперь пора согреваться. Растирать ладони одна об другую, делать энергичные махи руками. При этом руки должны быть максимально расслаблены, а пальцы - напряжены. Можно также использовать способ, который в народе носит название "эскимосского". Руки вытягивают вдоль тела, пальцы растопыривают. Плечами делают резкие и частые движения вверх-вниз.

- Когда руки согреются, их можно засунуть подмышки. А ноги? Их-то подмышки не сунешь! Зато можно шевелить пальцами ног, танцевать, приседать, бегать на месте. Если замерзают нос, щеки и уши, их растирают сухими ладонями.

- Главное - не останавливаться, когда согреешься. Не садиться на холодную скамейку. А то очень быстро замерзнешь снова.

Морозец + небольшая оттепель + еще один морозец = получится гололед.

Какие правила надо соблюдать при гололеде:

- по возможности обходи скользкие участки;
- поскользнувшись, постарайся упасть вперед, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях - чтобы не было перелома. Помни, что ладони

смягчают удар;

- при падении голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо;
- не падай на колени: лучше запачкать одежду, нежели получить серьезную травму;
- если ты падаешь назад, успевай сгруппироваться, округлив спину и поджав колени к животу. Падение на спину плашмя может привести к травме позвоночника;
- на склоне безопаснее всего падать на бок, выставив вперед и вверх одну руку, чтобы не удариться головой.

И еще одно важное правило, которое обязательно нужно помнить:

БУДЬ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫМ, ПЕРЕХОДЯ ДОРОГУ! НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НАРУШАЙ ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ЧЕРЕЗ УЛИЦУ!

На гололеде автомобиль может занести, и он не успеет вовремя затормозить.

Да и тормозной путь машины на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом и даже мокром асфальте.

И последнее, что делать с сапогами на скользкой подошве.

Можно приклеить к чистой сухой подошве кусочек лейкопластыря.

Какая еще опасность может подстерегать нас зимой? Это сосульки и падающий снег с крыши домов. Опасные места должны ограждаться красными ленточками либо красными флажками. Будьте внимательны, переходя опасные участки.

Закрепление.

Тест

1. По льду надо передвигаться:

- а) бегом;
- б) скользя на подошвах;
- в) спокойным шагом.

2. Толщина льда считается безопасной:

- а) 5 см
- б) 3 см
- в) 15 см

2. Выбравшись на лед, надо:

- а) бежать к берегу;
- б) передохнуть;
- в) откатиться от полыни, затем ползти к берегу.

3. При обморожении надо:

- а) растереть щеки варежкой;
- б) снегом;
- в) руками;

4. При падении в гололед лучше упасть:

- а) на спину;
- б) на живот, слегка вытянув руки;
- в) на колени;

Итог: Чтобы избежать опасных ситуаций зимой, надо соблюдать меры безопасности.