

Муниципальное казенное учреждение «Отдел образования  
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан»  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и  
экскурсий»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «24» 08 2018г  
Протокол № 9

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «СДЮТЭ»  
**Рыдаев В.Ю.**  
«01» 09 2018г

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (2019-2022 г.г.)

пгт. Алексеевское - 2018

## **Пояснительная записка**

МБУ ДО «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан, как муниципальное учреждение дополнительного образования вместе с другими образовательными учреждениями других типов и видов, составляет целостную образовательную систему, строящуюся прежде всего с учетом интересов детей и запросов семьи в целом, а так же возможностей и перспектив экономического, демографического, социально-культурного развития Алексеевского муниципального района.

Образовательная программа МБУДО «СДЮТЭ» Алексеевского муниципального района РТ разработана на основе:

- Конституции Российской Федерации;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Международной Конвенции о правах ребенка;
- Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Типовое положение «Об учреждении дополнительного образования детей»;
- Устава МБУДО «СДЮТЭ» Алексеевского муниципального района РТ.

Образовательная программа МБУДО «СДЮТЭ» Алексеевского муниципального района РТ определяет цели воспитания и образования в системе дополнительного образования в государственной политике, помогает построить концепцию содержания дополнительного образования туристско-краеведческой, спортивно-оздоровительной, спортивно-технической и военно-патриотической направленности.

Образовательная программа регламентирует:

Условия освоения образовательной программы.

Диагностические процедуры для объективного поэтапного учета образовательных достижений обучающихся.

Организационно-педагогические условия реализации программ дополнительного образования.

### **2. Общие сведения о МБУ ДО «СДЮТЭ»**

Учреждение было создано – 20 августа 1990 года, как Станция юных туристов при Алексеевском РОО.

Юридический адрес: 422900, пгт. Алексеевское, Некрасова, 38.

Фактический адрес : 422900, пгт. Алексеевское, Некрасова, 38,

Тел.факс 8(84341)2-51-79.

E-mail: [aleksst-2012@mail.ru](mailto:aleksst-2012@mail.ru).

1.3. Учредитель: Исполнительный комитет Алексеевского муниципального района Республики Татарстан.

1.4. Лицензия выдана 15.02.2016г. Министерством образования и науки Республики Татарстан по 4 направлениям:

- туристско-краеведческое;
- спортивно-оздоровительное;
- спортивно-техническое;

- военно-патриотическое.

## **2.1. Концептуальная модель Станции**

### ***Направления деятельности Станции:***

#### **1. Информационно-методическая деятельность:**

обеспечение содержания образования педагогов дополнительного образования соответствующего профиля, в том числе формирование проблемно-ориентированных баз данных в соответствии с целями и задачами деятельности;

#### **2. Учебная деятельность:**

учебная деятельность Станции, которая осуществляется через функционирование объединений многопрофильного направления в соответствии с программами, утвержденными на методическом совете;

- организационная деятельность, направленная на совершенствование содержания, форм, методов работы по развитию профессионального творчества;
- создание условий для разработки и внедрения различных программ по профилю (разноуровневых, интегрированных, авторских и пр.), анализ качества этих программ;
- анализ и систематизация профильной педагогической деятельности (существующей и формирующейся) с учетом территориальной, профильной специфики, категории детей, индивидуальной и коллективной деятельности;
- отдельным направлениям деятельности Станции является учебно-методическое, содержательное и информационное обеспечение летней оздоровительной компании.

#### **3. Научно-педагогическая деятельность:**

- организация научно-педагогических исследований в области развития творческих способностей детей и подростков в соответствии с профилем;
- организация и методическая деятельность по разработке и внедрению форм массовых мероприятий, направленных на развитие спортивного, технического и профессионального творчества, соревнований/ слетов, смотров, конкурсов, олимпиад, конференций, туристских походов и лагерей;
- экспозиционная деятельность (проведение тематических, авторских и пр. выставок, смотров-конкурсов лучших работ учащихся педагогов учреждений дополнительного образования, выставок-продаж по образцам и пр.);

## **2.2. Деятельность Станции**

Деятельность Станции отличается лично-деятельным характером учебного процесса, где ребенок может выбрать любое творческое объединение и в течение года переходить из одного объединения в другое. В Станции постепенно идет переход от информационно-объяснительной образовательной технологии к технологиям лично-ориентированного обучения. Развитие у обучающихся установок на достижение успеха предусматривает приобретение ими опыта совместной деятельности по достижению различного рода образовательных целей.

Этому должен способствовать выбор методов и форм обучения, характерными чертами которого являются:

- вариативность, позволяющая учесть потребности, интересы, склонности, способности и возможности школьников;
- направленность на развитие творческих способностей и освоение приемов исследовательской работы учащимися;
- личностно-ориентированная технология, которая способствует изменению системы взаимоотношений педагог - ребенок.

Образовательный процесс построен таким образом, при котором обучающийся чувствуют себя уверенными в собственных силах и ориентируются на различные достижения. При этом знания, умения и навыки обучающихся сопоставляются как с уровнем обязательных требований, так и с уровнем их предыдущих учебных результатов.

Организация занятий и структура каждого объединения регламентируются образовательной программой. Используются групповые, индивидуальные и индивидуально-групповые формы занятий. Усилия педагогов направлены на создание развивающей, свободной, комфортной, доброжелательной, многообразной, располагающей к общению среды.

### ***2.3. Социальный заказ***

**Социальный заказ**, реализуемый учреждением, складывается из нескольких составляющих:

- федеральный компонент;
- региональный компонент;
- муниципальный компонент.

Социальный заказ *федерального уровня* отражен в Законе РФ «Об образовании» и «Типовом положении об образовательном учреждении дополнительного образования детей», в котором основным предназначением учреждения дополнительного образования детей определено как «развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных программ и услуг в интересах личности, общества и государства». Как основное направление деятельности данная цель нашла свое отражение в Уставе Станции. *Региональный компонент* социального заказа регулируется на областном уровне и предполагает участие воспитанников в республиканских проектах и конкурсах. *Муниципальный компонент* предполагает проекцию государственных требований к работе учреждения в Алексеевском муниципальном районе. Это участие в реализации программ по молодежной политике, программы летней оздоровительной кампании.

### **3. Кадровое обеспечение**

#### **Характеристика педагогического коллектива**

<b>Квалификация</b>	<b>Всего</b>	<b>%</b>
Общая численность педагогов	21	
совместители	18	
Имеют квалификационные категории-всего	16	76%
- высшую	5	24%

- первую	6	29 %
- СЗД	4	19%
- не имеют	5	24%
<b>Образование</b>		
высшее	20	95 %
из них: высшее педагогическое	20	95%
среднее специальное	1	5 %
из них: педагогическое	1	5%
среднее общее	-	
общее число педагогов, обучающихся в данное время	3	13%
<b>Педагогический стаж</b>		
до 2 лет	1	5 %
от 2 до 5 лет	4	19 %
от 5 до 10 лет	4	19 %
от 10 до 20 лет	3	14 %
более 20 лет	9	43 %

#### **4. Цели, задачи и направления** деятельности МБУДО «СДЮТЭ» Алексеевского муниципального района РТ

- осуществлять работу как образовательное учреждение и организационно-методический центр туристско-краеведческой деятельности для школ района;
- выявлять, изучать и распространять опыт туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися;
- проводить сбор и анализ необходимой информации о состоянии туристско-краеведческой и экскурсионной деятельности на местах и подготовка необходимой информации;
- проводить самостоятельно и совместно с другими организациями совещания, курсы, семинары, учебные сборы, лагеря, спортивные и учебно-тренировочные походы и подтверждения квалификации штатных работников и общественных кадров для осуществления туристско-краеведческой и экскурсионной работы;
- повышать уровень работы со способными и одаренными детьми и пропагандировать здоровый образ жизни в досуговой деятельности;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

## **Основные направления образовательной деятельности учреждения:**

Осуществление образовательного процесса по программам дополнительного образования детей по следующим направлениям:

- туристско-краеведческое;
- спортивно-оздоровительное;
- спортивно-техническое;
- военно-патриотическое.

### **5. Режим работы**

Занятия в объединениях организуются в течении всей недели. Режим работы с 8.00 до 20.00 часов. Объединения работают в соответствии расписания занятий объединений, утвержденное директором.

#### **5.1. Контингент обучающихся**

Направленность	Численность обучающихся			
	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020 планируется
Военно-патриотическая	30	42	36	36
Спортивно-оздоровительная	220	222	160	140
Спортивно-техническая	30	30	30	30
Туристско-краеведческая	196	182	250	280
<b>Итого:</b>	<b>476</b>	<b>476</b>	<b>476</b>	<b>476</b>

#### **5.2. Возрастная характеристика детского коллектива**

Категория детей	2016-2017		2017-2018		2018-2019	
	кол-во детей	%	кол-во детей	%	кол-во детей	%
от 7 до 9 лет	36	8	28	6	46	10
от 10 до 13 лет	246	52	224	47	210	44
от 14 до 17 лет	194	40	224	47	220	46

Анализ статистических данных контингента учащихся указывает на то, что среди воспитанников объединений немного преобладают дети среднего школьного возраста.

#### **5.3. Результаты участия в мероприятиях различного уровня**

	Количество призовых мест			
	Республиканский	Регионально-Федеральный	Всероссийский	Итого
2015-2016	21		2	23
2016-2017	64		3	67
2017-2018	44			44

#### **5.4. Совершили походы и экскурсии учащиеся школы**

	<u>2015-2016</u>	<u>2016-2017</u>	<u>2017-2018</u>
Экскурсия	280	301	339
Поход	238	226	256

#### ***6. Коллегиальные органы Станции.***

В Станции определенные полномочия имеют следующие коллегиальные органы:

*Педагогический совет* – это орган самоуправления педагогических и административных работников Станции, созданный в целях развития и совершенствования образовательного процесса в Учреждении.

Педагогический совет имеет право:

- обсуждать и принимать план работы Станции, программы различной направленности
- заслушивать информацию и отчеты различного характера

*Методический совет* имеет право:

- осуществлять экспертную оценку дополнительных образовательных программ, учебных планов педагогических работников Станции;
- принимать участие в анализе деятельности Станции;
- оказывать методическую помощь педагогическим коллективам других образовательных учреждений в реализации дополнительных образовательных программ, организации досуговой деятельности детей, а также помощи детским и юношеским общественным объединениям и организациям.

*Аттестационная комиссия* уполномочена:

- принимать решение о соответствии заявленной 2 квалификационной категории
- давать рекомендации по мониторингу педагогической деятельности
- решать вопросы о распространении надбавок за категорию педагогам совместителям по одной педагогической должности на другую.

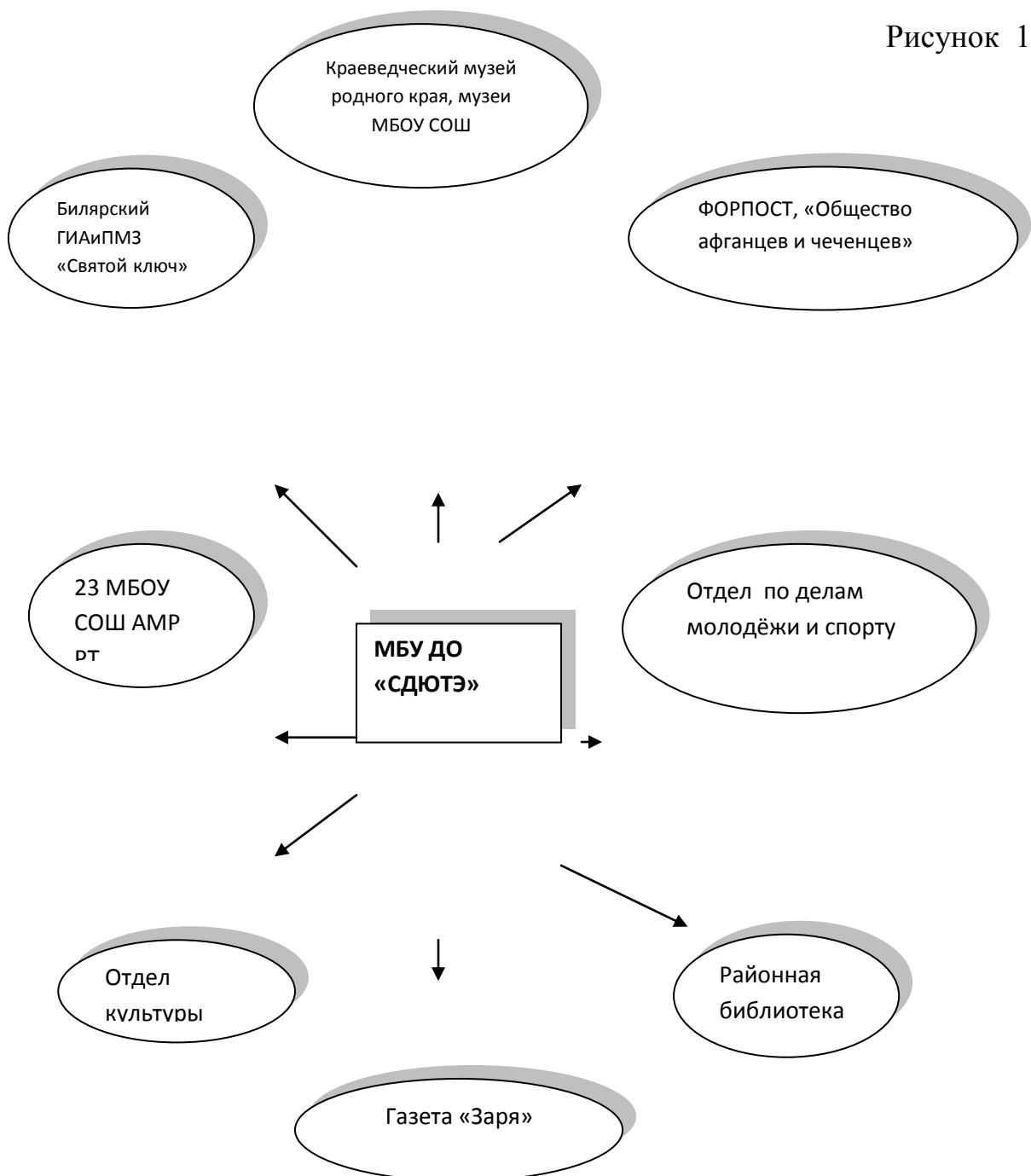
*Профсоюзный комитет* уполномочен:

- вносить предложения по установлению доплат и надбавок сотрудникам;
- контролировать состояние ОТ (охраны труда) и ТБ (техники безопасности) в учреждении;
- разбирать спорные вопросы на Комиссии по трудовым спорам.

## 6.1. Связи и контакты учреждения.

В процессе своей деятельности Станция взаимодействует с учреждениями Алексеевского муниципального района. На рисунке 1 отображены связи СДЮТЭ.

Рисунок 1



Формы взаимодействия с семьей и общественностью;

1. С семьёй:

- приглашение и участие родителей в праздничных, спортивно-туристских мероприятиях СДЮТЭ;
- участие родителей в образовательном процессе;
- проведение для родителей индивидуальных и групповых консультаций педагогов.

2. Формы взаимодействия с общеобразовательными школами, другими организациями:

- с МБОУ СОШ: организация совместных выставок, проведение экскурсий, проведение интеллектуально-досуговых мероприятий; работа с классными коллективами;
- с городской библиотекой: организация тематических выставок;
- с отделом культуры: организация и проведение спортивно-туристских мероприятий в городских парках отдыха;
- с отделом по делам молодёжи: подготовка и проведение совместных спортивно-туристских мероприятий, использование спортивных сооружений для их проведения;
- с редакцией газеты «Заря»;
- с Билярским государственным историко-архитектурным и природным музеем-заповедником «Святой ключ»: подготовка и проведение совместных спортивно-туристских мероприятий, использование исторической части поселка для их проведения;
- с Обществом «афганцев и чеченцев», ФОРПОСТ: подготовка и проведение совместных спортивно-туристских и экологических мероприятий, экологические субботники.

## **6.2.Основные принципы образовательной политики Станции.**

**- принцип развития** (стимулирование и поддержка эмоционального, духовно-нравственного и интеллектуального развития и саморазвития ребенка, на создание условий для проявления самостоятельности, инициативности, творческих способностей ребенка в различных видах деятельности, а не только на накопление знаний и формирование навыков решения практических задач);

**- принцип целостности образа мира** (осознание ребенком разнообразных связей между объектами и явлениями, сформировать умение увидеть с разных сторон один и тот же предмет);

**- принцип культурообразности** (создание условий для наиболее полного ознакомления с достижениями и развитием культур современного общества и формирование разнообразных познавательных интересов);

**- принцип вариативности** (возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения).

## **7. Образовательная деятельность**

Отслеживая результаты, анализируя программы и отчеты педагогов можно сделать вывод, что большинство творческих объединений в СДЮТЭ в образовательном процессе проходят два уровня развития:

- на первом уровне определяются образовательные цели и параметры, такие как результат образовательного процесса, итоговый «продукт» ребенка, уровни усвоения опыта, цели мотивации и в соответствии с ними педагог выявляет содержание, модель, формы и методы работы.
- на втором уровне педагог определяет содержание деятельности своего объединения как получение суммы знаний по ряду разделов данного вида деятельности, как формирование суммы определенных умений и навыков.

Цель образовательного процесса на данных уровнях – дать знания, умения, навыки, организовать досуг, развлечь. В результате педагог и ребенок получает репродуктивный продукт (модель по образцу).

В последнее время начата работа по выстраиванию тенденции на развитие у детей познавательных, эвристических способностей, изменилась цель образовательного процесса – научить получать знания самостоятельно, развивать способности каждого ребенка. Это даст переход на третий уровень – эвристический, где ребенок вырабатывает субъективно новый продукт. Данная тенденция должна быть связана с приобретением опыта работы у молодых педагогов и по совместительству, повышением общего уровня педагогической компетенции и компетентности педагогического коллектива, который происходит в результате методической работы, построения системы мотивации педагогов, разработки педагогами программ по второму и третьему году обучения. Результатом должно стать увеличение числа детей, участвующих в конкурсах и соревнованиях республиканского и городского уровня, рост призовых мест на республиканском и городском уровне, увеличение числа детей, которые осваивают программы второго и третьего года обучения.

### **7.1. Воспитательная деятельность**

*Содержание воспитания.* Учреждением гарантируется использование воспитательного потенциала дополнительных образовательных программ и включение обучающихся в разнообразную, соответствующую их возрастным и индивидуальным особенностям деятельность, направленную на формирование у детей:

- гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека;
- представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, приобщение к системе культурных ценностей;
- трудолюбия, готовности к осознанному выбору будущей профессии, стремления к профессионализму, конкурентоспособности;
- экологической культуры, предлагающей ценностное отношение к природе, людям, собственному здоровью;

- эстетического отношения к окружающему миру, умения видеть и понимать прекрасное, потребности и умения выражать себя в различных, доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой деятельности;
- организационной культуры, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, опыта руководства небольшой социальной группой и сотрудничества со сверстниками и взрослыми, коммуникативных умений и навыков, навыков самоорганизации, проектирования собственной деятельности;
- физической культуры, навыков здорового образа жизни.

*Формирование воспитывающей среды:*

СДЮТЭ гарантирует организацию жизнедеятельности детского и педагогического коллектиvos в соответствии с общепринятыми нравственными нормами человеческого общежития, правилами этикета; формирование у детей знаний о своих правах и механизмах их реализации в современном социуме; атмосферу терпимости, доброжелательности, уважения к человеческой личности, взаимопомощи, содействия в коллективной деятельности и содействия коллектива личностному успеху каждого обучающегося.

В соответствии с воспитательными целями:

- формируется информационное пространство образовательного учреждения,
- обеспечивается эстетика помещений, в которых осуществляется воспитательный процесс;
- осуществляется обеспечение системы противодействия негативным явлениям в детской и подростковой среде;
- психологическое сопровождение ребенка в процессе воспитания осуществляется педагогом СДЮТЭ и направлено на обеспечение психологического комфорта ребенка в процессе его воспитания;
- открытый характер воспитательной системы обеспечивается: контактом с семьей, участием родителей в процессе воспитания, доступностью для родителей информации об эффективности процесса воспитания ребенка, его индивидуальных особенностях духовно-нравственного становления; повышением психолого-педагогических знаний родителей; взаимодействием учреждения с другими социальными институтами окружающего социума, направленного на повышение эффективности воспитательного процесса.

## **8. Миссия, цели и задачи Станции на 2019-2022 г.**

**Миссия:** создание необходимых условий для развития творческого потенциала детей и подростков посредством оказания дополнительных образовательных услуг профессиональной педагогической командой.

**Основной целью** реализации настоящей комплексной образовательной программы является развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных услуг в интересах личности, общества, государства.

Более подробная постановка цели заключается в следующем:

- индивидуально-ориентированный подход к развитию личности, удовлетворяющего его духовно-нравственные, интеллектуальные, физические потребности;

- деятельностный подход, определяющий развитие способностей личности к самостоятельному решению проблем и постоянному самообразованию через стимулирование творческой активности;
  - ценностно-целевой подход, предусматривающий самоопределение и адаптацию личности в системе социально-культурных ценностей.

В соответствии с целью **основными задачами** реализации комплексной образовательной программы являются:

- активизация проектной деятельности в рамках системы методической работы;
  - создание условий (кадровых и методических) для расширения спектра образовательных услуг для учащихся старшего подросткового возраста;
  - развитие структурно-функциональной модели взаимодействия СДЮТЭ с родителями;
  - совершенствование системы повышения профессиональной квалификации педагогических кадров;
  - расширение участия Станции в развитии социокультурного пространства пгт. Алексеевское.
  - осуществление PR-деятельности через установление контактов со средствами массовой коммуникации, общественными организациями;
  - создание условий для введения новых и развития уже существующих видов деятельности, в том числе и через введение платных дополнительных образовательных услуг;

развитие и укрепление материально-технической базы Станции за счёт бюджетных и внебюджетных средств:

- приобретение офисной и ученической мебели;
  - приобретение технических средств обучения: ноутбук, мультимедийная техника (экран, проектор), музыкальный центр, профессиональные микрофоны.
  - приобретение компьютерной и оргтехники для педагогического и административного персонала;
  - обновление фонда учебной и методической литературы, программного обеспечения образовательного процесса;
  - создание программы финансово-хозяйственной деятельности.

## **9. Содержание образовательного процесса**

Всего в Станции реализуется 22 программ по 4 направленностям, охватывая разные возрастные категории (с 7 лет до 18 лет). Все программы утверждаются на методическом совете. Большинство образовательных программ являются адаптированными.

Анализируя программы, можно сделать вывод, что все программы оформлены и сделаны по единой структуре: пояснительная записка, учебный план, содержание программы, требования к уровню подготовки выпускников, сведения об авторе, литература, аннотация. В каждой программе определены срок обучения, этапы обучения, образовательные результаты. Анализ классификации

программ позволяет сделать вывод о том, что наибольшее их количество в основной туристско-краеведческой направленности – 45 %.

<i>№</i>	<i>Направленность</i>	<i>Количество программ</i>	<i>%</i>
	Туристско-краеведческая	10	45 %
	Военно-патриотическая	2	9 %
	Спортивно-техническая	1	5 %
	Физкультурно-спортивная	9	41 %

### **Сроки реализации дополнительных образовательных программ:**

<i>Сроки реализации:</i>	<i>%</i>
3 года и более.	95 %
1 год	5 %

Проводя анализ образовательных программ по критерию продолжительности их освоения, можно сделать вывод, что преобладают трёхгодичные и более – 95 % .

### **9.1. Комплектование групп обучающихся «Станции детского и юношеского туризма и экскурсий» на 2018/19 учебный год Пояснительная записка**

*к комплектованию МБУ ДО «Станции детского и юношеского туризма и экскурсий»*

«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий » как муниципальное учреждение дополнительного образования вместе с другими образовательными учреждениями других типов и видов, составляет целостную образовательную систему, строящуюся, прежде всего с учётом интересов детей и запросов семьи в целом, а также возможностей и перспектив экономического, демографического, социально-культурного развития пгт. Алексеевское.

МБУ ДО «СДЮТЭ» всем спектром предоставляемых им образовательных услуг создаёт вариативный уровень образования, позволяющий индивидуализировать образовательный путь детей различных возрастных групп, реализуя их творческий потенциал, социальные запросы и устремления,

естественную потребность в самоопределении. Каждая образовательная область в зависимости от местных условий, материально-технической оснащённости, научно-методической и кадровой обеспеченности представлена набором соответствующих образовательных программ. Реализуемые в Станции образовательные программы являются адаптированными программами, также в наличии есть авторские, утверждённые на методическом совете Станции. Набор образовательных программ позволяет обеспечить полноту всего образовательного процесса учащихся различных возрастных групп, создавая содержательную и технологическую преемственность этапов обучения туризму, краеведению.

Данный учебный план составлен с учётом условий функционирования и реальных возможностей Станции. Планом определены:

- перечень образовательных программ по направлениям;
- годовая и недельная учебная нагрузка по каждой возрастной группе детей;
- недельная часовая нагрузка педагога ДО.

**Цель** плана отражает современную направленность дополнительного образования в области туризма – развить творческие и физические способности детей посредством формирования их познавательных интересов, самостоятельности мышления, удовлетворения потребности в труде и подготовки к свободному осознанному выбору будущей профессиональной деятельности.

Для реализации этой цели важно решить следующие **задачи**:

- создать условия для развития личности каждого ребёнка, раскрытия его способностей к творчеству;
- создать индивидуально-ориентированный подход к развитию личности, удовлетворяющий её духовно-нравственные, интеллектуальные, физические потребности;
- помочь развить способность личности к самостоятельному решению проблем и постоянному самообразованию через стимулирование творческой активности;
- обеспечить взаимное сотрудничество педагога дополнительного образования и учащихся, а также их родителей;
- создать творческую атмосферу и установить контакт с каждым учащимся.

Набор учащихся в творческие объединения по образовательным программам проводится с учётом их склонностей и пожеланий. Поэтому при комплектовании групп педагоги тактично и доброжелательно проводят собеседование с детьми, чтобы помочь в выборе вида деятельности дополнительного образования.

Учебный план составлен в соответствии с требованиями СанПиН.

**Общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности, объединение  
«Юный турист- краеведение »  
(четыре года обучения)**

Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов воспитания, оздоровления и всестороннего развития подрастающего поколения.

Занятия, проводимые в объединении по программе «Юный турист- краеведение» призваны решать ряд целей и задач таких как:

- межпредметная связь – в процессе сбора материалов по истории, географии, культуре и экологии родного края дети учатся наблюдать, выделять главное и наиболее интересное, обрабатывать и анализировать полученные сведения;
- оздоровление и физическое развитие – особенно нужно детям, которые произрастают на городской асфальтово-бетонной ниве. Значительную часть времени они проводят в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современной экологической обстановке вряд ли можно считать полезной. И поэтому даже однодневный туристский поход является эффективным средством оздоровления и профилактикой заболеваний.
- профориентация;
- социальная адаптация;
- воспитание и т.д.
- удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Важнейшей целью объединения является физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых военно-прикладных навыков.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма – значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

При написании программы «Юный турист-краеведение» автор на следующие педагогические идеи и принципы:

- гуманизация образования;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствие содержания возрастным особенностям учащихся;
- формирование социально приемлемых интересов потребностей учащихся и т.д.

**Цель программы** – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Основная цель программы «Юный турист-краеведение» – помочь ребенку сделать осознанный выбор, более четко определиться в своих симпатиях, увлечениях, определить свои силы и возможности.

Данная программа предусматривает решение следующих основных **задач**:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии в охраны природы;
- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
- физическое совершенствование школьников - развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

Контингент объединения. Комплектовать состав объединения первого года обучения следует из ребят 11 – 12 лет (учащиеся 6 классов), второго года обучения - из ребят 12 – 14 лет (учащиеся 7 классов), третий год обучения и далее – ребята 13 – 15 лет

В составе объединения должно быть не менее 15 человек; Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев кружковцев.

Заниматься в объединении могут мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам и получить на каждого кружковца медицинскую справку - разрешение заниматься туризмом. Нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий объединения и его участие во всех походах, и соревнованиях. Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в объединение тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное для ребят дело, способны радикально ломать, перестраивать характеры.

Надо учитывать и степень подготовленности ребят. Если в составе объединения первого года обучения подобралось большинство ребят, которые в 4-5 классах уже занимались туризмом (по программе «Юные туристы»), то следует при составлении учебного плана сократить часть тем теоретического курса и увеличить часы на практические занятия и походы.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие **методы и формы работы:**

- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах, выбор самостоятельной темы с дальнейшим оформлением рефератов и т.д.);
- метод самореализации самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Для реализации программы могут использоваться разнообразные **формы работы**: проведение соревнований и матчевых встреч по туризму, ориентированию, топографии, краеведческо – экскурсионных мероприятий (экскурсии, конференции, краеведческие ралли, викторины). Проведение походов, начиная от однодневных, и далее – до сложных спортивных маршрутов; организация полевых туристско-оздоровительных лагерей.

**Содержание и методика занятий.** Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построена так, чтобы группа могла познакомиться с местами революционной, боевой, трудовой славы края, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. Желательно, чтобы во время походов ребята посетили места добычи полезных ископаемых, побывали на карьере, на обогатительной фабрике, на гидроооружениях и т. п. Маршруты должны знакомить кружковцев с наиболее характерными по природным условиям уголками области (посещение заповедника, охотхозяйства, биостанции, лесничества и т. п.). В результате походов ребята приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры. Руководитель должен быть готов привести интересные факты рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами кружковцы знакомятся с литературой и картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» - заповедь участников объединения пешеходного туризма.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 50 – 75 км готовится в течение всего года. Во время этого похода кружковцы выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д. Зачетный поход – завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следуют уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по заселенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу. За время похода кружковцами должны быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, приготовление пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали; возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России и странах СНГ, с современной его организацией, с постановлениями о его развитии, углубляют знаний правил организации самодеятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области, республики, края.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и во время преодоления препятствий, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать к привлечению к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы — в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии кружку или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода - еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

### **Режим и организация работы объединения.**

Программы каждого года занятий объединения рассчитаны на 144, 216 и 324 учебных часа (в зависимости от недельной нагрузки педагога), включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов, участие в соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью и спортивному ориентированию), а также проведение учебно-тренировочных походов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы туристского объединения в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, группа собирается на занятия 1-3 раза в неделю в определенные дни и часы. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1—2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т.п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую

половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих воспитанников (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам и соревнованиям).

Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя. Необходимо наладить в объединении хороший учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого учащегося. Полезно завести на каждого воспитанника «Туристский паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их протяженность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Кроме того, руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы объединения.

Рекомендуется руководителю для воспитания коллектива проводить конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Следует добиваться, чтобы каждый учащийся имел тетрадь для занятий и походный блокнот и аккуратно вел записи в них.

### **Примерный тематический план занятий первого года обучения**

<b>№ пп</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия.	2	2	-
2.	Родной край.	2	1	1
3.	Как организовать туристское путешествие	4	2	2
4.	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.	18	4	14
5.	Физическая подготовка. Преодоление препятствий.	20	4	16
6.	Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.	4	2	2
7.	Изучение и охрана природы.	4	2	2
8.	Изучение и охрана памятников истории и культуры.	4	2	2
9.	Наблюдение за погодой в походе.	4	2	2
10.	Туристское снаряжение.	6	4	2
11.	Туристский быт.	6	2	4
12.	Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе	6	2	4

13.	Подведение итогов похода.	4	2	2
14.	Инструкторская подготовка для работы в летних лагерях	4	2	2
15.	Специальная подготовка к летнему зачетному походу.	8	2	6
16.	Проведение походов и участие в соревнованиях	48	-	48
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>

По завершении первого года обучения, обучаемые будут **знать**:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления об истории Алексеевского района, географических особенностях города и его ближайших окрестностях;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- знать опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города.

По завершении первого года обучения, обучаемые должны **уметь**:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- фиксировать наблюдения в походе;
- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.

Рекомендуется по завершению первого учебного года провести 2-3-дневный зачетный поход (вне сетки часов учебно-тематического плана).

### **Программа первого года обучения.**

**1. Чем полезны и интересны туристские путешествия.** В туристских походах, путешествиях, экскурсиях учащиеся углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и др. Школьным предметам, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Приобретают трудовые, прикладные исследовательские навыки и умения. Развивается самостоятельность, инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизма.

**2. Родной край.** Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера.

История края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи.

*Практические занятия.* Прогулки и экскурсии в парк, в лес, на реку. Экскурсии в музеи, на предприятия, к памятникам истории и культуры.

**3. Как организовать туристское путешествие.** План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Распределение обязанностей. Нормы переходов. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсии с учащимися общеобразовательных школ. Смета путешествия. Темп и ритм движения на маршруте.

*Практические занятия.* Разработка планов подготовки путешествия. Разработка проектов маршрута. Исполнение каждым участником различных обязанностей в походе.

#### **4. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.**

Знакомство с топографической картой. Условные знаки топографических карт. Масштаб линейный и численный.

Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение точки своего стояния.

Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Крохи.

Движение по азимуту, сохранение заданного направления. Определение расстояний до недоступных предметов.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивных карт и условные обозначения на них.

*Практические занятия.* «Путешествия» по карте. Зарисовка топографических знаков или местных предметов во время движения.

Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. Определение сторон горизонта по компасу и по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута.

Проведение тренировок по спортивному ориентированию.

#### **5. Физическая подготовка. Преодоление препятствий.**

Специальные упражнения для соответствующего вида туризма. Маршевая подготовка.

Естественные и искусственные препятствия, возникающие на маршрутах походов. Способы преодоления препятствий. Веревки, карабины и страховочные системы. Основные узлы, применяемые в туризме. Страховка и самостраховка. Техника безопасности при преодолении препятствий. Виды соревнований по спортивно-туристскому многоборью.

*Практические занятия.* Выполнение специальных видов упражнений. Вязка туристских узлов. Овладение приемами страховки и самостраховки при преодолении препятствий. Отработка приемов преодоления препятствий. Тренировки по технике пешеходного туризма.

#### **6. Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.**

Сбор материалов по истории и культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдение над сезонными явлениями природы.

Наблюдения и записи на экскурсиях. Запись воспоминаний ветеранов войны и труда.

Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Личный и групповой дневник. Фотографирование и зарисовка в походе.

*Практические занятия.* Выполнение заданий научных и общественных организаций. Самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Сбор образцов для коллекций. Первичная обработка материалов для хранения.

## **7. Изучение и охрана природы.**

Участие туристов в охране природы. Виды природоохранительной деятельности туристов на маршруте. Проблемы охраны и сохранения природного единства в зонах отдыха. Экологические проблемы края. Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники и заказники нашего края. Перечень растений и животных, обитающих в нашем крае, занесенных в «Красную книгу»; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия, обеспечивающие охрану природы при подготовке и во время проведения походов и путешествий.

*Практические занятия.* Изготовление оборудования, обеспечивающего сохранность лесных насаждений во время проведения походов. Выполнение заданий местного общества охраны природы. Популяризация мер по охране природы среди школьников.

## **8. Изучение и охрана памятников истории и культуры.**

Виды памятников: истории, археологии, архитектуры, искусства. Древние памятники, военные, трудовой славы и др.: Справочная литература, путеводители, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашего края.

Мероприятия по изучению и охране памятников истории и культуры при подготовке и проведении походов и путешествий.

*Практические занятия.* Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования. Экскурсии к памятникам и в памятные места, включение этих мест в план работы на туристских маршрутах.

Систематический уход за местными памятниками и необходимый уход за памятниками на маршрутах.

## **9. Наблюдение за погодой в походе.**

Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастя.

*Практические занятия.* Составление таблицы местных признаков изменения погоды. Конкурсы на более точный прогноз.

## **10. Туристское снаряжение.**

Снаряжение для пеших походов: личное, групповое и специальное. Виды рюкзаков и палаток. Костровое оборудование. Комплектование ремонтного набора.

*Практические занятия.* Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Подготовка и ремонт снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование снаряжения. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

## **11. Туристский быт.**

Выбор места для бивака. Правила постановки палаток и разведения костра. Типы костров. Противопожарные меры. Сушка и ремонт одежды и обуви. Снятие бивака. Уборка места привала.

Набор продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов.

#### **Режим дня в походе.**

*Практические занятия.* Составление набора продуктов и меню на поход. Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Установка и снятие палаток, разжигание костра приготовление пищи.

#### **12. Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе.**

Общие гигиенические требования в походе. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Первая помощь при тепловом ударе, ожоге. Помощь утопающему. Характерные травмы и заболевания в походе и меры по их профилактике. Первая помощь при травмах и заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Показ приемов самоконтроля. Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала. Комплектование походной аптечки.

#### **13. Подведение итогов похода.**

Обработка собранных материалов. Подготовка отчета или паспорта пройденного маршрута. Отчетный туристский вечер. Организация выставки, краеведческого уголка.

*Практические занятия* Составление паспорта и схемы маршрута. Изготовление коллекций, фотоальбомов, выпуск стенгазет. Подготовка экспонатов для музея, выставки. Составление полного отчета для организации, давшей задание.

#### **14. Инструкторская подготовка для работы в летних лагерях.**

Включение в план работы отряда походов и экскурсий. Работа туристского организатора отряда.

Рекомендуемые туристские маршруты, экскурсионные объекты, экспедиционные задания для отрядов разных возрастов. Содержание и форма занятий по подготовке к походу. План подготовки к походу. Школьный туристский слет, соревнования, туристские вечера.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов походов. Составление описаний и изготовление схем маршрутов. Составление списков снаряжения, меню, перечня продуктов, плана работы на маршруте, рекомендаций отряду. Стажировка в проведении занятий по подготовке к походу. Участие в организации проведения похода, в проведении и судействе школьных соревнований.

#### **15. Специальная подготовка к летнему многодневному походу.**

Составление плана подготовки и распределения обязанностей. Работа по подготовке, ремонту и изготовлению снаряжения. Разработка маршрута, ознакомление с литературой и картами по району путешествия. Определение набора продуктов, составление сметы. Практика в выполнении порученных краеведческих заданий и других обязанностей.

Медосмотр участников. Проведение контрольного тренировочного похода с полным комплектом снаряжения и проверкой выполнения отдельных разделов работ в походе ответственными исполнителями. Оформление заявочной книжки на путешествие. Утверждение маршрута в МКК и получение документов.

### **Примерный тематический план второго года обучения.**

<b>№ пп</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практические занятия</b>
1.	Виды туризма и их особенности.	2	2	-
2.	Родной край. Охрана природы.	8	2	6
3.	Организация и проведение похода	18	6	12
4.	Туристское снаряжение.	6	3	3
5.	Топографическая подготовка	20	4	16
6.	Узлы, применяемые в туризме.	8	4	4
7.	Ориентирование в походе.	6	2	4
8.	Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста	8	4	4
9.	Питание в походе.	6	2	4
10.	Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий.	22	4	18
11.	Участие в походах и соревнованиях	40	-	40
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>

По завершении второго года обучения, обучаемые будут знать:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления об истории Алексеевского района, географических особенностях города и его ближайших окрестностях;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- знать опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города.

По завершении второго года обучения, обучаемые должны уметь:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- фиксировать наблюдения в походе;
- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.

Рекомендуется по завершению второго учебного года провести 3-5-дневный зачетный некатегорийный поход (вне сетки часов учебно-тематического плана).

## **Программа второго года обучения.**

### **1. ВИДЫ ТУРИЗМА И ИХ ОСОБЕННОСТИ**

Виды туризма: водный, горный, лыжный, спелеотуризм, велотуризм, пешеходный, альпинизм. Виды походов. Особенности пеших походов.

Нормативы значков «Юный турист России», «Турист России» и разрядных требований по спортивному туризму и спортивно-туристскому многоборью.

### **2. РОДНОЙ КРАЙ. ОХРАНА ПРИРОДЫ.**

История и охрана родного края. Краеведческая работа в походе. Климат, растительность, животный мир, памятные исторические места. Памятники истории и культуры. Охрана природы. Закон об охране природы.

*Практические занятия.* Знакомство с картой родного края. «Путешествие» по карте. Ведение дневника, описание участков пути, фотографирование. Сообщения о достопримечательных местах, проведение краеведческой викторины.

### **3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДА**

Правила организации и проведения туристских походов на территории России и стран СНГ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Как проводить учебно-тренировочный поход: примерный распорядок дня, организация движения, привалов и ночлегов, приготовление пищи.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Подготовка снаряжения. Контрольные сборы.

Движение цепочкой, режим туриста- пешеходника, разбивка бивака, разведение костра.

### **4. ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ**

Снаряжение для пешего похода: личное, групповое и специальное!

Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в использовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста- пешеходника. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака.

Виды и устройство палаток. Уход за снаряжением и его ремонт.

---

*Практические занятия.* Получение и распределение группового снаряжения, укладка рюкзаков, установка палатки.

## **5. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Знакомство с топографическими знаками и картой. Масштаб и его виды. Пользование числовым и линейным масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в линейный. Измерение расстояний по карте. Практика в чтении топографической карты. Условные знаки спортивных карт.

*Практические занятия.* Зарисовка топографических знаков или местных предметов (ориентиров) во время движения, чтение топографической карты, топографический диктант и его разбор.

## **6. УЗЛЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ТУРИЗМЕ.**

Узлы - история, легенды, виды. Понятие узла, назначение, разновидности и их применение. Способы и техника вязания.

*Практические занятия.*

Отработка техники вязания узлов.

## **7. ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ПОХОДЕ**

Стороны горизонта. Устройство и использование компаса. Азимут.

Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход.

Определение сторон горизонта по солнцу и местным признакам.

Ориентирование карт по компасу.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивных карт.

*Практические занятия.* Ориентирование на местности по карте и компасу, определение азимута. Определение сторон горизонта при помощи компаса и другими способами. Движение группы по заданному азимуту на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Тренировки и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **8. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. ГИГИЕНА ТУРИСТА.**

Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, посуде. Содержание походной аптечки. Характерные заболевания и травмы в пешем походе. Самоконтроль туриста. Доврачебная помощь пострадавшему в походе: наложение повязок и шин, переноска пострадавшего.

*Практические занятия.* Оказание доврачебной помощи при различных травмах, транспортировка «пострадавшего».

## **9. ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ.**

Понятие о калорийности продуктов. Значение разнообразия питания. Примерный набор продуктов. Нормы расхода продуктов в походе. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет продуктов в походе. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Пополнение пищевых запасов в пути: рыбная ловля, сбор ягод, грибов. Ядовитые растения.

*Практические занятия.* Составление походного меню и подбор продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **10. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ.**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

Естественные и искусственные препятствия. Способы их преодоления. Веревки, карабины и страховочные системы. Применение веревки и альпенштока в туристских походах.

Основные узлы, применяемые в пешеходном туризме. Виды соревнований по спортивно-туристскому многоборью.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса упражнений для общего физического развития. Тренировки и участие, в соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью на дистанциях 1-го класса сложности.

### **Примерный тематический план третьего года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практические занятия</b>
1.	Итоги летнего зачетного похода.	6	2	4
2.	Туризм в России и странах ближнего зарубежья	4	2	2
3.	Топографическая подготовка и ориентирование	14	2	12
4.	Краеведческая подготовка	8	2	6
5.	Медицинская подготовка	4	2	2
6.	Туристское хозяйство	4	2	2
7.	Техника и тактика пешеходного туризма	18	6	12
8.	Подготовка походов и подготовка к соревнованиям	12	4	8
9.	Проведение походов и участие в соревнованиях	64	-	64
10.	Подведение итогов походов и соревнований.	10	2	8
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

По завершении третьего года обучения, обучаемые будут **знать**:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления об истории Алексеевского района, географических особенностях города и его ближайших окрестностях;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- знать опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города.

По завершении третьего года обучения, обучаемые будут **уметь**:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- фиксировать наблюдения в походе;
- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;

- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.

Рекомендуется по завершению второго учебного года провести 6-8-дневный зачетный поход 1-ой категории сложности (вне сетки часов учебно-тематического плана).

### **Программа третьего года обучения.**

#### **1. Итоги летнего зачетного похода.**

Беседа об итогах летнего похода - обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведение итогов, распределение работ.

*Практические занятия.* Приведение в порядок походной документации и записей, составление отчета по должностям, отчета о маршруте, отчета по краеведческим наблюдением. Подготовка фотографий, коллекций, оформление альбомов, оформление значков и разрядов участникам похода. Итоговый вечер участников похода. Выступление на общешкольном празднике.

#### **2. Туризм в России и странах ближнего зарубежья.**

История развития туризма в России. Понятие о плановом и самодеятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Значение туризма в воспитании гармонически развитой личности.

### **3. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.**

Обзор материала, пройденного в первый год обучения. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтальное сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склона. Виды и свойства карт. Топографические схемы, кроки, маршрутная лента. Способы ориентирования в различных условиях летом и зимой.

Истинный и магнитный полюса, магнитное склонение; Виды ориентирования на туристских соревнованиях.

*Практические занятия.* Повторные упражнения по программе 1-го года обучения. Определение магнитных азимутов заданных линий. Составление легенд. Рисовка маршрутной ленты. Тренировки по спортивному ориентированию.

#### **4. КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края, реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир. Исторические и культурные памятники,

музеи, интересные природные уголки края. Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

*Практические занятия.* Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения взятого группой краеведческого задания.

## **5. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Повторение занятий 1-го года обучения.

Питьевой режим в походе, Способы обеззараживания воды. Индивидуальный пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, потертастях и мозолях, переломах, вывихах, ушибах, кровотечениях, укусах насекомых и пресмыкающихся. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав.

Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего. Ведение санитарного похода журнала.

*Практические занятия.* Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитара группы.

## **6. ТУРИСТСКОЕ ХОЗЯЙСТВО**

Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия. Обязанности казначея группы.

Личное снаряжение, одежда и 'обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков; типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода. Предметы походной постели. Одежда и обувь для зимних походов. Альпеншток, его конструкция, правила использования. Типы палаток. Упаковка и перенос палаток. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне: хозяйственный набор. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и обязанности организации питания туриста в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

## **7. ТАКТИКА И ТЕХНИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА.**

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута.

Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов.

Планирование маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание.

Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полу дневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участников. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

*Практические занятия.* Изучение маршрута по литературе, описаниям и очертаниям. Составление графика движения и распорядка дня. Организация движения на местности различных условиях. Тренировка в вязании узлов. Тренировка в преодолении различных препятствий.

## **8. ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ И ПОХОДАМ.**

Правила организации и проведения туристских путешествий. Инструкция по организации и проведению туристских походов.

Подбор группы. Определение цели и плана похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о работе похода (изучение литературы, встречи с людьми, посещение музеев и т.п.). Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика похода. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Оформление походной документации. Получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Ведение дневника, протокола (хронометраж) движения.

Задачи туристских соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Порядок проведения соревнования, информация о его ходе. Охрана природы. Обеспечение безопасности.

Тактика работы команды на различных соревнованиях. Нормативы выполнения разрядов по туристско-спортивному многоборью и спортивному ориентированию.

*Практические занятия.* Установка палатки, укладка рюкзака. Закупка, сортировка, раскладка продуктов. Подготовка походной документации. Разработка плана-графика похода. Подготовка группового и специального снаряжения. Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Подготовка трасс и дистанций для различных соревнований. Подготовка судейской документации.

## **9. ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Движение в походе. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Цепочка Движение по равнине, по сильно пересеченной местности. Движение в лесу через кустарник и завалы. Сложность движения в густом лесу. Движение на склонах. Виды склонов: лесистые, травянистые, песчаные, каменистые. Движение по заболоченной местности. Водные преграды. Техника преодоления естественных

препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Альпеншток. Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности - главное требование к каждому туристскому походу.

Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной, плохой подготовкой похода, климата.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью на дистанциях 2-3 класса сложности.

## **10. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА И СОРЕВНОВАНИЙ.**

Разбор похода. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Просмотр походных фотографий. Составление отчета о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Разбор соревнований. Анализ ошибок, допущенных на дистанциях.

*Практические занятия.* Оформление туристского уголка, альбома, фотодневника. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка вечера.

### **Примерный тематический план четвертого года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практические занятия</b>
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях	12	4	8
3.	Туристская подготовка.	12	4	8
4.	Элементы школы выживания.	12	4	8
5.	Топография и ориентирование.	20	2	18
6.	Краеведение.	12	4	8
7.	Физическая подготовка.	20	-	20
8.	Обязательные (зачетные) мероприятия	16	-	16
9.	Походы	38	-	38
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

**Примечание:**

Зачетный поход первой категории сложности или многодневные мероприятия (лагерь, слёт, соревнования и т. п.) - вне сетки часов программы.

**Программа четвертого года обучения**

#### **I. Вводное занятие.**

Анализ работы объединения по программе 3 года обучения. Разбор проведения летних походов, слетов и соревнований. Туристско-краеведческая деятельность в новых социально-экономических условиях. О роли массового туризма.

Задачи и план работы объединения «Юный турист-краеведение» 4 года обучения. Требования к воспитанникам 4 года обучения.

*Знать:* задачи и план работы объединения; требования к воспитанникам 4-го года обучения.

#### **II. Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях.**

Профилактика заболеваний в аварийных условиях.

**Понятие «профилактика» применительно к условиям аварии (соблюдение техники безопасности при передвижении, работах на биваках, поисках отставших, поддержание себя в нормальных психологических условиях, контроль (самоконтроль) за состоянием здоровья).**

**Перестраховка (соблюдение правил гигиены и санитарии, максимальная осторожность при преодолении завалов, в местах обитания ядовитых змей и насекомых, соблюдение правил поведения в климатических условиях и др.).**

**Знать:** профилактику заболеваний в аварийных условиях.

**Уметь:** соблюдать максимальную осторожность и меры безопасности в походах.

#### **Первая доврачебная помощь.**

Главное правило оказания медицинской помощи в условиях аварии – не навреди! Постановка диагноза в аварийных условиях. Соблюдение последовательности действий при оказании помощи. Правила назначения лекарств. Контроль за состоянием больного (пострадавшего), создание необходимого режима благоприятствования.

Первая медицинская помощь при кровотечениях, переломах костей конечностей, шоке, удушьях, остановках кровообращения, острой боли в грудной клетке. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

**Практическое занятие:** отработка приемов непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

**Знать:** правила назначения лекарств, контроль за состоянием больного.

**Уметь:** поставить диагноз в аварийных условиях. Оказать первую медицинскую помощь. Производить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

#### **Техника самомассажа и массажа.**

Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа (при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата – последствия переломов, повреждений мягких тканей, ушибах, растяжении, плоскостопии, болезненности отдельных суставов; при заболеваниях органов дыхания – предангинное состояние, кашель, насморк, ларингит, охриплость; при нарушениях периферической нервной системы – радикулит, нарушении подвижности отдельных суставов конечностей; при нарушениях мочеполовой системы, системы пищеварения, заболеваний кожи и нарушений обмена веществ; при чувстве вялости, снижении работоспособности, нервном перенапряжении, переутомлении). Противопоказания к применению массажа и самомассажа (носящие локальный (временный) и относительный характер): острые лихорадочные состояния, высокая температура тела (выше 38<sup>0</sup> С.), острые воспалительные процессы, кровотечения и кровоточивости, повреждения кожи (гнойники, лишай), тромбоз вен, воспаление лимфатических узлов, опухоли различной локации, острые боли в животе, нестерпимые боли, период менструации, первые дни после травмы, нарушения целостности поверхности тела.

Практические занятия в помещении Овладение приемами, техникой и методикой: гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного самомассажа и массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации и движение).

**Знать:** основы правил самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа. Приемы, технику и методику массажа.

**Уметь:** провести гигиенический, лечебный, восстановительный самомассаж и массаж.

#### Способы транспортировки пострадавшего в аварийных условиях.

Транспортировка на носилках, изготовленных из подручных средств. Перенос на жердине. Носилки, изготовленные из одежды. Перенос в рюкзаке. Сани – волокуши (зимой).

**Практическое занятие:** отработка правил транспортировки пострадавшего в аварийных условиях различными способами.

**Знать:** правила транспортировки пострадавшего и способы переноски.

**Уметь:** изготовить средства транспортировки из подручных средств и правильно переносить пострадавшего в аварийных условиях.

### **III. Туристская подготовка.**

#### Нормативные документы по пешеходному туризму.

Инструкции по организации и проведению туристических походов, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения спортивных походов и путешествий. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Единая Всероссийская спортивная классификация маршрута. Методика категорирования пешеходного маршрута. Положение о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений (МККОУ) Министерства образования России.

**Практическое занятие:** методика категорирования пешеходного маршрута. Оценка категории сложности маршрута. Работа с таблицами бальной оценки сложности маршрута. Технология категорирования пешеходных маршрутов

**Знать:** приведенные нормативные документы по туризму. Технологию категорирования пешеходного туризма.

**Уметь:** оценивать категорию сложности маршрута. Работать с таблицами бальной оценки сложности маршрута.

#### Усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям зачетного категорийного похода.

Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность конструкции тентов для палаток, кухни. Материалы для их изготовления. Конструкция бахил для летних и зимних походов, материалы для их изготовления.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Приспособления для освещения в палатках.

Снаряжение и оборудование для исследовательской и краеведческой работы в походах, назначение и применение.

Участие в конкурсах туристских самоделок.

*Практическое занятие:* ремонт палаток, канов, тросиков в походных условиях. Изготовление, усовершенствование туристского инвентаря и снаряжения.

*Знать:* основные сведения об усовершенствовании снаряжения.

*Уметь:* усовершенствовать туристское снаряжение применительно к конкретным условиям похода.

#### Организация туристского быта в экстремальных условиях.

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Костер под дождем.

Способы добывания огня без спичек.

*Практическое занятие.* Подготовка и разжигание костра типа «Нодья».

Добывать огня без спичек.

*Знать:* организацию ночлегов в летний и зимний периоды.

*Уметь:* оборудовать убежище для ночлега в летний и зимний периоды.

Разжигать костер типа «Нодья». Добывать огонь без спичек.

#### Организация питания в экстремальных условиях.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка.

Использование в пищу дикорастущих растений (ягоды, грибы, шишки, травы, коренья). Простые способы очистки и обеззараживания воды.

Приготовление пищи в экстремальных условиях. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов для приема пищи. Простейшие умывальники.

*Практическое занятие.* Приготовление пищи в экстремальных условиях.

*Знать:* организацию питания в экстремальных условиях.

*Уметь:* добывать и приготовить пищу в экстремальных условиях. Очистить и обеззаразить воду.

#### Подготовка к категорийному походу.

План подготовки категорийного похода. **Цели и задачи** похода.

Комплектование группы. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута. Требования при разработке маршрута. Средняя скорость передвижения на маршруте. График движения. Запасные и аварийные выходы с маршрута. Оформление маршрутной документации. Подготовка личного и группового снаряжения. Хозяйственная и техническая подготовка похода. Составление сметы похода.

*Практические занятия:* составление плана похода. Подбор картографического материала, разработка маршрута. Ремонт и подготовка снаряжения. Проверка личной и групповой готовности к походу.

**Знать:** требования при подготовке к категорийному походу. Требования при разработке маршрута и оформлении маршрутной документации. Должностные обязанности в походе.

**Уметь:** составить план похода, разработать маршрут. Подготовить и отремонтировать снаряжение.

#### Обеспечение мер безопасности в категорийном походе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций и нарушения мер безопасности (слабая дисциплина, низкая организация в группе, слабая подготовленность участников, изменение утвержденного состава группы, маршрута движения, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий).

Меры безопасности при преодолении локальных естественных препятствий.

Узлы для страховки и самостраховки.

Меры безопасности на малых и больших привалах, при оборудовании бивака и ночлега.

*Практическое занятие:* обеспечение страховки и самостраховки при оборудовании переправ по преодолению локальных естественных препятствий. Узлы, применяемые для страховки.

**Знать:** основные причины возникновения нарушений мер безопасности.

Меры безопасности при преодолении локальных естественных препятствий.

**Уметь:** выполнять меры безопасности на всех этапах категорийного похода. Обеспечивать страховку и самостраховку на переправах. Вязать узлы для страховки и самостраховки.

#### Техника и тактика в категорийных походах.

Локальные естественные препятствия в походах 1-2 категории сложности. Выбор мест для организации переправы через ручьи и реки. Использование воздушных переправ в походных условиях. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа на плотах, по кладям, по бревнам, камням, кочкам и т.п.

*Практическое занятие:* отработка техники и тактики движения при преодолении локальных препятствий. Страховка и самостраховка на переправах.

**Знать:** понятия о локальных естественных препятствиях в категорийных походах. Порядок выбора мест для организации переправ.

**Уметь:** правильно оборудовать переправы и преодолевать естественные препятствия.

#### Подведение итогов категорийного похода.

*Практическое занятие:* просушка и ремонт снаряжения. Обработка материалов. Обсуждение итогов проведения категорийного похода. Отчеты ответственных по участкам работы. Обработка дневника описания пути движения. Составление отчета о категорийном походе. Организация отчетных вечеров, выставок по итогам похода.

**Уметь:** обработать материал, собранный в походе. Составить отчет о категорийном походе в составе группы.

#### IV. Элементы школы выживания.

##### Факторы выживания.

Понятие о факторах выживания и деление их на четыре группы: антропологические, природно-средовые, материально-технические, экологические.

Антропологические факторы – состояние здоровья, резервные возможности организма, обеспечивающие сопротивляемость его к воздействию жары, холода, лишениям и т.д. Психологическая подготовленность, мотивация, воля к жизни, психологическое состояние, физическое состояние и выносливость. Важный элемент этой группы – обученность и готовность к действиям в аварийной ситуации. Навыки практического выживания. Правильная организация спасательных работ (само- и взаимоспасения).

Природно-средовые – факторы природной среды, оказывающие неблагоприятное влияние на организм человека: температура и влажность воздуха, солнечная радиация, ветер, пониженное барометрическое давление, рельеф, флора, фауна, водоисточники и т.д.

Материально – технические – обеспечение защиты человека от воздействия окружающей среды: одежда, аварийное снаряжение, а также подручные средства, используемые для строительства убежищ, добывания огня, подачи сигналов и др.

Экологические – факторы, возникающие от результата взаимодействия человека с окружающей средой: тепловые и холодные поражения, отравления, вызванные укусами ядовитых змей, насекомых, употреблением в пищу мяса ядовитых животных и растений, заражение природно-очаговыми заболеваниями и т.д., а также травмы и острые психологические состояния, вызванные экстремальной ситуацией.

Факторы риска: холод, жара, голод, одиночество, жажда, переутомление, физическая боль, уныние, страх.

Знать: основные понятия о факторах выживания.

#### Тактика выживания.

Тактика пассивного выживания. Ситуация выбора тактики пассивного выживания: абсолютная уверенность, что пропавшую на маршруте группу будут разыскивать; спасательные службы знают место нахождения группы; в группе нетранспортабельный больной или несколько тяжелобольных; когда в группе имеются дети неподготовленные к активным действиям, плохо экипированные и др.

Тактика активного выживания. Ситуации выбора тактики выживания: есть самостоятельный выход потерпевших аварию к ближайшему населенному пункту, к людям; туристская группа не поставила в известность о своем маршруте и контрольных сроках его прохождения; когда есть возможность точно установить свое местонахождение и др.

Знать: ситуации выбора тактики пассивного и активного выживания.

#### Схема действия в первые минуты аварии.

Оценка обстановки с точки зрения реальной угрозы, спокойствие. Расчленение опасности на составные части: угрозы людям в первую очередь, угроз в ближайшем будущем. Поэтапная эвакуация. Ликвидация угрозы для жизни людей в первые минуты аварии. Оказание первой медицинской помощи нуждающимся. Оборудование простейших убежищ для защиты нуждающихся.

Поиск снаряжения, перераспределение теплой одежды. Формирование продуктивного и вещевого НЗ. Определение тактики дальнейших действий.

*Знать:* схему действия в первые минуты аварии.

#### Простейшие укрытия для защиты потерпевших.

Простейшие ветро-, снего-, солнцезащитные убежища: ветрозащитная стенка-навес; навес треугольной формы; из трех-пяти палок; оборудование навесов с использованием кустов, деревьев. Тент на дереве, траншея под деревом. Снежная траншея.

*Практические занятия.* Строительство односкатного и двускатного шалаша, навеса треугольной формы, из трех- пяти палок.

*Знать:* основные типы простейших укрытий и порядок их построения.

*Уметь:* оборудовать простейшие укрытия для защиты потерпевших.

#### Правила подачи сигналов бедствия.

Сигналы привлечения внимания.

Сигнальное зеркало. Сигнальные костры. Свечи жировые и керосиновые лампы в качестве сигнального средства. Звуковая сигнализация. Азбука Морзе. Сигнал бедствия SOS. Электрические средства сигнализации. Бутылочная почта. Пиротехническая сигнализация (ракеты свето- дымо- звуковые).

Международная кодовая таблица передачи сигналов «Земля-Воздух».

Передача сигналов жестами: Международная авиационная аварийная жестовая сигнализация и отечественная жестовая сигнализация, принятая в ВВС РФ.

Подтверждение приема сигналов бедствия летательными аппаратами (самолетом, вертолетом) после обнаружения пострадавших.

Действия группы при обнаружении чужого сигнала бедствия. Разработка и использование внутренней сигнализации в группе.

*Практическое занятие.* Отработка передачи сигналов бедствия жестами и согласно международной кодовой таблицы передачи сигналов «Земля – Воздух». Сигнальные костры.

*Знать:* виды сигналов бедствия и способы их передачи.

*Уметь:* подавать сигналы бедствия в соответствии с международной кодовой таблицей передачи сигналов «Земля – Воздух»; с помощью таблицы передачи сигналов жестами. Разводить сигнальные костры.

#### Самостоятельный поиск людей в аварийной ситуации.

Зависимость успеха самостоятельного поиска людей в аварийной ситуации от умения:

определять стороны света и ориентироваться;

определять районы, где встреча с людьми наиболее вероятна (путь вниз по течению реки, вдоль побережья. Преимущества движения вниз по реке: легче обеспечиться питанием (съедобные растения, грибы, рыба, водоплавающие птицы), возможность сплавления на плотах, в заболоченной местности наиболее твердые участки почвы вдоль берегов);

правильной организации наблюдения с целью обнаружения прямых или косвенных признаков присутствия людей (обращение внимания на засечки, затёсы, метки на деревьях, деревья-маяки, которые могут указать на тропу, дорогу или охотничью избушку), осмотр местности с высокого дерева;

владеть навыками следопытства, расшифровывать обнаруженные следы и метки;

прослушивать местность. Слух – наиболее универсальное средство поиска. Расстояния слышимости звуков.

*Практическое занятие.* Расшифровка следов по рисункам и карточкам. Изучение таблицы слышимости звуков.

*Знать:* от чего зависит успех самостоятельного поиска людей в аварийной ситуации.

*Уметь:* расшифровывать встречающиеся на пути следы, определять возраст следов. Определять расстояния по слышимости различных звуков

#### V. Топография и ориентирование.

##### Карты, используемые в категорийных походах.

Карты для многодневных (категорийных) походов. Масштаб и высота сечения. Точность. Объективность. Полнота содержания. Информативность. Читаемость. Генерализация. Минимальные размеры. Оформление карт. Листы карты.

*Географические координаты.* Определение географических координат. Широта. Долгота. Шкалы географических координат и километровая сетка на листах топокарт различных масштабов.

*Практическое занятие:* определение географических координат, точек на карте.

*Знать:* карты, используемые для многодневных походов, требования к ним, понятия о долготе и широте.

*Уметь:* определить географические координаты точек на карте.

##### Азимуты и дирекционные углы.

Начальные направления: направление, параллельное вертикальной километровой линии карты; направление географического меридиана (истинный меридиан); направление магнитной стрелки компаса (магнитный меридиан).

Три вида углов, определяющих направления на точки, в зависимости от начальных направлений (дирекционный угол; истинный или географический азимут; магнитный азимут). Поправки направлений.

*Практическое занятие.* Измерение на карте дирекционных углов и азимутов.

*Знать:* понятия о начальных направлениях на карте. Виды углов.

*Уметь:* Измерять на карте дирекционные углы и азимуты.

##### Условные топографические знаки.

*Практические занятия:* Изучение условных знаков топографических карт по видам(линейные, внemасштабные, площадные знаки). Изучение и запоминание условных знаков по группам (населенные пункты, автомобильные и грунтовые дороги, тропы; железные дороги; геодезические пункты; промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты; границы; рельеф; гидрография, растительный покров и грунты).

Изучение структуры и элементарных форм рельефа. Определение абсолютных высот и взаимных превышений точек местности. Определение подъемов и спусков. Определение формы и крутизны скатов.

*Уметь:* расшифровывать и рисовать условные знаки топографических карт всех видов.

Определять абсолютные высоты и взаимные превышения точек местности.

##### Определение расстояний по карте и на местности различными способами.

*Практические занятия.* Определение расстояний на картах разного масштаба различными способами. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Определение расстояний на местности различными способами.

Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступного предмета. Тренировочные упражнения по определению расстояний по линейным размерам предметов, на слух, геометрическими построениями на местности. Упражнения по измерению расстояний шагами при пешем передвижении по азимутам.

*Уметь:* измерять расстояния на картах разного масштаба и на местности различными способами.

#### Аварийное ориентирование.

Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане и отсутствии видимости. Действия при потери ориентировки.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки своего стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций.

Причины, приводящие к потери ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки (аварийное ориентирование): прекращение движения; анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, вернуться назад до места гарантированного ориентирования, попытка найти опорные ориентиры, подняться на возвышенность, влезть на высокое дерево и продолжить прокладку маршрута. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры (реки, дороги, просеки, крупные озера).

*Практические занятия.* Тренировки по поиску одинаковых (параллельных) ситуаций на карте, мысленное представление участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде), запоминание группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти), упражнения по выбору пути движения по карте (по установке).

Ориентирование на незнакомой местности, задание участникам ситуационных задач.

*Знать:* порядок действия в случае потери ориентировки.

*Уметь:* ориентироваться на незнакомой местности при плохой видимости, действовать без паники в случае потери ориентировки.

#### Техническая подготовка участников соревнований по спортивному ориентированию.

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика.

Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.

Снаряжение ориентировщика. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

*Практические занятия.* Отработка навыков работы участника на старте, пункте выдачи карт, на старте, при посещении КП, на финише.

Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование, азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров.

**Знать:** понятие о технике ориентирования. Технические приемы, Действия ориентировщика на различных участках.

**Уметь:** Определять и контролировать направление с помощью карты и компаса, выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты.

## **VI. Краеведение.**

Значение туристско-краеведческой деятельности для развития личности учащихся.

Расширение кругозора учащихся в походах, экскурсиях. Воспитание высоких нравственных качеств (через общественно-полезную работу при подготовке, проведении и подведении итогов похода). Эстетическое воспитание (природа пробуждает в детях гуманные чувства и стремления, учит воспринимать гармонию жизни). Могучее средство оздоровления и физического развития учащихся.

Роль краеведения в глубоком понимании изучаемых в школе материалов, умение учащихся не только смотреть, но и видеть, не только знать, но и понимать. Познание детьми друг друга. Положительное воздействие туристской деятельности на трудновоспитуемых подростков.

Воздействие макросреды на личность в туристско-краеведческой деятельности. От чего зависит эффективность воздействия макросреды на личность (особенностей личности учащихся, их туристской и краеведческой должности в группе; уровня развития коллектива (характера отношений в группе); уровня подготовленности группы; законов, правил и традиций данного коллектива; общей культуры руководителя; уровня управления группой, уровня природного и социального потенциала данного района; адаптации группы к новым условиям среды и возможным их изменениям; происшествия внутри самой группы и др.).

**Знать:** общие сведения о значении туристско-краеведческой деятельности для развития личности.

Концепция детского туризма «Школа – окружающий мир».

Всестороннее развитие личности, здоровый образ жизни. Единство туризма и краеведения, т.е. туристско-краеведческая деятельность. Приоритетность комплексного краеведения, на котором затем строится профильное. Связь со школой через «предметное краеведение». Комплексное краеведение: одновременное изучение природы, истории, культуры и экономики района, путешествия.

Освоение окружающего мира по спирали:  
расширительно – от «родного гнезда» (дома, улицы, микрорайона) до дальних окраин своего отечества и зарубежных стран;  
углубительное – от созерцания-ознакомления к изучению и исследованию.

Циклическое построение туристско-краеведческой деятельности: каждый цикл включает подготовку, проведение и подведение итогов любого туристско-краеведческого мероприятия.

Самоуправление туристско-краеведческой группы (отряда) составляют туристские и краеведческие должности, которые и обеспечивают всю жизнедеятельность походного или экскурсионного коллектива.

**Знать:** концепцию детского туризма «Школа – окружающий мир». Спираль освоения окружающего мира.

**«Кодекс чести юного туриста-краеведа».**

«Кодекс чести юного туриста-краеведа» - нравственно-этическая основа туристско-краеведческой деятельности.

Содержание кодекса:

Общечеловеческие ценности (Родина, Земля, Семья, Труд, Образование, Культура, Личность, Народ);

Законы, правила, нормы, заповеди и традиции, необходимые как в походах и экскурсиях, так и в обычной общественной жизни:

люби Родину, крепи мир, будь настоящим патриотом-интернационалистом; слово руководителя – закон;

все за одного – один за всех; кончил дело – помоги товарищу;

турист трижды проходит маршрут: когда его готовит, когда по нему идет и когда готовит о нем свой отчет;

не навреди природе, памятникам культуры и истории;

уважай местное население;

после привала место должно быть чистым и др.

Туристско-краеведческие традиции: наличие обучения, воспитания, оздоровления в каждом цикле туристско-краеведческой деятельности как важного синтетического фактора гармонического развития личности; день юмора; день рождения своего кружка (клуба), членов клуба, государственные праздники и юбилеи и т.д.

**Знать:** кодекс чести юного туриста, законы, правила, нормы, традиции в туризме.

**Программа туристско-краеведческого движения обучающихся «Отечество».**

Содержание туристско-краеведческой деятельности учащихся определено программой «Отечество».

**Цели и задачи движения.** Ведущая задача примерной программы – создание оптимальных возможностей для творческого развития детей, их гражданского становления, удовлетворения их запросов, формирования профессиональных интересов в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Основной смысл движения «Отечество» - помочь лучше узнать свой родной край, глубже понять особенности его природы, истории, культуры и их взаимосвязь с природой, историей и культурой страны, мира, принять участие в созидательной деятельности, развить свои способности.

Потенциал туристско-краеведческой деятельности как комплексного средства обучения и воспитания детей (возможность получить и развить разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.).

*Практическое занятие:* Ознакомление с программами туристско-краеведческого движения «Отечество»:

родословие;

летопись родного края;

земляки;

исчезнувшие памятники;

Великая Отечественная война и т.д.

*Знать:* цели и задачи движения «Отечество». Смысл движения.

*Уметь:* работать с программами туристско-краеведческого движения «Отечество».

#### Краеведение в туристских многодневных походах.

Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент».

Содержание и методика организации и проведения краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим дисциплинам общеобразовательной школы предметам. Подготовка туристов для краеведческих исследований теоретическая и практическая. Изучение литературы, карт и др. материалов в подготовительный период по району путешествия. Изучение природно-территориальных комплексов в походе. Планирование времени на краеведение в туристских путешествиях. Выполнение заданий туристской группой полученных от школы, других организаций и учреждений. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение. Отчет туристской группы как форма краеведения.

*Практические занятия на местности.* Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Выполнение краеведческих заданий по изучению природно-территориальных комплексов в походе. Распределение объема работ (краеведческих наблюдений) между участниками туристской походной группы. Полевые работы по описанию объектов, маршрута туристской группы.

*Знать:* содержание и методику организации и проведения краеведческих наблюдений.

*Уметь:* собирать образцы для коллекций, делать зарисовки в походе.

Описывать краеведческие объекты.

#### Общественно-полезная работа в походе.

Маркировка маршрута выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Обустройство мест отдыха. Деятельность туристов среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления и соревнования с местными школьниками, помочь сельским школам. Оказание помощи лесничествам в лесопосадках, расчистка леса от валежника и сухостоя. Медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в туризме и их значение.

*Практические занятия на местности.* Выполнение целевых заданий государственных, научных учреждений и общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в культурно-посвящительной работе среди местного населения. Оказание помощи

престарелым, пенсионерам, инвалидам. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте. Организация и выполнение медико-биологических, физиологических и психологических наблюдений в походе, на соревнованиях и в дни тренировок, оформление их результатов для передачи в научные, исследовательские или медицинские учреждения.

**Знать:** понятия о маркировке маршрутов, условные знаки маркировки.

**Уметь:** выполнять целевые задания различных организаций.

### Топонимика Алексеевского района.

Понятие «топонимика». Происхождение названий населенных пунктов, малых рек и ручьев области. Населенных пунктов, рек, поменявших свои названия. Исчезнувшие деревни и поселки. Нежилые населенные пункты.

*Практические занятия на местности:* Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек и ручьев Алексеевского района во время походов, экскурсий у местных жителей, музеиных или научных работников. Выявление населенных пунктов, рек, поменявших свои названия.

**Знать:** понятие о «топонимике». Происхождение названий известных населенных пунктов и рек Алексеевского района.

**Уметь:** Вести сбор сведений о происхождении населенных пунктов и рек.

## **VII. Физическая подготовка.**

### Особенности физической подготовки туристов.

Выносливость – одно из самых важных физических качеств туристов.

Развитие силы. Подвижность в суставах. Быстрота движения. Виды и симптомы утомления после нагрузок различной величины. Психологическая усталость. Восстановительная психотерапия (мориторинг), меры предупреждения переутомления.

Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Дневник самоконтроля.

**Знать:** понятия о выносливости, развитии силы, подвижности в суставах.

Меры предупреждения переутомления.

**Уметь:** вести дневник самоконтроля.

### Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами (по возможности).

Легкая атлетика: бег, кроссы, прыжки в длину и в высоту.

**Уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на равновесие; играть в различные спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка.**

***Практические занятия на местности.*** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туристов.

***Ориентирование:*** Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом на заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

***Лыжная подготовка:*** Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

***Туристская техника:*** Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверсы склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

***Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.***

**Уметь:** выполнять упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Методические рекомендации по реализации программы

При составлении учебно-тематических планов на основании программы «Юный турист-краеведение» педагог должен исходить из своей личной педагогической и туристско-спортивной квалификации, опираться на годовые календарные планы учреждения и распределять учебный материал в удобных вариантах по полугодиям.

При этом необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам года, последовательное усложнение материала.

Рекомендуемая нагрузка при различных формах проведения занятий:

Теоретические занятия в помещении до 2-х часов;

Практические занятия в помещении до 3-х часов;

Практические занятия на местности, экскурсии до 4-х часов;

Тренировки на местности до 6 часов;

Однодневные походы, участие в однодневных

соревнованиях

до 8 часов.

При списании учебных часов, при проведении тренировок, походов необходимо указывать в журнале тему, которая изучается или осваивается. Например, при проведении однодневного похода из 6-8 походных часов движение занимает в первых походах 3-4 часа, организация питания — до 1 часа, отдых и отработка запланированной темы до 3 часов. Время отдыха может быть использовано для различных игр, практических занятий, а также для сообщений краеведческого характера.

Рекомендация: с первого похода поручать участникам группы готовить небольшие краеведческие сообщения. Руководитель может дополнять и углублять эти сообщения.

Для походов, тренировок, длительных экскурсий лучше использовать выходные дни. Двухдневные и более продолжительные походы желательно планировать на период каникул, получив разрешение на их проведение в администрации образовательного учреждения (школы, Центра туризма) и маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Обязательно получить согласие родителей на участие ребенка в походе.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед школьниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель: экскурсия к интересному объекту, поход, участие в соревнованиях.

При планировании работы педагогу необходимо использовать все виды межпредметных связей: опорные, сопутствующие, перспективные, а также соотноситься со школьными курсами по географии, биологии, истории и т. д. Для определения результативности работы рекомендуем регулярно проводить зачеты (контрольные срезы) по итогам полугодия, учебного года, после изучения крупных тем, с целью проверки усвоения теоретического и практического курса программы.

#### *Форма зачетов*

1. Разнообразные формы тестирования.
2. Проверочные работы.
3. Викторины, игры, эстафеты, мини-соревнования.
4. Зачетные совместные мероприятия между объединениями (походы, матчевые встречи, соревнования и т.д.).

Результаты зачетов оформляются письменно. В конце года по накопленному материалу педагог составляет анализ (самоанализ) своей работы.

**Программно-методическое обеспечение общеобразовательной программы  
МБУДО «СДЮТЭ» Алексеевского муниципального района  
Республики Татарстан**

#### **Нормативно-правовые документы:**

1. Конвенция о правах ребенка 1989 г. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20. 11. 1989 г. Ратифицирована третьей сессией Верховного Совета СССР 13. 06.1990 г.
2. Конституция Российской Федерации

3. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ (последняя редакция)
4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ  
«Об образовании в Российской Федерации»
5. Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых от 08 сентября 2015 г. № 613-н
6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 1.06.2012 года № 761)
7. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы» (утв. постановлением Правительства РФ от 15.04.2014 года № 295)
8. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ от 8.12.2011 года № 2227-р)
9. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р) К
10. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ от 03.04.2012 года)
11. Комплекс мер по реализации Концепции Российской национальной системы выявления и развития молодых талантов (№ 2405п-П8 от 26.05.2012 года)
12. Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660)
14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (№ 09-3242 от 18.11.15)
15. Конституция Республики Татарстан
16. Закон Республики Татарстан от 22 июля 2013 г. N 68-ЗРТ «Об образовании»
17. Указ Президента Республики Татарстан от 9 октября 2012 года N УП - 862 «О Концепции развития и реализации интеллектуально- творческого потенциала детей и молодежи Республики Татарстан Перспектива»
18. Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 22.02.2014 N 110 «Об утверждении государственной программы «Развитие образования и науки Республики Татарстан на 2014 –2020 годы»
19. Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 17.06.2015 N 443 «Об утверждении Стратегии развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025 годы»

### **Литература**

- 1.Алексеев В.Е. «Юный турист» - М.1980 г.
- 2.Краткий справочник туриста. – М. Профиздат. 1990 г.
- 3.Непроторенными путями. М.-1954. «Молодая гвардия».
- 4.Высокогорные перевалы. М. Профиздат.-1990 г.

- 5.«Русский туризм». – М.-1998 г.
- 6.Справочное ориентирование. В.И.Тынкуп.М.1990 г.
7. Галицкий А., Мирков О. Азбука бадминтона.-М.ФиС.1967 г.
8. Лившиц В.Я., Штильман М.И. Бадминтон для всех – 2004 г.
9. Спортивные игры. Участник под пед. Чумякова А.А. М. ФиС.,1966 г.
10. Автомобильный спорт. Правила соревнований.-М.ДОСААФ.1987 г.
11. Ерецкий М.И. Автомобиль карт.- М., ДОСААФ,1976 г.
12. Учебник «Основы военной службы» - Смирнов А.Г. – 2002 г. изд. В СТ
13. Учебник спасателя. – Шойгу С.К. 1997 г. – МЧС РФ.
14. Штильман М.И., Рыбаков Д.Н. «Основы спортивного бадминтона». Изд. «Физкультура и спорт»; Москва. 1978 г.

**Общеобразовательная общеразвивающая программа  
“Бадминтон”  
(5 лет обучения)**

**Пояснительная записка.**

Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр, получившее широкое распространение во всём мире, а также в России. Бадминтон – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах, разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992г. Игра в бадминтон весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях и т.д.

Современные медики – биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц;

Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции осанки ребёнка.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадость, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Предлагаемая программа построена так, чтобы дать детям ясные и глубокие знания, умения и навыки игры в бадминтон, о системе взаимодействия физкультуры и спорта с жизнью. В ней подразумевается широкое привлечение жизненного опыта педагога-тренера живых примеров из окружающего спортивного мира и современной реальности, что является важным условием

успешного материала. Программа “Бадминтон” является модифицированной и имеет физкультурно-спортивную направленность.

## **1. Цель и задачи программы.**

### Цель программы “Бадминтон”:

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре бадминтон, выполнение юношеских спортивных разрядов

### Задачи:

- Обучающие (Обеспечение каждому ребёнку требуемого уровня образования):

- 1) Ознакомление детей с историей развития бадминтона в России и в мире.
- 2) Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей.
- 3) Овладение школой движений в бадминтоне.
- 4) Развитие координационных и кондиционных способностей.
- 5) Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
- 6) Обучение официальным правилам организации и проведения соревнований по бадминтону, технике судейства игр в одиночных и парных матчах.
- 7) Обучение психической саморегуляции.

- Воспитательные (Воспитание в соответствии с высокими морально-нравственными ценностями):

- 1) Формирование общественной активности личности обучаемого.
- 2) Воспитание культуры общения и поведения в коллективе, в команде.
- 3) Воспитание любви к Родине, и наследию предыдущих поколений и современников.

- Развивающие (Обеспечение гармоничного, эстетического и физического развития):

- 1) Развитие самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.
- 2) Выработка навыков здорового образа жизни.
- 3) Развитие игровых, эмоциональных и творческих способностей детей.

4) Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

5)формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки.

6) Выработка умений использовать физические упражнения для укрепления здоровья и противостояния стрессам.

### **3. Отличительные особенности программы**

Программа дополнительного образования “Бадминтон” базируется на современных идеях педагогии: концепции сотрудничества и концепции личностно - ориентированного обучения и персонализации подготовки.

Вид программы: “Модифицированная” (адаптированная) программа”.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Общеобразовательная общеразвивающая программа “Бадминтон” рассчитана на 5 лет обучения и состоит из 3 этапов:

- подготовительный(1-ый и 2-ой год обучения )
- основной(3-ий и 4-ый год обучения )
- заключительный(5-ый год обучения)

На подготовительном этапе идёт подготовка и обучению техники и основным тактикам игры в бадминтон. На 2-ом этапе идёт базовое обучение техники и тактики игры в бадминтон, сужится практика и участие в открытых турнирах по бадминтону в городе и области.

На 3-ем этапе идёт дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в бадминтон, идёт становление обучающегося как бадминтонистов-спортсменов. Участие в открытых турнирах и совершенствования по бадминтону (личных, парных, командных) в городе и по России. Выполнение и получение спортивных разрядов: 1- юнош., 3-взросл., 2-взросл.

### **2. Формы и режим занятий**

<b>Год обучения</b>	<b>Возраст детей</b>	<b>Кол-во детей в группе</b>	<b>Кол-во учебных часов в неделю</b>	<b>Кол-во учебных часов в год</b>	<b>Требования по спортивной подготовке</b>
1-ый	7-8	15	4	144	Нормативные требование программы
2-ой	9-10	12	6	216	3-юн. Нормативные требования программы
3-ий	1-12	12	6	216	2-юн. Нормативные требования программы
4-ый	3-14	12	6	216	1-юн. Нормативные требования программы
5-ый	5-16	12	6	216	Или 1-юн. Разряд; 3- взросл. Разряд.

**Периодичность занятий:**

1-ый год обучения: учебно-тренировочные занятия 2 раза в неделю по 2 часа, 2-5 год обучения: учебно-тренировочные занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

**Используемые формы обучения:**

1. Теоретические подготовка обучающегося: учебные занятия, лекции, семинары, экскурсии, учебные конференции, консультации.
2. Практическая подготовка обучающегося: практические учебно-тренировочные занятия, учебная и спортивная практика( игровая тренировка, контрольные игры, участие в открытых турнирах и соревнованиях по бадминтону, в одиночных, парных, командных).

## **5. Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

Знания, умения и навыки, которые должны приобрести воспитанники в процессе занятий по программе:

1. Гармоническое развитие личности, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.
2. Расширение двигательного опыта по средствам овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
3. Развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий бадминтоном для будущей трудовой деятельности;
5. Углублённое представление о виде спорта – бадминтон;
6. Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта бадминтоном в свободное время.
7. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.
8. Повышение спортивного мастерства в игре бадминтон.
9. Соблюдение нравственно-этических норм ( культура речи и поведения )
10. Умение работать в команде ( сотрудничество, взаимопомощь, взаимоуважение ).
11. Адекватность восприятия оценки своей деятельности ( умение достойно выигрывать и проигрывать, работать над ошибками).

12. Заполнение индивидуальной карточки учета результатов обучения ребенка по образовательной программе «Бадминтон», диагностической карты физического и психического развития обучающихся, мониторинг личностного развития и уровня воспитанности обучающихся.

### **Учебно-тематический план 1-ый год обучения.**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем.</b>	<b>Общее кол-во часов.</b>	<b>В том числе</b>	
			<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	4	3	1
2	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	2	-
3	Теоретическая подготовка.	2	2	-
4	Общая физическая подготовка.	56	-	56
5	Специальная физическая подготовка.	10	-	10
6	Техническая подготовка.	50	-	50
7	Тактическая подготовка	4	1	3
8	Интегральная подготовка	6	1	5
9	Зачёты и контрольные испытания.	10	2	8
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>

### **Учебно-тематический план 2-ый год обучения.**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем.</b>	<b>Общее кол-во часов.</b>	<b>В том числе</b>	
			<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Введение, новые Мировые тенденции развития бадминтона. Официальные правила игры в бадминтон.	4	3	1
2	Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	2	-
3	Теоретическая подготовка.	2	2	-
4	Общая физическая подготовка.	76	-	76
5	Специальная физическая подготовка.	20	-	20
6	Техническая подготовка.	66	-	66
7	Тактическая подготовка	20	4	16
8	Интегральная подготовка	12	2	10
9	Зачёты и контрольные испытания.	12	2	10
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>

### **Учебно-тематический план**

### 3-ый год обучения.

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, новые Мировые тенденции развития бадминтона. Официальные правила игры в бадминтон.	4	3	1
2	Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.	2	2	-
3	Теоретическая подготовка.	64	-	64
4	Общая физическая подготовка.	32	-	32
5	Специальная физическая подготовка.	50	6	44
6	Техническая подготовка.	28	4	24
7	Тактическая подготовка	15	2	13
8	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры.	3	1	2
9	Зачёты и контрольные испытания.	12	2	10
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>

### Учебно-тематический план 4-ый год обучения.

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, новые Мировые тенденции развития бадминтона. Официальные правила игры в бадминтон.	4	3	1
2	Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.	2	2	-
3	Теоретическая подготовка.	4	4	-
4	Общая физическая подготовка.	60	-	60
5	Специальная физическая подготовка.	39	-	39
6	Техническая подготовка.	46	4	42
7	Тактическая подготовка	28	4	24
8	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры.	16	2	14
9	Учебная и судейская практика.	3	1	2
10	Зачёты и контрольные испытания.	12	2	10
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>

### Учебно-тематический план 5-ый год обучения.

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, новые Мировые тенденции развития бадминтона. Официальные правила игры в бадминтон.	2	2	-
	Всероссийская федерация бадминтона. Официальные правила бадминтона.	2	1	1
2	Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.	2	2	-
	Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.	2	2	-
3	Теоретическая подготовка.	6	6	-
4	Общая физическая подготовка.	50	-	50

5	Специальная физическая подготовка.	40	-	40
6	Техническая подготовка.	36	2	34
7	Тактическая подготовка	40	8	32
8	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры.	20	4	16
9	Учебная и судейская практика.	4	-	14
10	Зачёты и контрольные испытания.	12	2	10
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>29</b>	<b>187</b>

## Содержание программы “Бадминтон”

### 1-ый год обучения.

#### Раздел 1. Введение в предмет.

Тема 1. “Вводное значение”. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений , навыков.

Тема 2. Специфика бадминтона как игрового олимпийского вида спорта.

Тема 3. Развитие бадминтона в России. Федерация бадминтона России.

Тема 4. Правила игры в бадминтон. Основные определения. Корт и его оборудование. Волан. Жеребьёвка. Система счета. Смена сторон. Подача волана и приём волана.

#### Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону.

Тема 2. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм.

#### Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Первые шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры.

Тема 2. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.

#### Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

Тема 3. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Тема 5. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Тема 6. Подготовительные упражнения для развития силы.

Тема 7. Подготовительные игры: “Кто первый?”, “Воробы и вороны”, “Салки” для развития быстроты.

Тема 8. Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 9. Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести.

Тема 10. Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Гонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.

Тема 11. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

#### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2. Упражнения на растяжение мышц.

Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4. Упражнения на равновесие.

Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 6. Упражнения на расслабление.

#### Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Подготовка к обучению технике.

Тема 2. Индивидуальные упражнения с воланом.

Тема 3. Индивидуальные упражнения с двумя воланами.

Тема 4. Парные упражнения с воланом.

Тема 5. Парные упражнения с двумя воланами.

Тема 6. Групповые упражнения и эстафеты.

Тема 7. Упражнения с ракеткой.

Тема 8. Имитационные упражнения с ракеткой.

Тема 9. Упражнения с воланом.

Тема 10. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом.

Тема 11. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.

Тема 12. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.

Тема 13. Разминочные упражнения сразу после удара по

волану.(комбинированные упражнения.)

Тема 14. Парные жонглирование воланом с выходом вперёд.

#### Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.

Тема 2. Основы тактики для начинающих игроков.

#### Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Тема 2. Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение.

Тема 3.Игровые тренировки.

#### Раздел 9. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Основы правил игры в бадминтон.

Тема 2. Основы правил для начинающих игроков.

Тема 3. Правила поведения начинающих игроков в спортивном зале и на спортивной площадке.

Тема 4. Нормативные требования по физической подготовленности: (Мальчики и девочки).

1) Бег 30м. с высокого старта, в сек.

2) Бег с изменением направления, 6х5м., в сек.

3) Прыжок в длину с места, в см.

4) Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.

5) Отжимания от пола, кол-во раз.

6) Поднимания туловища за 30 сек.

7) Гибкость, наклоны вперёд сидя, см.

8) Прыжки со скакалкой за 30 сек.

9) Кросс 1000 м, мин. сек.

## **2-ой год обучения.**

#### Раздел 1. Введение в предмет.

Тема 1. “Вводное занятие”. Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Мировые тенденции развития бадминтона. Современное состояние игры в бадминтон и тенденции к развитию в России.

Тема 3. Официальные правила игры в бадминтон. Одиночные матчи. Парные матчи.

#### Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Тема 2. Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

#### Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Противостояние бадминтонистов физическому утомлению.

Тема 2. Приёмы и хитрости в игре бадминтон.

#### Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнение для всех групп мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

Тема 3. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Тема 5. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Тема 6. Подготовительные упражнения для развития силы.

Тема 7. Подвижные игры: “Салки с воланом”, “Отчисти свой сад от камней”, “Закинь волан” для развития быстроты передвижения..

Тема 8. Подвижные игры: “Землемеры”, “Наступление”, “Охотники и утки” для развития реакции и ловкости.

Тема 9. Подвижные игры: “Скакуны”, “Невод”, “Прыжки через препятствия” для развития прыгучести.

Тема 10. Подвижные игры: “Бой всадников”, “Переноска раненых”, “Кто устоит” для развития силы

Тема 11. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

#### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2. Упражнения на растяжение мышц..

Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4. Упражнения на равновесие.

Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 6. Упражнения на расслабление.

#### Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Обучение технике, Хват ракетки.

Тема 2. Техника жонглирования воланом.

Тема 3. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа сверху.

Тема 4. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа снизу.

Тема 5. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары сверху.

Тема 6. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева сверху.

Тема 7. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева снизу.

Тема 8. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары снизу.

Тема 9. Обучение приёму с удара сверху.

Тема 10. Обучение подачи открытой стороной ракетки.

Тема 11. Обучение подачи закрытой стороной ракетки.

#### Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Основы тактики в бадминтоне для начинающих игроков.

Тема 2. Обучение тактическим действиям. Тактика нападения.

Тема 3. Обучение тактическим действиям. Тактика защиты.

#### Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Тема 2. Целостно-игровые занятия с заданиями на переключение.

Тема 3. Игровые тренировки.

#### Раздел 9. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Правила игры в одиночных матчах.

Тема 2. Основы тактики в бадминтоне.

Тема 3. Инструкции по технике бадминтона и охране труда на учебных занятиях и соревнованиях.

Тема 4. Нормативные требования по физической подготовленности:

Бег 30м. с высокого старта, в сек.

Бег с изменением направления, 6х5, в сек.

Прыжок в длину с места, в см.

Метание набивного мяча (1кг.) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.

Отжимания от пола, кол-во раз.

Поднимание туловища за 30 сек., кол-во раз.

Гибкость в см. (наклоны вперёд сидя)

Прыжки со скакалкой за 1 мин.

Кросс 1 км, мин. сек.

### **3-ий и 4-ый год обучения.**

#### Раздел 1. Введение в программу предмета.

Тема 1. “Вводное занятие”. Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Новые мировые тенденции развития бадминтона. Европейский и Азиатский стиль развития бадминтона.

Тема 3. Официальные правила игры в бадминтон. Ошибка поля подачи.

Нарушения. Спорный. Волан не в игре.

#### Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по ТБ и ОТ, при проведении учебно-тренировочных занятий по бадминтону.

Тема 2. Инструкция по ТБ и ОТ, при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

#### Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне.

Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция.

Тема 2. Психологическая подготовка: (проблема, мотивация, проблемы личности игрока).

#### Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.

Упражнения для разминки.

Тема 2. Упражнения на гибкость:

Наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Упражнения в полу-шпагате, шпагате.

Тема 3. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

Тема 4. Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 60м; Бег на длинные дистанции до 2 км; Специальные упражнения метателя(с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (1 кг)).

Тема 5. Силовая гимнастика: подтягивания, опускание, поднимание туловища из положений сидя, лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Тема 6. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

Тема 7. Силовые упражнения на мышцы ног: различные приседания без отягощения и с отягощением; выпрыгивания из глубокого приседа и многоскоки; Прыжки а длину, в высоту, со скакалкой.

Тема 8. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром; Упражнения с предметами( с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Тема 9. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

#### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Специальная силовая подготовка: имитация передвижений по площадке в усложнённых условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через препятствия, скамейку.

Тема 2. Специальная скоростная подготовка: ускорения с высокого старта до 30м; Челночный бег 6х5 м; маховые движения ногами и руками; имитация быстрых ударов.

Тема 3. Специальная выносливость: беговая имитация от 20 до 40 сек. до 8-10 повторений; Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Тема 4. Спец. Упражнения для рук и кисти, плечевого пояса.

Тема 5. Спец. Упражнения на растягивание мышц.

Тема 6. Спец. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 7. Спец. Упражнения на равновесие

Тема 8. Спец. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 9. Спец. Упражнения на расслабление и правильное дыхание.

#### Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Обучение технике бадминтона. Способы хватки ракетки.

Тема 2. Обучение стойкам бадминтониста.

Тема 3. Обучение технике ударов снизу.

Тема 4. Обучение технике ударов сверху.

Тема 5. Обучение технике подач.  
Тема 6. Обучение технике выполнения плоских ударов.  
Тема 7. Обучение технике ударов у сетки.  
Тема 8. Обучение технике передвижений.  
Тема 9. Динамика силы, действующей на волан.  
Тема 10. Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.  
Тема 11. Классификация ударов в бадминтоне.  
Тема 12. Разновидности подачи, требования к ним, технике выполнения.  
Тема 13. Обучение ударам сбоку.  
Тема 14. Обучение ударам по волану перед собой.  
Тема 15. Атакующие и защищающие удары.  
Тема 16. Стойки бадминтониста. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижения.

#### Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Тактика игры в бадминтон.  
Тема 2. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовке бадминтониста.  
Тема 3. Характеристика тактических действий: защита, атака, контратака.  
Тема 4. Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака.  
Тема 5. Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх. Подачи, защита, атака, контратака.

#### Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных матчах.  
Тема 2. Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных матчах.  
Тема 3. Целостно – игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение.  
Тема 4. Характеристика методов объективного учёта игровой деятельности бадминтониста. Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов.  
Тема 5. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтонистов.  
Тема 6. Понятия специальной психологической подготовки бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства.  
Тема 7. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств.

#### Раздел 9. Учебная и судейская практика.

Тема 1. Проведение подготовительной части занятия (разминка).

- А) Отдельные упражнения;
- Б) Всей подготовительной части по конспекту.

Тема 2. Судейская практика:

- А) в качестве судьи вышке;
- Б) в качестве судьи на линии;

В) в качестве судьи на подаче;

Г) в качестве судьи – счётчика очков.

#### Раздел 10. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Правила игры в парных матчах.

Тема 2. Основы тактики защиты, атаки, контратаки.

Тема 3. Специальная техническая подготовка:

А) Короткая подача из 10 подач;

Б) Высокодалёкая подача из 10 подач;

В) “Смэш” из-за центра площади из 10 ударов;

Г) Приём “Смэша” коротким ударом из 10 ударов;

Д) Укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов.

Тема 4. Специальная физическая подготовка:

А) Бег 30м с высокого старта (в сек.)

Б) Прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз).

В) Беговая имитация “Конверт” - троекратное пробегание, в сек.

#### Тема 5. Нормативные требования по физической подготовленности.

Бег 60м с высокого старта, в сек.

Челночный бег 6х5м, в сек.

Прыжки в длину с места, в см.

Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.

Отжимания от пола, кол-во раз.

Поднимание туловища за 30сек, кол-во раз.

Гибкость, наклоны вперёд сидя, в см.

Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз.

Кросс 1000м, в мин. и сек.

### **5-ый год обучения.**

Раздел 1. Введение в программу предмета.

Тема 1. Вводное занятие. Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Бадминтон – олимпийский вид спорта. Особенности техники и тактики игры сильнейших игроков мира. Европейский и азиатский стили развития бадминтона.

Тема 3. Всероссийская федерация бадминтона. Официальные правила бадминтона. Судьи и аппеляция. Испытание воланов на скорость. Жеребьёвка. Смена сторон.

#### Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по ТБ и ОТ при проведении учебно – тренировочных занятий по бадминтону.

Тема 2. Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

Тема 3. ТБ и требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму (форме) занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном и на соревнованиях.

#### Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовленностью бадминтониста.

Тема 2. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.

Тема 3. Психологическая характеристика личности спортсмена. Средства психологической подготовки.

#### Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.

Упражнения для разминки бадминтониста.

Тема 2. Упражнения на гибкость.(См. раздел 4, тема 2, 4-ый год обучения)

Тема 3. Упражнения на мышцы брюшного пресса.(См. раздел 4, тема 3, 4-ый год обучения)

Тема 4. Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 100м; бег на длинные дистанции до 3-5 км; специальные упражнения метателя: (с гранатами, набивными мячами:(2кг) и (3кг), штангой, амортизаторами.)

Тема 5. Силовая гимнастика. (См. раздел 4, тема 5, 4-ый год обучения).

Тема 6. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (См. раздел 4, тема 6, 4-ый год обучения)

Тема 7. Силовые упражнения для мышц ног. (См. раздел 4, тема 7, 4-ый год обучения)

Тема 8. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса. (См. раздел 4, тема 8, 4-ый год обучения)

Тема 9. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности (в лесопарковой зоне).

#### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с баскетбольными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами.

Тема 2. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Тема 3. Специальная силовая подготовка. (См. раздел 5, тема 1, 4-ый год обучения)

Тема 4. Специальная скоростная подготовка.( См. раздел 5, тема 2, 4-ый год обучения)

Тема 5. Специальная выносливость. (См. раздел 5, тема 3, 4-ый год обучения)

Тема 6. Специальные упражнения для руки и кисти, плечевого пояса.

Тема 7. Специальные упражнения на растягивание мышц.

Тема 8.Специальные упражнения для мышц ног и таза.

Тема 9. Специальные упражнения на равновесие.

Тема 10. Специальные упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 11. Специальные упражнения на расслабление и правильное дыхание.

#### Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Совершенствование техники и выполнения ударов сверху открытой стороной ракетки.

Тема 2. Совершенствование техники и выполнения ударов сверху закрытой стороной ракетки.

Тема 3. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку открытой стороной ракетки.

Тема 4. Совершенствование техники и выполнения ударов на сетке.

Тема 5. Совершенствование техники и выполнения ударов в защите.

Тема 6. Совершенствование техники перемещения по площадке.

Тема 7. Игровые стойки бадминтониста. Совершенствование техники

Тема 8. Короткая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 9. Плоская подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 10. Плоская подача к центральной линии. Совершенствование техники выполнения.

Тема 11. Прокидывающая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 12. Высокодалёкая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 13. Высокодалёкий защитный удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 14. Высокодалёкий атакующий удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 15. Плоский удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 16. “Смэш”. Совершенствование техники выполнения.

Тема 17. Укороченный удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 18. Подставка на сетке. Совершенствование техники выполнения.

Тема 19. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку закрытой стороной ракетки.

#### Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Тактика одиночных игр. Защита. Контратака.

Тема 2. Тактика парных игр. Подача. Взаимодействие игроков.

Тема 3. Тактика смешанных парных игр. Подачи, защита, нападение.

Взаимодействие партнёров.

Тема 4. Тактика одиночных игр. Подачи.

Тема 5. Тактика одиночных игр. Нападение.

Тема 6. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.

#### Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Развитие игрового мышления. Модельные схемы.

Тема 2. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.

Тема 3. Технические свойства инвентаря и их использование в ударных движениях бадминтониста.

Тема 4. Целостно- игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение.

Тема 5. Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных играх.

Тема 6. Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных играх.

Тема 7. Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов.

Тема 8. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтониста.

Тема 9. Специальная психологическая подготовка бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства.

Тема 10. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств.

Раздел 9. Учебная и судейская практика. (См. раздел 9, тема 1,2, 4-ый год обучения)

Раздел 10. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Умение пользоваться спортивной терминологией.

Тема 2. Провести судейство учебно – тренировочной игры (одиночная, парная).

Тема 3. Провести подготовительную часть занятия (разминки).

Тема 4. Практический норматив.

Показать технику перемещения к сетке из центра влево, вправо, прямо. Из центра: вправо, влево и боковым линиям площадки. Из центра в задний угол площадки(правый, левый). Перемещения в связках из правого заднего угла выход вправо к сетке, из левого заднего угла к сетке влево. Из левого заднего угла вправо у сетки. Из правого заднего угла влево у сетки.

Примечание: во всех случаях необходим возврат в исходную точку.

Правильность перемещений оценивается по пятибалльной системе.

Техника выполнения ударов (“Смэш”, укороченный, высокодалёкий, подставка, подкрутка, обманные удары у сетки, приём “Смеша”). Оценивание визуально по пятибалльной системе.

Переход от одних действий к другим. Высокодалёкие, “Смэш”, приём на сетку, подставка, откидка. Повторение не менее трёх раз.

Умение взаимодействовать с партнёрами в парной и смешанной категориях (в защитном варианте, в нападении, в циклическом взаимодействии.)

Тема 5. Специальная техническая подготовка. (См. раздел 10, тема 3, 4-ый год обучения)

Тема 6. Специальная физическая подготовка. (См. раздел 10, тема 4, 4ый год обучения.)

Тема 7. Нормативные требования по физической подготовленности.

Бег 100м с высокого старта, в сек.

Челночный бег 10х5м, в сек.

Прыжки в длину с места, в см.

Метание набивного мяча:(2кг) –юноши и (1кг)- девушки, из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек, кол-во раз.

Гибкость, наклоны вперёд сидя, в см.

Прыжки через скакалку за 60 сек, кол-во раз.

Кросс: 1500м – девушки, в мин. и сек; 2000м – юноши, в мин. и сек.

**Методическое обеспечение программы.**

Весь процесс учебно - тренировочных занятий должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в бадминтон, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высшего спортивного мастерства.

Все эти моменты учтены в обучении и тренировке бадминтонистов в различных группах подготовки. Воспитательная работа осуществляется непосредственно в процессе занятий бадминтоном и участия в соревнованиях.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Чёткая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений способствуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде кратких бесед (15-20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов.

В учебных группах 3-го, 4-го, 5-го года обучения теоретические занятия носят более широкий и углублённый характер.

На всех тренировочных занятиях широко применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия целиком посвящённые общей и специальной физической подготовке проводятся во все периоды учебно – тренировочного процесса, в особенности подготовительном и основном этапах. Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия по бадминтону сочетают с занятиями других видов спорта: лёгкой атлетикой, гимнастикой, волейболом, баскетболом и т.д.

На занятиях по бадминтону применяются следующие методы организации работы с занимающимися: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части урока: поточный, поочерёдный, одновременный. Характеристика методов используемых в уроке по бадминтону:

Разновидности словесного метода;

Разновидности методов показа;

Применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения.

Применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники(акцентирование, утирирование, замедление) и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы с занимающимися по пройденному материалу. Обучающиеся ознакомляются с методической литературой по тематике теоретической подготовки бадминтонистов.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводятся в начале, в середине и в конце учебного года. Для этого выделяются специальные занятия.

Для учёта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий; Проверку выполнения отдельных приёмов техники игры;

Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов; Систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

## **Условия реализации программы.**

Техническое обеспечение: большой спортивный зал (не менее 24x12м), игровая площадка (корт): длина площадки 13,40м; ширина одиночной площадки 5,18м; Ширина парной площадки 6,10м; сетка бадминтонная: шириной 760мм, длинной не менее 6,1 метра; стойки для сетки: высотой 1,55м от пола корта.

Игровой инвентарь: ракетки для бадминтона, стандартные воланы (перьевые, синтетические).

Спортивный инвентарь: набивные мячи (весом 1кг,2кг,3кг), гимнастические скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические стенки(лестницы), гимнастический мост, волейбольные и баскетбольные мячи, теннисные мячи, гранаты, амортизаторы, штанги, гири, гантели.

Улучшение качества и эффективности преподавания способствует наличие технических средств обучения: аудио – видео аппаратура, компьютер, диапроектор, фильмоскоп.

Наличие тренажёрного зала и тренажёров, также способствует результативности учебно – тренировочных занятий по бадминтону.

## **Список литературы.**

1. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. “Теория и методика физического воспитания и спорта”, - М.; “Спорт”, 2012г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. ФГОС, “Комплексная программа физического воспитания учащихся”, - Волгоград; “Учитель”, 2012г.
3. Галицкий А.А., Лившиц В.Я. “Бадминтон. Азбука спорта.”,-М., “Ф и С”, 1984г.
4. Лившиц В.Я., Штильман М.М. “Бадминтон для всех.”, –М., “Ф и С”, 1986г.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. “Физиология человека”. Общая, спортивная, возрастная. –М., “Спорт”, 2012г.
6. Родионов А.В., Худодов Н.М. “Психология и современный спорт”,-М., “Ф и С”, 1998г.
6. Интернет-ресурсы:

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
объединения «Картинг»  
для детей от 9 до 18 лет.  
Срок реализации:3 года**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по картингу составлена для МБУ ДОД «СДЮТЭ» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом «СДЮТЭ». Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области

физической культуры и спорта». Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Карт - небольшой спортивный автомобиль, несложный по конструкции. Это прекрасный объект деятельности автоконструкторских кружков. Возможность принимать самостоятельные конструкторские решения создает условия для развития творческих способностей у учащихся. Участие в конструировании и постройке карта приносит учащимся большую пользу: они узнают радость творчества, приобретают привычки конструирования, пользуются результатами своей работы (испытывают, обкатывают машины, участвуют на них в соревнованиях). Занятия картингом дают возможность овладеть слесарным инструментом, освоить работу на металлообрабатывающих станках.

Техника управления картом совпадает с техникой управления настоящим автомобилем. Совершенствование техники движения карта, выработка способности прогнозировать развитие дорожной ситуации - основополагающие условия достижения высокого водительского мастерства. Знания, которые учащиеся получают в кружке, помогут им в профориентации.

При решении вопроса об организации секции картинга нужно учитывать следующее: для обучения вождению картом необходима асфальтированная площадка размером 40 x 40, 20 (40) x 60, 20 (40) x 100 м, закрытая от транспортного движения. Для успешной работы кружков нужно подготовить: кабинет минимальной площадью 35-40 м.кв., оснащенный учебно-наглядными пособиями, макетами, стендами; класс для практической работы, слесарные верстаки, стеллажи, наборы инструмента, сверлильный и заточные станки. Стенды, макеты и другие наглядные пособия могут сделать сами кружковцы на занятиях. В процессе практических занятий рекомендуется проводить физкультминутки, направленные на активацию дыхания, кровообращения и активный отдых группы мышц, задействованных при основной деятельности.

Необходимо соблюдать правила охраны труда и безопасной жизнедеятельности как при работе с инструментом, на станках, так и при проведении занятий по вождению карта. Заводить карт можно только в присутствии педагога дополнительного образования. Даже если необходимо проехать несколько метров, картингист должен надеть шлем, очки, перчатки. На всех тренировках необходимо пользоваться сигнальными флагами. Инструктивная беседа по правилам безопасной жизнедеятельности и охране труда проводится на каждом занятии.

В конце учебного года необходимо провести внутрикружковые соревнования. Желательно, чтобы учащиеся посещали соревнования по автомобильному спорту, по картингу.

Основой педагогической концепции тренера-преподавателя являются приобщение детей к миру техники, привитие интереса к творчеству, стремление заложить основы по подготовке к самостоятельной трудовой деятельности, профессиональному самоопределению.

**Целью** программы является: формирование знаний в области автоконструирования, картинга, привитие любви к технике и занятиям спортом, обучение спортивному мастерству вождения картов, развитие спортивных качеств личности.

### **Задачи:**

- формирование знаний в области техники, навыков спортивного мастерства вождения картов;
- формирование навыков работы с инструментами и приспособлениями при обработке различных материалов;
- формирование умения самостоятельно решать вопросы конструирования и изготовления технических моделей;
- развитие умений умственного труда;
- развитие творческого, конструкторского мышления.
- воспитание дисциплинированности, ответственности за порученное дело;
- приобщение к нормам социальной жизнедеятельности.

Карт - небольшой спортивный (гоночный) автомобиль, несложный по устройству, простой в управлении. Для обучения вождению картов необходима асфальтированная площадка, совершенно закрытая для движения транспорта с минимальным движением пешеходов. Карт по сравнению с другими видами мототранспорта - машина более безопасная и для водителя, и для окружающих. Однако это машина с механическим двигателем и, следовательно, источник опасности. Пользоваться картом нужно осторожно и умело, строго соблюдая правила движения, обязательно в присутствии тренера- преподавателя.

### **Условия комплектования учебных групп**

Этап подготовки / Весь период/	Возраст обучающихся, лет	Минимальное кол-во об-ся в учебной группе, чел.	Рекомендуемая наполняемость	Общий объем подготовки (час)/кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный 3 года	9-18	10	14 человек	216/6 36 учебных недели в год	Прирост показателей ОФП и СФП

Формы, приёмы и методы организации учебно-познавательной деятельности учебно-воспитательного процесса.

**Основной элемент** образовательного процесса - **учебное занятие**. Занятия включают: сообщение теоретических сведений, формирование трудовых умений и навыков при выполнении различных практических работ, закрепление и проверку полученных знаний и умений.

**По форме** занятия разнообразны: индивидуальная работа, групповая работа, спортивно-технические соревнования, технические информационные, экскурсии, выставки работ учащихся, конкурсы, беседы.

**Методика** обучения в объединении опирается на образно-предметные средства обучения , такие как: рисунки, схемы, чертежи, таблицы, плакаты, образцы изделий и учебно-наглядных пособий.

**Основными методами** являются: теоретические методы - объяснение

педагога, рассказ, показ, самостоятельный поиск знаний в специальной литературе.

**Практические методы** - чтение рисунков, схем, чертежей, изучение таблиц, плакатов, образцов изделий, учебно-наглядных пособий, подбор материалов, разработка и изготовление деталей, узлов, приспособлений и других технических объектов.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ый год занятий (216 часов в год)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практич.
1.	Вводное занятие	3	3	-
2.	Общее устройство автомобиля	16	4	12
3.	Общее устройство ДВС	16	7	9
4.	Правила соревнований по картингу	6	2	4
5.	Учебная езда на карте	50	4	46
6.	Основы технического конструирования. Техническое обслуживание и ремонт карта	21	4	17
7.	Специальная физическая подготовка	20	2	18
8.	Правила дорожного движения	10	3	7
9.	Беседы об автомобиле	4	4	-
10.	Меры безопасности на тренировках и соревнованиях	12	5	7
11.	Спортивно-тренировочная езда на карте	40	4	36
12.	Организация и проведение соревнований	12	2	10
13.	Заключительные занятия	6	2	4
<b>ВСЕГО:</b>		<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>

### Учебно-тематический план 2-й год занятий (216 часов в год)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практич.
1.	Вводное занятие	3	3	-
2.	Проектирование, конструирование, совершенствование	20	3	17
3.	Элементы теории движения автомобиля	12	3	9
4.	Двухтактные двигатели внутреннего сгорания	22	6	16
5.	Подготовка картов к тренировкам и соревнованиям	40	6	34
6.	Правила дорожного движения. Беседы об автомобиле, спорте	12	9	3
7.	Спортивно-тренировочная езда на карте	64	6	58
8.	Психофизиологическая подготовка	6	2	4
9.	Организация и проведение соревнований	35	5	30
10.	Заключительные занятия	2	-	2
<b>ВСЕГО:</b>		<b>216</b>	<b>43</b>	<b>173</b>

**Учебно-тематический план  
2-й год занятий (216 часов в год)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего</b>	<b>Теорет.</b>	<b>Практич.</b>
1.	Вводное занятие	3	3	-
2.	Изучение технических требований к карту	6	6	-
3.	Изучение флагов и правил соревнований	10	10	-
4.	Методы увеличения мощности двигателей	20	4	16
5.	Форсировка ДВС	50	10	40
6.	Спортивная езда	41	4	37
7.	Физическая подготовка	20	-	20
8.	Подготовка картов к соревнованиям	34	-	34
9.	Меры безопасности на тренировках и соревнованиях	18	12	6
10.	Проведение соревнований	14	-	14
<b>ВСЕГО:</b>		<b>216</b>	<b>49</b>	<b>167</b>

**Содержание программы**

**Первый год занятий**

**1. Вводное занятие.** История автомобиля. Значение автомобильного транспорта в жизни общества. Двигатели автомобилей. Картинг как направление автомобильного спорта.

**2. Общее устройство автомобиля.** Классификация картов. Основные части карта, их назначение, расположение, взаимодействие. Рама, двигатель, трансмиссия, колёса, механизмы управления.

**Практическая работа.** знакомство с устройством карта

**3. Общее устройство ДВС.** Принцип работы двухтактного двигателя. Определение такта. Фазы газораспределения. Кривошипно-шатунный механизм, его назначение и работа. Коробка передач. Система электрооборудования, опережение зажигания. Калильное число. Система питания, карбюратор, его устройство и работа. Образование рабочей смеси, её количество и качество.

**Практическая работа:** сборка и разборка двигателя, изготовление прокладок картера, установка опережения зажигания, способы определения и устранения неисправностей, разборка и сборка карбюратора

**4. Правила соревнований по картингу.** Правила соревнований по картингу, теоретические сведения. Виды автомобильного спорта, их значение. Спортивные звания и разряды. Порядок проведения соревнований, судейство, правила поведения участников соревнований. Сигнальные флаги.

**Практическая работа:** подготовка картодрома к учебной езде на карте. Подготовка, технический осмотр картов, заправка картов ГСМ.

**5. Учебная езда на карте.** Вводный инструктаж. Ознакомление с трассой и правилами проведения учебной езды. Положение рычага переключения скоростей на разных участках трассы.

**Практическая работа.** Выполнение упражнений по вождению карта.

а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на рулевом колесе, оперирование рычагом переключения передач, педалями;

б) пуск двигателя, отработка трогания с места и торможение (на не подвижном карте);

в) переключение передач на не подвижном карте;

г) отработка пуска двигателя;

д) трогание с места и торможение;

- е) движение на первой передаче;
- ж) разгон по прямой;
- з) переключение на низшую передачу; и) отработка техники старта;
- к) способы торможения;
- л) прохождение кривых на максимальной скорости (без заноса).

**6. Техническое обслуживание и ремонт карта.** Техническое обслуживание, регулировка и ремонт двигателя (кривошипно-шатунный механизм, механизм газораспределения, системы питания, зажигания, смазки), узлов трансмиссии (цепление, коробка передач, ) и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами, их ремонт. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива, хранения.

**7. Специальная физическая подготовка.** Специальная физическая подготовка. Первая доврачебная помощь. Значение отдыха, сна в обеспечении полноценной работоспособности занимающихся. Значение физических упражнений для развития физических и духовных способностей и повышения спортивных результатов. Предупреждение спортивных травм. Упражнения для развития двигательных качеств картингистов различного возраста и квалификации, а также способствующие быстроте реакции руления, переключения передач. Правила личной гигиены.

**Практическая работа.** выполнение физических упражнений.

**8. Правила дорожного движения.** Обстановка движения. Разметка проезжей части. Указатели, их назначение и действие. Проезд регулируемых и нерегулируемых перекрёстков. Сигналы светофоров. Требования, предъявляемые к техническому состоянию транспортных средств. Опасные последствия эксплуатации неисправного транспорта. Требования по техническому состоянию рулевого управления, тормозов, шин, кузова, световых приборов

**9. Беседы об автомобилях.** Примерная тематика бесед, почему крутятся колёса; почему у автомобиля четыре колеса, перспективы автомобилизма и автоспорта Автомобиль - вчера, сегодня, завтра.

**10. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.** Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием картов, экипировки и одежды учащихся. Меры безопасности по медицинскому и противопожарному обеспечению.

**11. Спортивно-тренировочная езда.** Движение и маневрирование на площадке, оборудованной для фигурного вождения карта. Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления. Способы и техника обгона на трассе. Особенности зимних гонок. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

**12. Организация и проведение соревнований.** Вопросы организации соревнований. Подготовка и оформление места проведения соревнований.

**Практическая работа.** подготовка и участие в соревнованиях, судействе.

**13. Заключительные занятия.** Подведение итогов работы кружка. Рекомендации по работе в летний период. Перспективы работы на следующий год.

## 1-ый год занятий

**1. Вводное занятие.** Обсуждение плана работы кружка. Правила соревнований по картингу, организация соревнований. Присвоение спортивных званий и разрядов. Классификация и технические требования к картам. Судейство соревнований.

**2. Проектирование, конструирование, совершенствование.** Расчет

центровки карта. Технические требования удобства посадки водителя с требуемой развесовкой (понятия о компромиссах). Выбор конструкции педалей, рулевого управления, тормозов, рамы, сиденья. Работа с технической литературой.

**Практическая работа.** выполнение эскизов и чертежей. Изготовление шаблонов и деталей рамы карта. Совершенствование, доработка деталей рамы, правка, контроль, изготовление деталей поворотного устройства, их сборка. Установка деталей переднего и заднего мостов, приводов, рулевого управления. Проверка, отладка ходовой части. Окрашивание.

**3. Элементы теории движения автомобиля.** Основные действующие на автомобиль силы и моменты. Понятие об управляемости автомобиля. Динамические особенности старта и разгона. Силы, действующие на переднюю и заднюю оси. Силы при торможении. Силы в моменты при движении на повороте без бокового скольжения колёс; движение с заносом задних колёс. Цель: дать понятие об управляемости автомобиля, особенностях старта и разгона; формировать умение управлять автомобилем

**4. Двухтактные двигатели внутреннего сгорания.** Типы двигателей. Понятие о теоретическом расчете двигателя. Фазы газораспределения. Способы обнаружения и устранения неисправностей в двигателе. Технология ремонта двигателя. Правила разборки и сборки двигателя. Правила регулировки системы зажигания и подбора запальных свечей. Виды горюче-смазочных материалов для ДВС. Понятие об октановом числе. Правила разборки, сборки и регулировки карбюратора.

**Практическая работа.** выполнение работ на двигателе, изготовление глушителей разных систем, установка их на двигатель.

**5. Подготовка картов к тренировкам и соревнованиям.** Изучение технических требований к карте. Техника безопасности при обращении с инструментом во время работы с картами. Обращение с ГСМ. Обзор новых конструкций картов. Общее понятие о форсировке ДВС. Разработка общего направления форсировки двигателя. Анализ современных конструкций двигателей. Форсировка агрегатов и механизмов карта. Общие требования для всех классов. Масса карта, допустимые размеры.

**Практическая работа.** изменение степени сжатия камеры сгорания головки цилиндра. Сборка двигателя, установка на карту, отладка, ходовые испытания.

**6. Правила дорожного движения.** Беседы об автомобиле, спорте. Служба ГАИ, МВД России. Средства сигнализации и регулирования дорожного движения. Разметки, указатели, знаки, светофоры. Общие обязанности водителя. Требования к водителю. Документы водителя. Общие обязанности пешеходов. Выбор скорости в зависимости от возможностей автомобиля и водителя.

**7. Спортивно-тренировочная езда на карте. Управление картом в экстремальных**

ситуациях. Влияние на управляемость погодных условий. Понятие о тактике ведения гонки. Понятие об оптимальном пути прохождения простых, сложных и о-образных поворотов. Оптимальный путь прохождения всей трассы. Техника старта, прохождение поворотов без заноса, с заносом задней оси, со сносом четырёх колёс. Техника торможения, вход за шинами. Техническое обслуживание, регулировка и ремонт двигателя. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом.

**Практическая работа,** выполнение маневров и упражнений, отработка техники

скоростного прохождения сложных участков трассы.

**8. Психофизиологическая подготовка.** Специальная физическая подготовка. Доврачебная помощь. Роль и значение психики спортсменов на соревновании. Упражнения, способствующие

быстроте ориентирования на трассе и реакции ориентирования органами управления. Общая физическая подготовка. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием картов, экипировки и одежды учащихся, состоянием их здоровья. Меры безопасности, обусловленные правильной организацией и соблюдением дисциплины на учебнотренировочных занятиях исоревнованиях.

**Цель:** совершенствовать умения

ориентироваться на трассе; тренировать быстроту реакции.

**Практическая работа.** Выполнение упражнений по индивидуальным планам тренировки и физической подготовке учащихся.

**9. Организация и проведение соревнований.** Правила и порядок проведения соревнований. Правила по технике безопасности на соревнованиях.

**Практическая работа.** Подготовка и оформление места проведения соревнований. Участие в соревнованиях и судействе.

## **10. Заключительные занятия. Подведение итогов работы**

### **1-ый год занятий**

**1. Вводное занятие.** Перспективы развития в новом учебном году. Обсуждение плана работы на будущий учебный год.

**2. Изучение технических требований к карту.** Общие требования для всех классов машин. Масса карта. Допустимые размеры. Конструкция картов.

**3. Изучение флагов и правил соревнований.** Организация и проведение соревнований. Общие положения. Виды соревнований. Заявки и допуск к соревнованиям. Определение личных результатов. Оказание помощи. Старт. Финиш. Сигнальные флаги и световые сигналы.

**4. Методы увеличения мощности двигателя.** Увеличение степени сжатия. Увеличение скорости продувки. Установка кольца с меньшей толщиной. Увеличение количества каналов продувки. Уменьшение диаметра коленвала. Увеличение числа оборотов.

**5. Форсировка ДВС.**

**Практическая работа,** снятие металла методом слесарной обработки в каналах и окнах цилиндра, уменьшение веса поршня и шатуна.

**6. Спортивная езда.** Управление картом в экстремальных ситуациях. Влияние на управляемость погодных условий. Совершенствование тактики ведения гонки. Путь прохождения трассы. Прохождение поворотов. Техника торможения.

**Практическая работа,** отработка техники скоростного прохождения сложных участков трассы.

**7. Физическая подготовка.** Упражнения, способствующие быстроте ориентирования на трассе реакция оперирования органами управления. Общая физическая подготовка **Практическая работа**, выполнение упражнений.

**8. Подготовка картов к соревнованиям.** Ремонт шасси, двигателя. Технические требования РАФ.

### **Практическая работа, ремонтные работы**

**9. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.** Организация противопожарных мероприятий. Организация медицинских мероприятий. Техника безопасности при обращении со спортивной техникой и ГСМ.

**Практическая работа**, проверка технического состояния карта - тормозная система, рулевая система.

## 10. Проведение соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Участие в краевых соревнованиях

### Методические рекомендации

На протяжении всего учебного курса большое количество времени отводится

Занятиям по учебно-тренировочной и спортивной езде на карте, так как результатом работы является умение управлять спортивным автомобилем, регулировать скорость при езде, умение исправлять неполадки, а также усовершенствовать тактику ведения гонки.

Желательно, чтобы кружковцы присутствовали на соревнованиях. В течение года учащиеся, хорошо отработавшие все упражнения и уверенно управляющие картом, участвуют во внутрисекционных соревнованиях.

Основными методами, используемыми на занятиях секции, являются,

- практический;
- наглядный;
- соревновательный.

Эти методы должны быть направлены на развитие у детей умений и навыков в области данного вида спорта, самостоятельности, четкости отлаженных действий, умения применять полученные знания на практике, конструировать.

Повышению спортивного мастерства будут способствовать участие в краевых соревнованиях разного уровня и встречи со сверстниками-спортсменами, становившимися призерами гонок.

Последовательность прохождения тем в секции может отличаться от указанной в программе. Это связано с тем, что некоторые вопросы необходимо повторять в течение всего года, а некоторые являются ключевыми для многих тем программы.

Инструктаж по технике безопасности проводится на каждом занятии и пред каждым упражнением вождении карта. На всех тренировках необходимо пользоваться сигнальными флагами. Каждый учащийся во время отработки и при последующих тренировках обязательно должен надевать шлем, очки и перчатки (даже если ему нужно проехать на малой скорости несколько метров).

Методы проведения занятий, подведение итогов.

В процессе отработки упражнений, составляющих курс обучения, целесообразно использовать метод соревнования (например, на четкость остановок передних колес машины на нескольких линиях, нанесенных на дорожном покрытии через каждые 10-15 метров).

На протяжении всего учебного процесса проводятся:

- беседы в форме «вопрос-ответ», с целью проверки теоретических знаний;
- беседы и лекции, позволяющие повысить интерес обучающихся (например, «Автоспорт вчера, сегодня, завтра», «Физическая подготовка спортсменов» и

т.д.);

- контрольные заезды на время (для проверки навыков вождения);
- участие во внутри секционных соревнованиях;
- участие в городских и краевых соревнованиях.

### Формы и методы реализации программы

Реализация данной программы требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Для реализации программы используются следующие формы обучения: групповые и индивидуальные.

При реализации данной программы предпочтительной является индивидуально групповая форма обучения. Педагог дополнительного образования обучает учащихся разновозрастного состава, различного уровня подготовленности, поочередно работая с каждым и предлагая им практические задания. Рекомендуется также парная работа над выполнением конкретного задания.

На практических занятиях с применением оборудования, технических устройств, приборов и механизмов, требующих повышенного внимания при их использовании, которые невозможно эксплуатировать при групповой форме обучения, рекомендуется применять индивидуальные формы обучения.

### Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод обучения - метод, при котором обучающиеся получают знания на занятиях во время беседы, лекции, тренинга, диспута, дискуссии, семинара, консультации, инструктажа, обсуждения; из учебной, технической, справочной литературы; через мультимедийные и экранные пособия, интернет и др.;
- репродуктивный метод обучения - метод, в котором применение изученного осуществляется на основе образца или правила. Здесь деятельность учащихся носит алгоритмический характер, выполняется по инструкциям, предписаниям, правилам в аналогичных, сходных с показанным образом ситуациях;
- метод проблемного обучения - метод, при котором используются самые различные источники и средства. Педагог, прежде чем излагать материал, ставит проблему, формулирует техническую задачу, а затем, раскрывая систему доказательств, сравнивая точки зрения, различные подходы, показывает способ решения поставленной задачи;
- эвристический метод обучения применяется для организации активного поиска решения выдвинутых в обучении или самостоятельно сформулированных технических и познавательных задач. Для стимулирования активного поиска решения поставленных задач педагог использует элементы теории решения изобретательских задач (ТРИЗ), применяет методы: мозговой штурм, метод проб и ошибок и др. методы.

### Формы воспитания:

- массовые, групповые, индивидуальные.

Рекомендуется проводить воспитательные мероприятия, развивающие творческие технические способности учащихся по направлениям:

- гражданско-патриотическое воспитание: тематические часы (авиации, автомобилиста, космонавтики, флота, радио, поиска в Интернете, компьютерной графики, изобретений (открытий) и др.), мероприятия, посвященные юбилейным и памятным датам в мире науки и технического творчества, конкурсы патриотической направленности, мероприятия, приуроченные к наиболее значимым событиям в жизни белорусского государства и общества, экскурсии на промышленные предприятия, презентации, интернет-форумы и др.;
- нравственное и эстетическое воспитание: выставки технического творчества, слеты юных техников и изобретателей, недели технического творчества, показ видеопрограмм о техническом творчестве, встречи с изобретателями и рационализаторами и др.;
- воспитание культуры самопознания и саморегуляции личности: мероприятия на развитие творческих способностей и поддержку одаренных обучающихся (соревнования по картингу, конкурсы научно-технического творчества детей и молодежи и др.);
- воспитание культуры здорового образа жизни: спартакиады по техническим видам спорта, дни здоровья и др.;
- семейное воспитание: тематические дни (семьи, матери), родительские клубы, мастер-классы, тренинги, совместные праздники и технические соревнования и др.);

### **ПЕРЕЧЕНЬ оборудования, необходимого для реализации программы**

1. Картинги классов: Пионер, Remo, Восход.
2. Станочное оборудование (токарно-винторезный станок, сверлильный, заточной, фрезерный станки, компрессор, муфельная печь.
3. Транспортные средства для перевозки детей, картингов.
4. Электроинструменты (УШМ, электродрель, электросварочный аппарат).
5. Приспособления для изготовления колец, поршней, дисков, ступиц, колес. Съемники, ключи, отвертки.
6. Костюмы гонщиков.
7. Шлемы, перчатки.

### **Механизм оценки получаемых результатов**

Критериями оценки знаний, умений и навыков обучающихся являются входной, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль проводится в форме собеседования для определения уровня подготовки обучающихся.

Промежуточный(тематический) контроль осуществляется по окончании изучения темы, раздела программы (собеседование по вопросам, зачёт, практическая работа).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме зачёта (проверка знаний, умений и навыков), участия в конкурсах, выставках, соревнованиях.

## Содержание практических работ

### 1. Двухтактные двигатели внутреннего сгорания.

Рабочий цикл двухтактного двигателя. Фазы газораспределения. Способы форсирования двухтактных двигателей.

Практическая работа: подбор и регулировка карбюратора, изготовление и настройка выпускной системы двигателя, форсирование двигателя карты.

### 2. Техническое обслуживание и ремонт картов.

Виды технического обслуживания автомобилей. Техника безопасности при техническом обслуживании и ремонте картов.

Практическая работа: выполнение объема работ по ЕО, ТО-1, ТО-2. Ремонт ходовой части, рулевого управления, тормозной системы, трансмиссии и двигателя карты.

### 3. Спортивно-тренировочная езда на карте.

Движение и маневрирование на площадке, оборудованной для фигурного вождения карты. Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления. Способы и техника обгона на трассе. Особенности зимних гонок.

Практическая работа: выполнение манёвров и упражнений. Отработка техники скоростного прохождения сложных участков трассы.

### 4. Организация и проведение соревнований по картингу.

#### 1. Правила и порядок проведения соревнований

2. Техника безопасности при проведении соревнований.

Практическая работа: подготовка места проведения соревнований. Участие в судействе и соревнованиях.

### 5. Правила дорожного движения.

1. Особые условия движения. Движение по автомагистралям и на крутых спусках.

2. Пользование осветительными приборами. Буксировка механического транспортного средства.

3. Учебная езда. Перевозка людей и грузов.

4. Движение транспортных средств в колонне.

5. Дополнительные требования к движению велосипедистов, гужевых повозок и прогону животных.

6. Техническое состояние и оборудование транспортных средств.

7. Номерные опознавательные и предупредительные знаки, надписи и обозначения.

8. Итоговая проверка знаний по правилам дорожного движения.

### 6. Физическая подготовка.

1. Прыжки, метания, гимнастические упражнения, плавание, лыжная подготовка, общая физическая подготовка.

2. Туризм.

### 7. Основы технического конструирования.

Конструкторские задачи для подготовки к выполнению технических заданий:

а) анализ конструкции;

б) выбор оптимального варианта принципиальной схемы конструкции;

- в) выбор основных размеров технического устройства;
- г) выбор геометрической формы и материала деталей;
- д) выбор способа соединения деталей устройства;

**Практическая работа:**

1. Конструирование и изготовление устройств по техническому заданию:
  - а) разработка эскизного проекта;
  - б) разработка рабочего проекта;
  - в) изготовление устройств по техническому заданию;
- 2) Организация выставки готовых изделий.
8. Проектирование, конструирование и изготовление спортивно-кроссового автомобиля «REMO».
  1. Краткая история развития автомобильного кросса.
  2. Классификация автомобилей. Технические требования к автомобилям.
  3. Организация соревнований:
    - а) подготовка двигателей «REMO» к соревнованиям.
    - б) Некоторые особенности подготовки автомобиля к кроссу.

**Практическая работа:**

1. Проектирование и конструирование шасси спортивного кроссового автомобиля «REMO».
1. Испытание и доводка «REMO».
9. Учебная езда на кроссовом автомобиле «REMO».

Инструктаж по технике безопасности при учебной езде на кроссовом автомобиле. Ознакомление с особенностями управления кроссовым автомобилем.

**Практическая работа:** выполнение упражнений по вождению кроссового автомобиля:

- а) посадка водителя, правильное положение рук на рулевом колесе, оперирование рычагом переключения передач, педалями;
  - б) пуск двигателя, отработка трогания с места и торможения;
  - в) движение на первой передаче;
  - г) разгон по прямой;
  - д) отработка техники старта;
  - е) движение на максимальной скорости;
  - ж) фигурное вождение;
10. Заключительное занятие.

Подведение итогов работы за год. Проведение комплексных спортивно-технических соревнований. Награждение лучших картингистов.

**Ожидаемые результаты:**

К концу **первого года** обучения учащиеся будут знать историю и устройство автомобиля, двигателя, знать как конструируется карт, чертежные инструменты и приспособления, правила пользования ими, научиться водить карт, знать правила по технике безопасности, требования к организации рабочего места, правила проведения и участия в соревнованиях.

**К концу второго года обучения учащиеся будут:** планировать, систематизировать работу, точность и старательность выполнять работу, конструировать части карта, ремонтировать их, обслуживать, находить

оригинальные решения в реализации своих замыслов, выполнять практическую работу самостоятельно, грамотно использовать в речи техническую терминологию, технические понятия и сведения, подготовить карт к соревнованиям городского и краевого масштаба.

**К концу третьего года обучения** спортсмены в совершенстве будут владеть навыками спортивного вождения, уметь самостоятельно сконструировать отдельные части карта, ремонтировать свой автомобиль, владеть знаниями по правилам соревнований, техническим требованиям, участвовать в соревнованиях разного масштаба.

#### Ожидаемые результаты

Основной целью процесса обучения картингам (ожидаемые результаты) является ознакомление учащихся со строением карта и двухтактного двигателя; обучение езде на карте; конструирование карта, овладение учащимися первоначальными знаниями, умениями и навыками по проектированию, изготовлению и запуску простейших картов, творческий подход педагога к реализации самовыражения творчества детей в процессе кружковой работы.

Ожидаемые результаты соответствуют поставленной цели, комплексу задач в обучении, воспитании, развитии учащихся по основным критериям:  
усвоение специальных теоретических знаний по изучению содержания образовательных областей, тем, учебных предметов, учебных дисциплин технического профиля, автодела, механики;  
приобретение умений и навыков технической деятельности;  
публичное предъявление учащимися собственных результатов технической деятельности;  
развитие личностных качеств учащихся.

Контрольные упражнения	16-18 лет	13-15 лет	9-12 лет
<b>Общая физическая подготовка</b>			
«Челночный бег» 3х 10м, с	8,4	8,9	9,4
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во р <sup>а3)</sup>	7	5	4
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)			
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8
	22	20	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)			
Прыжок в длину с места, см	200	175	145
	4.00	4.20	4.40
Кросс по пересеченной местности 1000 м. (мин. с)			

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ОФП 2 г.об.**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>16-18 лет</b>	<b>13-15 лет</b>	<b>9-12 лет</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>			
«Челночный бег» 3х 10м, с	8,3	8,8	9,3
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	8	6	5
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)			
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	19	15	10
	24	22	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)			
Прыжок в длину с места, см	205	180	150
Кросс по пересеченной местности 1000 м. (мин. с)	3.50	4.10	4.20

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>16-18 лет</b>	<b>13-15 лет</b>	<b>9-12 лет</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>			
«Челночный бег» 3х 10м, с	8,2	8,7	9,2
Подтягивание на высокой перекладине из	9	7	6
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)			
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	21	17	12
	26	24	22
Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)			
Прыжок в длину с места, см	210	185	155
Кросс по пересеченной местности 1000 м. (мин. с)	3.40	4.00	4.10



1. Орлов Ю.Б. Автомобильный и мотоциклетный кружки: Пособие для руководителей кружков.- М.: Просвещение, 1988.
2. Назаров М.М. Автомобильный кросс.- М.: ДОСААФ, 1979.
3. Ерлыкин Л.А. Послушный металл: Детская литература, 1985.
4. Официальный информационный бюллетень РАФ. Москва, 2000.
5. Силкин А.Н. Пособие механикам мотоциклов. - М.: Просвещение, 1989.
6. Хрипкова В.Н. Анатомия и физиология школьников. - М.: Просвещение, 1988.
7. Классификация и технические требования к гоночным автомобилям - карт, 1990.
8. Геслер В.М. Автомобиль своими рукам. - М.: ДОСААФ, 1970
9. Силкин А.Н., Карманов Б.С. Пособие механикам мотоциклов. - М.: ДОСААФ, 1970
10. Швайковский В.В. Первая книга мотоциклиста: основы устройства, эксплуатации, технического обслуживания и ремонта мотоциклов. - М.: ДОСААФ, 1973
11. Исаев А.С. Изучайте автомобиль . - М.: Машиностроение, 1969
12. Журналы по автомототехнике.

**Общеобразовательная общеразвивающая программа  
военно-патриотической направленности,  
(три года обучения).**

**ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

-всестороннее развитие и совершенствование личности молодого человека, воспитание патриота своего Отечества.

Для достижения поставленной цели программой решаются **ЗАДАЧИ:**

- сформировать необходимые установки на предстоящую службу, вызвать интерес, положительное отношение к службе;
- выработать практические умения и навыки, используемые в военной службе; воспитать любовь к Родине, Отечеству, своему народу, умение защитить честь и достоинство личности.

**Учебно-тематический план  
первого года обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория.	Практика
1.	Вводное занятие	4	4	
2.	Военная подготовка	16	4	12
3.	Стрелковая подготовка	20	4	16
4.	Рукопашный бой и самооборона	24	4	20
5.	Общефизическая подготовка Акробатика	20	4	16
6.	Специальная подготовка	20	8	12

7.	История военного дела	16	12	4
8.	Медико-санитарная подготовка	8	4	4
9.	Военно-полевые сборы, походы	12		12
10.	Итоговые занятия	4		4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

### **Второго года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего</b>	<b>Теория.</b>	<b>Практика</b>
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Военная подготовка	16	4	12
3.	Стрелковая подготовка	24	4	20
4.	Рукопашный бой и самооборона	28	4	24
5.	Общефизическая подготовка Акробатика	20	4	16
6.	Специальная подготовка	20	8	12
7.	История военного дела	10	8	2
8.	Медико-санитарная подготовка	20	8	12
9.	Военно-полевые сборы, соревнования	Вне сетки занятий		
10.	Итоговые занятия	4		4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>

### **Третьего года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего</b>	<b>Теория.</b>	<b>Практика</b>
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Военная подготовка	16	2	14
3.	Стрелковая подготовка	24	2	22
4.	Рукопашный бой и самооборона	28	2	26
5.	Общефизическая подготовка Акробатика	20	2	16
6.	Специальная подготовка	20	2	16
7.	История военного дела	10	2	8
8.	Медико-санитарная подготовка	20	2	16
9.	Военно-полевые сборы, соревнования	Вне сетки занятий		
10.	Итоговые занятия	4		4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

В истории России патриотическое воспитание молодежи всегда являлось приоритетным направлением в организации воспитательной работы, что позволило воспитывать у граждан высокий моральный дух, героизм, мужество, инициативу, стойкость в жизни.

Анализируя события последнего десятилетия, можно прийти к выводу, что изменилось отношение общества к военной службе, что служба в армии стала не престижной для молодежи, что увеличилось количество лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья, падает общеобразовательный уровень молодежи. Снижающийся образовательный уровень призывников

сопровождается ростом употребления молодежью спиртных напитков и наркотических средств.

Принимая во внимание необходимость воспитания и развития личности гражданина и патриота своей Родины, предотвращения преступности и безнадзорности в молодежной среде, разработана данная программа. Так как актуальность разработки и реализации программы военно-патриотического воспитания молодежи обусловлена необходимостью комплексного решения проблем подготовки юношей к службе в вооруженных силах, то эта программа является комплексной.

Программа составлена на основе Конституции РФ и РТ, Закона «О воинской обязанности и военной службе», с учетом Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ «Оборонно-спортивные кружки», утвержденной Министерством просвещения СССР в 1982 году, и учебника для средних учебных заведений «Начальная военная подготовка», Министерство Просвещения 1987 год.

Главная цель программы: всестороннее развитие и совершенствование личности молодого человека, воспитание патриота своего Отечества.

В процессе обучения дети получают сведения о задачах, роли и месте Вооруженных Сил и их составных компонентов, об особенностях воинских коллективов, физических и морально-психологических трудностях службы в тех или иных видах Вооруженных Сил, родах войск.. Приобретают практические умения и навыки уставных взаимоотношений, умелого обращения с отдельными видами стрелкового оружия и снаряжения.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст занимающихся-10-18 лет. Оптимальный состав группы – 15 человек. Обучение подростков осуществляется как в одновозрастных, так и в разновозрастных группах. Каждая группа делиться на 2 отделения. Во главе отделений назначаются командиры и их заместители.

В структуру комплексной программы включены: военная и стрелковая подготовка, рукопашный бой и самооборона, акробатика, изучение воинского дела и военной службы, приобретение практических навыков по гражданской обороне и действия в экстремальных ситуациях, специальная подготовка.

После третьего года обучения при условии постоянного посещения занятий, прохождения военно-полевых сборов, лагерей, походов, высокой дисциплинированности и сдачи зачетов по физ. подготовке, акробатике и рукопашному бою подростки получают свидетельство о праве ношения голубого берета (сдача по желанию).

Для формирования необходимых качеств будущих воинов, выработки практических навыков и умений в программу введены занятия в полевых условиях с выездом в Ульяновскую воздушно-десантную бригаду и привлечением инструкторов. В объединениях проводятся конкурсы на военно-патриотическую тематику, направленные на выявление, развитие и поддержку творческого потенциала учащихся. Разработаны тематические встречи с ветеранами и участниками войн, лекции, беседы по вопросам отечественной культуры, искусства, соревнования по военно-прикладным видам спорта.

## **ОБШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ЦЕЛЬ:** Подготовка обучающихся к службе в Вооруженных Силах и поступлению в военные учебные заведения силовых органов РФ

**ЗАДАЧИ:**

Формирование основных качеств, свойств, навыков, привычек, необходимых для успешного выполнения воинских обязанностей в рядах Вооруженных Сил; обеспечение развития заинтересованного отношения к военной и государственной службе, готовности к достойному выполнению функций по защите Отечества; воспитание морально-психологической устойчивости в преодолении трудности, готовности и умения защитить достоинства и честь гражданина

### **ПРОГРАММА ПО СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**ЦЕЛЬ:** Подготовка молодежи к службе в силовых органах государства

**ЗАДАЧИ:**

- изучить правила поведения в стрелковом тире и на стрельбищах, выработать практические навыки умелого обращения с отдельными видами стрелкового оружия;
- вызвать интерес к занятиям военно-прикладными видами спорта;
- формировать необходимые психологические качества будущего воина, навыки самодисциплины, строгого соблюдения правил и четкого выполнения команд

### **ПРОГРАММА КУРСА “РУКОПАШНЫЙ БОЙ И САМООБОРОНА”**

**ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ КУРСА** состоит в подготовке учащихся к службе в Вооруженных Силах РФ и стабилизации их социальной ориентации.

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

- дать специальные знания и навыки для проведения поражающих действий без оружия;
- развить силу, выносливость, реакцию, высокую скоординированность двигательных действий;
- осведомить о законности и моральной ответственности в ситуациях, связанных с применением специальных знаний и навыков по контролю и поражению прямого, а также потенциального противника.

Программой предусмотрены часы дополнительных занятий (самостоятельной подготовки), изготовление курсантами приспособлений для занятий (ручная макивара), внеплановые показательные выступления. Курсанты продолжающие обучаться в дальнейшем, проходят обучение в качестве помощника инструктора по рукопашному бою.

### **ОФП и АКРОБАТИКА**

**ЦЕЛЬ:** Подготовка учащихся к службе в Вооруженных Силах и обучению в военных учебных заведениях силовых органов РФ физически развитыми, крепкими и здоровыми.

**ЗАДАЧИ:**

- развить у обучающихся качества силы и выносливости необходимых для выполнения воинских обязанностей в рядах Вооруженных Сил;
- вызвать интерес к видам спорта вырабатывающим выносливость, повышающим гибкость, координацию движения;
- совершенствование владения своим телом, формирование и укрепление мышц тела, развитие опорно-двигательной системы организма, вестибулярного аппарата.

**ПРОГРАММА ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ****(ПАРАШЮТНО-ДЕСАНТНАЯ ПОДГОТОВКА)**

**ЦЕЛЬ:** Подготовка обучающихся к службе в Воздушно-десантных войсках Вооруженных Сил РФ

**ЗАДАЧИ:**

- развить у обучающихся необходимые психологические качества будущего воина-десантника, навыки самодисциплины, строгого соблюдения правил и четкого выполнения команд ;
- вызвать интерес к занятиям военно-прикладными видами спорта;
- изучить правила поведения при прыжках с парашютом, выработать практические навыки умелого обращения с отдельными типами парашютов.

**ПРОГРАММА ПО ИЗУЧЕНИЮ ИСТОРИИ ВОЕННОГО ДЕЛА**

**ЦЕЛЬ :** формирование знаний и бережного отношения к традициям, культуре и истории армии своего и других народов.

**ЗАДАЧИ:**

- дать знания об истории развития армии на разных ступенях развития нашего Российского государства;
- формирование гражданской позиции и потребности в достойном служении Родине;
- развитие интереса молодежи к моделированию тактических разработок на примере важных мировых битв.

**МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА**

**ЦЕЛЬ:** Подготовка учащихся к службе в Вооруженных Силах и действиям в чрезвычайных ситуациях

**ЗАДАЧИ:**

- привитие первичных навыков и умений к адаптации в условиях природной среды и оказанию первой доврачебной помощи;
- формирования чувства ответственности за жизнь окружающих и своей;
- повышение уровня индивидуальных знаний.

**ЗАЩИТА ОТ ОРУЖИЯ МАССОВОГО ПОРАЖЕНИЯ**

**ЦЕЛЬ:** Подготовка обучающихся к военной службе, в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.

**ЗАДАЧИ:**

- формирование основных качеств, свойств, навыков необходимых для успешного выполнения воинских обязанностей в современном бою;

-воспитание морально-психологической устойчивости в преодолении трудности в экстремальных условиях;  
-повышение уровня физической и технической подготовленности.

**В результате учащиеся будут знать и уметь:**

**ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА:** Структуру силовых органов государства и их высшие учебные заведения воинские звания и знаки различия. Основные положения Уставов Вооруженных Сил, Законы о воинской службе и об обороне. Несение службы в суточном наряде и карауле. Основные виды стрелкового вооружения, выполнение основных приемов строевой подготовки. Уметь разобрать и собрать стрелковое оружие. Навыки обращения с боевым оружием и артиллерийским вооружением. Правила ориентирования на местности и выживания в экстремальных ситуациях. Правила поведения при попадании в экстремальные ситуации. Тактику ведения общевойскового боя в поле, на пересеченной местности в городских условиях.

**СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА:** Меры безопасности и правила поведения в стрелковом тире и стрельбище, правила прицеливания и стрельбы, устройство малокалиберного оружия. Умение вести стрельбы с открытым и диоптрическим прицелами с положений: лежа с упора, стоя без ремня, с колена. Навыки обращения с огнестрельным оружием, стрельбы из малокалиберной винтовки и пистолета, определения точки прицеливания, корректировки стрельбы, чистки и смазки оружия.

**ИСТОРИЯ ВОЕННОГО ДЕЛА:** Историю развития военных формирований государства, военной формы одежды, символики и знаков различия. Уметь самостоятельно работать с научной литературой, систематизировать собранные сведения, изучение тактики великих полководцев всех времен.

**РУКОПАШНЫЙ БОЙ И САМООБОРОНА:** Знание системы рукопашного боя, теоретических основ контроля опасных явлений. Умение выполнять поражающие действия без оружия. Умение контролировать действия невооруженного и вооруженного противника. Проводить задержание и сопровождение противника. Навыки безопасного падения, ударов, травм, захватов, навыки простых и сложных способов контроля противника.

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** Выполнять силовые упражнения на перекладине, брусьях, жим в упоре лежа, упражнения на пресс. Кроме силовых упражнений выполняются упражнения на выносливость – кроссы, марш-броски.

**ЗОМП:** Поражающие факторы ядерного, химического, бактериологического оружия. Уметь определять вид и степень заражения. Знание средств защиты от

ОМП. Умение ими пользоваться. Умение проводить санитарную обработку средств защиты, боевой и другой техники, а также личного оружия.

**СПЕЦПОДГОТОВКА:** Знание видов парашютов, укладка парашюта Д-5 серии 2 наземной отработке прыжка: действия при отделении от летательного аппарата и при приземлении; действия парашютиста в подвесной системе. Действия в особых случаях при выполнении прыжка.

**МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА:** Оказывать первую медицинскую помощь, используя индивидуальные перевязочные, противохимические пакеты и аптечку АИ-2, знать основные способы предупреждения инфекционных заболеваний, уметь правильно транспортировать пострадавших с использованием подручных средств.

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Основными предполагаемыми результатами обучения ВПО «Юный десантник» являются квалификационные испытания курсантов на право ношения голубого берета.

К испытаниям допускаются курсанты военно-спортивных клубов, входящих в состав Подростковых клубов десантного профиля им. В.Ф. Маркелова, прошедшие курс подготовки и показавшие навыки по всем предметам боевой подготовки данного курса клуба (с оценками не ниже, чем «хорошо») положительно характеризующиеся по учебе и допущенные решением клуба к квалификационным испытаниям. В данном клубе курсе профицирующими предметами являются: физическая, тактическая и огневая подготовки. Возраст курсантов, допущенных к квалификационным испытаниям, должен быть с 13-18 лет.

Первым этапом испытаний является отбор кандидатов по месту обучения.

Общая оценка за проверку должна быть не ниже, чем «хорошо».

Оценочные показатели и нормативы: (Согласно сборнику нормативов Воздушно-Десантных войск).

1 день испытаний

#### **Физическая подготовка:**

норматив № 2 кросс 3 км

Зачет от 13,30 мин. до 12,20 мин

норматив № 6 подтягивание на перекладине

Зачет 10 – 20 раз

норматив № 7 подъем ног к перекладине

Зачет 4 – 6 раз

норматив № 8 подъем переворотом на перекладине

Зачет 3 – 5 раз

норматив № 9 выход с силой на перекладине

Зачет 1 – 3 раз

норматив № 10 отжимание

Зачет 20 – 30 раз

норматив № 11 пресс на время

Зачет 35– 42 раз

В проверку акробатики входит выполнение 3-х упражнений:  
подъем разгибом из положения лежа на спине

- удар ногами по силуэту с последующим кувырком
- сальто вперед с акробатического мостика.

При выполнении сальто вперед необходимо приземлиться на ноги, приняв положение боевой стойки (допускается после приземления совершения кувырка вперед). Упражнение выполнено, если испытуемый приземлился на обе ноги в устойчивое положение. Упражнение считается невыполненным, если испытуемый коснулся земли рукой или другой частью тела. На выполнение упражнения дается три попытки.

## 2 день испытаний

Основные испытания проводятся в один день и включают в себя:  
марш-бросок, рукопашный бой.

При выполнении марш-броска решаются различные вводные:  
внезапный обстрел противником  
преодоление водной преграды  
участок зараженной местности  
преодоление завалов, участков болотистой местности и других естественных препятствий  
переноска раненого.

Контрольное время для преодоления 6 км, марш-броска 65 мин.

Не уложившиеся в данное время получают штрафные баллы. Штурмовая полоса преодолевается с ходу, после совершения марш-броска.

На всем протяжении ШП испытуемые выполняют тактические упражнения.  
Порядок определения результатов.

При проведении испытаний на право ношения голубого берета, создается комиссия, которая на каждом этапе определяет уровень знаний испытуемого, заносят в протокол результаты выполнения упражнений. Все этапы оцениваются «зачет», «не зачет». В случае «не зачет» испытуемый к дальнейшей проверке не допускается. Получившим право ношения голубого берета считается испытуемый, прошедший большинство упражнений с оценкой «зачет». Результат испытаний оформляется приказом и дает право курсантам, включенными в этот приказ, носить голубой берет.

Курсанты, прошедшие квалификационные испытания, имеют приоритетное право при поступлении в РВВДКУ или направляются для прохождения срочной службы в лучшие подразделения и части ВДВ.

2.4.4. Социальное предпринимательство

2.4.5. Волонтерская и благотворительная деятельность

3. Развитие программ на стыке различных направлений

В тоже время педагогам дополнительного образования активнее участвовать в разработке и внедрении инновационных проектов, в подготовке грантов на республиканские и всероссийские проекты.

Метод проектов, являясь одним из основных методов обучения в современном образовании, как нельзя лучше способствует развитию основных

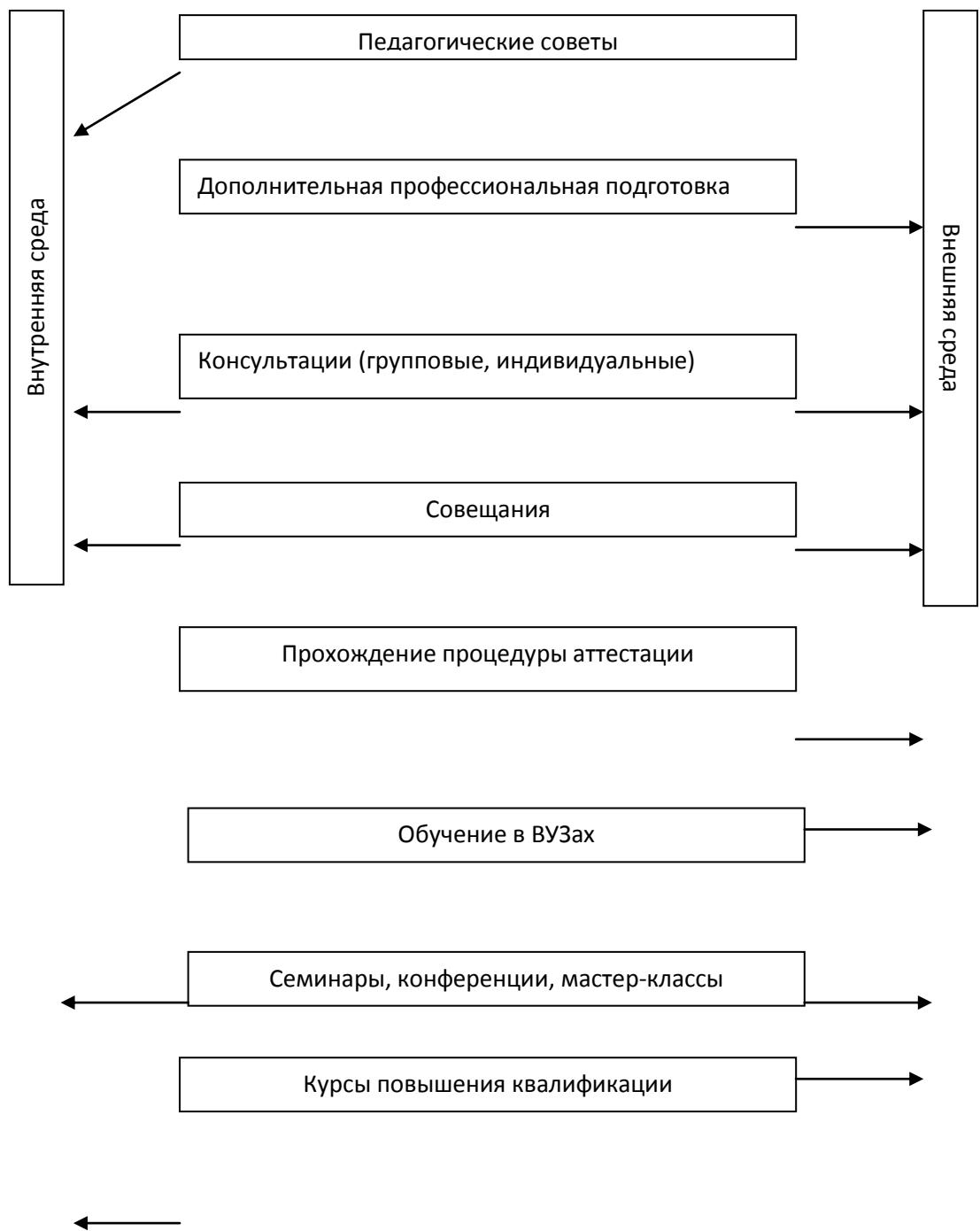
компетенций, помогает решать проблему, когда учащиеся могут хорошо овладеть набором теоретических знаний, но испытывают значительные трудности в деятельности, требующей

**Список использованной литературы и пособий.**

1. Учебник спасателя»- Шойгу С.К. 2010г. МЧС РФ
2. Энциклопедия школьника «Чрезвычайные ситуации». Шойгу С.К. 2006г. Издательство ООО ПКФ «Монтажспецстрой»
3. «Основы военной службы жизнедеятельности» Смирнов А.Г. 2012г. Издательство АСТ
4. Учебники «Основы безопасности жизнедеятельности» Смирнов А.Г. 2012г. Издательство РИЦ «Школа»
5. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» №№ 9,10,11 за 2006 г.
6. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации. «Воениздат» 2010г.
7. CD «Основы безопасности жизнедеятельности» Издательский дом «Равновесие»
8. CD «ОБЖ 5-11 класс». Министерство образования РФ.
9. «Турист на дистанции» Минхаиров Ф.Ф. 2008г. Издательство «Школа»
10. «Маршрутная книжка туриста» Федерация туризма. 2009г. г. Москва
11. «Узлы, применяемые в туристической практике» г. Казань 2007г.
12. « Тропою туриста» Методическое пособие. Минхаиров Ф.Ф. Арск.2010г.
13. Энциклопедия выживания. А.Ильин г. Москва ЭКСМО-ПРЕСС 2011г.
14. Чрезвычайные ситуации энциклопедия школьника. Шойгу С.К., Кириллов Г.Н. Москва,2010г.

## **10. Система кадровой подготовки СДЮТЭ**

В Станции сложилась определенная система повышения квалификации, отраженная на рис.



В кадровом составе преобладает педагоги, имеющие стаж от 20 и более лет. К каждому педагогу нужен индивидуальный подход. Обучение, помочь молодым специалистам, в основном, происходит через оказание индивидуальных консультаций методистом и более опытными педагогами.

С другой стороны, молодые педагоги, не имеющие опыта легче принимают изменения, происходящие как во внутренней среде, так и во внешней,

организационную культуру учреждения, ее ценности, нормы. Инновационные процессы в среде молодых педагогов внедряются легче.

В тоже время педагоги, имеющие большой педагогический опыт могут организовывать множество видов деятельности на занятиях, разнообразить систему учёта знаний через частный контроль, тесты, собеседования, взаимоконтроль. Могут легко находить нестандартные решения в проблемных ситуациях.

Количество не аттестованных педагогов стабильно уменьшается каждый год, а количество аттестованных, увеличивается. Причинами являются:

- оказание методической поддержки аттестующимся педагогам;
- педагогический коллектив СДЮТЭ стал играть заметную роль в педагогической среде, педагоги стали чувствовать себя уверенней среди педагогического сообщества, повысилась самооценка.

### ***10.1. Информационные ресурсы образовательного учреждения***

библиотечный фонд – 80 экземпляров литературы;

Интернет проведён в здании по ул. Некрасова, д. 38;

E-mail: aleksst-2012@mail.ru

Основными источниками информации по-прежнему являются книги.

Библиотечный фонд содержит литературу:

- справочно-энциклопедическая;
- научно-методическая;
- учебная;

При этом все большей популярностью стали пользоваться альтернативные источники информации - прежде всего Internet.

Банк информационных ресурсов периодически пополняется.

### ***10.2. Технические средства обеспечения образовательного процесса***

Перечень компьютеров, имеющихся в учреждении

Тип техники	Спецификация	Дополнительные характеристики	Количество
Системный блок	для работы администрации	Intel Celeron	3
Монитор	для работы администрации	PHILIPS,DEXP, ACER	3
Клавиатура	для работы администрации	Defender	3
Мышь	для работы администрации	Genius,OKLICK	3
МФУ	для работы администрации	KYACERA	3
Телефон	для работы администрации		3

## Дополнительное оборудование

№ п/п	Наименование оборудования и снаряжения	Количество
1.	Рюкзак	15
2.	Тент	1
3.	Палатка хозяйственная	1
4.	Набор туристской мебели	2
5.	Коврик теплоизоляционный	15
6.	Спальный мешок	30
8.	Веревка основная (40 м)	5
9.	Веревка вспомогательная(40 м)	5
10.	Карабин	30
11.	Ведра туристские (комплект)	1
12.	Примус туристский	1
13.	Компас жидкостный	20
15.	Радиостанции портативные	5
16.	Курвиметр	1
17.	Ремнабор	1
22.	Рулетка металлическая, измерительная	1
23.	Фонарь электрический	2
24.	Канистра (10 л)	2
25.	Топор большой	1
26.	Пила	1
27.	Лопата	1
28.	Мяч футбольный	1
29.	Мяч волейбольный	1
34.	Карты спортивные, физические, административные, туристские, атласы, схемы	15

### **10.3. Материально-финансовое обеспечение выполнения программы**

Учреждение является муниципальным учреждением и финансируется из местного бюджета.

Материально-техническая база СДЮТЭ комплектуется, обновляется и пополняется по некоторым направлениям:

- приобретение спортивного оборудования;
- поставка компьютерной и оргтехники;
- обновление оборудования кабинетов;
- приобретение игрового оборудования;
- прочие приобретения, необходимые для функционирования учреждений

МТБ соответствует целям и задачам учреждения, определенным в уставе. Соответствует правилам пожарной безопасности. Здание оборудовано охранно-

пожарной сигнализацией. Ведется видеонаблюдение на входе в учреждение. В учреждении есть уголки для учащихся с правилами пожарной безопасности. Ведутся журналы инструктажей для сотрудников, проводятся инструктажи с обучающимися с фиксацией в журналах учета занятий.

МТБ соответствует санитарным нормам и правилам по устройству и содержанию образовательных учреждений и соответствует правилам техники безопасности;

## **Заключение**

Определив цели и задачи на период 2019-2022 гг. проведем краткий анализ перспектив реализации данной образовательной программы:

- активизация проектной деятельности в рамках системы методической работы, создание и реализация проектов в учебно-воспитательном процессе СДЮТЭ;
- расширение спектра образовательных услуг для учащихся старшего подросткового возраста;
- эффективная структурно-функциональная модель взаимодействия СДЮТЭ с родителями;
- усовершенствованная система повышения профессиональной квалификации педагогических кадров;
- расширение участия Станции в развитии социокультурного пространства пгт. Алексеевское.
- установление социального партнёрства с учреждениями культуры и образования пгт. Алексеевское;
- увеличение количества детей, получивших качественные образовательные услуги;
- возможность увеличения заработной платы за счет увеличения количества часов;
- создание условий для введения платных услуг;
- расширение и установление контактов со средствами массовой коммуникации и общественными организациями;
- развитие и укрепление материально-технической базы Станции.

При реализации программы необходимо предусмотреть следующие риски:

- риск ограниченности ресурсов: кадровых, материальных, финансовых, временных;
- риск сопротивления части сотрудников изменениям в процессе инноваций;
- недостаточная квалификация (знаний и умений) у педагогов;
- риск несоответствия предлагаемых образовательных услуг социальному заказу;



В учебный план включены 4 направления - (33 гр.):

- **Туристско-краеведческое направление - (18 гр.)**

Юные туристы - 8 гр.

Краеведение - 10 гр.

- **Физкультурно-спортивное направление - (11 гр.)**

Бадминтон - 6 гр.

Футбол - 3 гр.

Шахматы - 1 гр.

«Юниор» -1 гр.

- **Спортивно-техническое - (2 гр.)**

Картинг - 2 гр.

- **Военно-патриотическое - (2 гр.)**

Военно-спортивный клуб - 2 гр.

**дополнительного образования    «Станция детского и юношеского туризма и  
эксперсий»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» 2018г  
Протокол №\_\_

**Утверждаю:**  
Директор МБУ ДО «СДЮТЭ»  
\_\_\_\_\_**Рыдаев В.Ю.**  
«\_\_» 2018г

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (2019-2022 г.г.)**

**пгт. Алексеевское - 2018**

### **Пояснительная записка**

МБУ      ДО «Станция детского и юношеского туризма и эксперсий»  
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан, как

муниципальное учреждение дополнительного образования вместе с другими образовательными учреждениями других типов и видов, составляет целостную образовательную систему, строящуюся прежде всего с учетом интересов детей и запросов семьи в целом, а так же возможностей и перспектив экономического, демографического, социально-культурного развития Алексеевского муниципального района.

Образовательная программа МБУДО «СДЮТЭ» Алексеевского муниципального района РТ разработана на основе:

- Конституции Российской Федерации;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Международной Конвенции о правах ребенка;
- Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Типовое положение «Об учреждении дополнительного образования детей»;
- Устава МБУДО «СДЮТЭ» Алексеевского муниципального района РТ.

Образовательная программа МБУДО «СДЮТЭ» Алексеевского муниципального района РТ определяет цели воспитания и образования в системе дополнительного образования в государственной политике, помогает построить концепцию содержания дополнительного образования туристско-краеведческой, спортивно-оздоровительной, спортивно-технической и военно-патриотической направленности.

Образовательная программа регламентирует:

Условия освоения образовательной программы.

Диагностические процедуры для объективного поэтапного учета образовательных достижений обучающихся.

Организационно-педагогические условия реализации программ дополнительного образования.

## **2. Общие сведения о МБУ ДО «СДЮТЭ»**

Учреждение было создано – 20 августа 1990 года, как Станция юных туристов при Алексеевском РОО.

Юридический адрес: 422900, пгт. Алексеевское, Некрасова, 38.

Фактический адрес : 422900, пгт. Алексеевское, Некрасова, 38,  
Тел.факс 8(84341)2-51-79.

Е- mail: [aleksst-2012@mail.ru](mailto:aleksst-2012@mail.ru).

1.3. Учредитель: Исполнительный комитет Алексеевского муниципального района Республики Татарстан.

1.4. Лицензия выдана 15.02.2016г. Министерством образования и науки Республики Татарстан по 4 направлениям:

- туристско-краеведческое;
- спортивно-оздоровительное;
- спортивно-техническое;
- военно-патриотическое.

### ***2.1. Концептуальная модель Станции***

#### ***Направления деятельности Станции:***

1. Информационно-методическая деятельность:

обеспечение содержания образования педагогов дополнительного образования соответствующего профиля, в том числе формирование проблемно-ориентированных баз данных в соответствии с целями и задачами деятельности;

## 2. Учебная деятельность:

учебная деятельность Станции, которая осуществляется через функционирование объединений многопрофильного направления в соответствии с программами, утвержденными на методическом совете;

- организационная деятельность, направленная на совершенствование содержания, форм, методов работы по развитию профессионального творчества;
- создание условий для разработки и внедрения различных программ по профилю (разноуровневых, интегрированных, авторских и пр.), анализ качества этих программ;
- анализ и систематизация профильной педагогической деятельности (существующей и формирующейся) с учетом территориальной, профильной специфики, категории детей, индивидуальной и коллективной деятельности;
- отдельным направлениям деятельности Станции является учебно-методическое, содержательное и информационное обеспечение летней оздоровительной компании.

## 3. Научно-педагогическая деятельность:

- организация научно-педагогических исследований в области развития творческих способностей детей и подростков в соответствии с профилем;
- организация и методическая деятельность по разработке и внедрению форм массовых мероприятий, направленных на развитие спортивного, технического и профессионального творчества, соревнований/ слетов, смотров, конкурсов, олимпиад, конференций, туристских походов и лагерей;
- экспозиционная деятельность (проведение тематических, авторских и пр. выставок, смотров-конкурсов лучших работ учащихся педагогов учреждений дополнительного образования, выставок-продаж по образцам и пр.);

## **2.2. Деятельность Станции**

Деятельность Станции отличается личностно-деятельным характером учебного процесса, где ребенок может выбрать любое творческое объединение и в течение года переходить из одного объединения в другое. В Станции постепенно идет переход от информационно-объяснительной образовательной технологии к технологиям личностно-ориентированного обучения. Развитие у обучающихся установок на достижение успеха предусматривает приобретение ими опыта совместной деятельности по достижению различного рода образовательных целей.

Этому должен способствовать выбор методов и форм обучения, характерными чертами которого являются:

- вариативность, позволяющая учесть потребности, интересы, склонности, способности и возможности школьников;

- направленность на развитие творческих способностей и освоение приемов исследовательской работы учащимися;
- личностно-ориентированная технология, которая способствует изменению системы взаимоотношений педагог - ребенок.

Образовательный процесс построен таким образом, при котором обучающиеся чувствуют себя уверенными в собственных силах и ориентируются на различные достижения. При этом знания, умения и навыки обучающихся сопоставляются как с уровнем обязательных требований, так и с уровнем их предыдущих учебных результатов.

Организация занятий и структура каждого объединения регламентируются образовательной программой. Используются групповые, индивидуальные и индивидуально-групповые формы занятий. Усилия педагогов направлены на создание развивающей, свободной, комфортной, доброжелательной, многообразной, располагающей к общению среды.

### ***2.3. Социальный заказ***

**Социальный заказ**, реализуемый учреждением, складывается из нескольких составляющих:

- федеральный компонент;
- региональный компонент;
- муниципальный компонент.

Социальный заказ *федерального уровня* отражен в Законе РФ «Об образовании» и «Типовом положении об образовательном учреждении дополнительного образования детей», в котором основным предназначением учреждения дополнительного образования детей определено как «развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных программ и услуг в интересах личности, общества и государства». Как основное направление деятельности данная цель нашла свое отражение в Уставе Станции. *Региональный компонент* социального заказа регулируется на областном уровне и предполагает участие воспитанников в республиканских проектах и конкурсах. *Муниципальный компонент* предполагает проекцию государственных требований к работе учреждения в Алексеевском муниципальном районе. Это участие в реализации программ по молодежной политике, программы летней оздоровительной кампании.

### **3. Кадровое обеспечение**

#### **Характеристика педагогического коллектива**

<b>Квалификация</b>	<b>Всего</b>	<b>%</b>
Общая численность педагогов	21	
совместители	18	
Имеют квалификационные категории-всего	16	76%
- высшую	5	24%
- первую	6	29 %
- СЗД	4	19%
- не имеют	5	24%
<b>Образование</b>		

высшее	20	95 %
из них: высшее педагогическое	20	95%
среднее специальное	1	5 %
из них: педагогическое	1	5%
среднее общее	-	
общее число педагогов, обучающихся в данное время	3	13%
<b>Педагогический стаж</b>		
до 2 лет	1	5 %
от 2 до 5 лет	4	19 %
от 5 до 10 лет	4	19 %
от 10 до 20 лет	3	14 %
более 20 лет	9	43 %

#### **4. Цели, задачи и направления** деятельности МБУДО «СДЮТЭ» Алексеевского муниципального района РТ

- осуществлять работу как образовательное учреждение и организационно-методический центр туристско-краеведческой деятельности для школ района;
- выявлять, изучать и распространять опыт туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися;
- проводить сбор и анализ необходимой информации о состоянии туристско-краеведческой и экскурсионной деятельности на местах и подготовка необходимой информации;
- проводить самостоятельно и совместно с другими организациями совещания, курсы, семинары, учебные сборы, лагеря, спортивные и учебно-тренировочные походы и подтверждения квалификации штатных работников и общественных кадров для осуществления туристско-краеведческой и экскурсионной работы;
- повышать уровень работы со способными и одаренными детьми и пропагандировать здоровый образ жизни в досуговой деятельности;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

**Основные направления образовательной деятельности учреждения:**

Осуществление образовательного процесса по программам дополнительного образования детей по следующим направлениям:

- туристско-краеведческое;
- спортивно-оздоровительное;
- спортивно-техническое;
- военно-патриотическое.

## **5. Режим работы**

Занятия в объединениях организуются в течении всей недели. Режим работы с 8.00 до 20.00 часов. Объединения работают в соответствии расписания занятий объединений, утвержденное директором.

### **5.1. Контингент обучающихся**

Направленность	Численность обучающихся			
	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020 планируется
Военно-патриотическая	30	42	36	36
Спортивно-оздоровительная	220	222	160	140
Спортивно-техническая	30	30	30	30
Туристско-краеведческая	196	182	250	280
<b>Итого:</b>	<b>476</b>	<b>476</b>	<b>476</b>	<b>476</b>

### **5.2. Возрастная характеристика детского коллектива**

Категория детей	2016-2017		2017-2018		2018-2019	
	кол-во детей	%	кол-во детей	%	кол-во детей	%
от 7 до 9 лет	36	8	28	6	46	10
от 10 до 13 лет	246	52	224	47	210	44
от 14 до 17 лет	194	40	224	47	220	46

Анализ статистических данных контингента учащихся указывает на то, что среди воспитанников объединений немного преобладают дети среднего школьного возраста.

### **5.3. Результаты участия в мероприятиях различного уровня**

	Количество призовых мест			
	Республиканский	Регионально-Федеральный	Всероссийский	Итого
2015-2016	21		2	23
2016-2017	64		3	67
2017-2018	44			44

### **5.4. Совершили походы и экскурсии учащиеся школы**

	<u>2015-2016</u>	<u>2016-2017</u>	<u>2017-2018</u>
Экскурсия	280	301	339
Поход	238	226	256

## ***6. Коллегиальные органы Станции.***

В Станции определенные полномочия имеют следующие коллегиальные органы:

*Педагогический совет* – это орган самоуправления педагогических и административных работников Станции, созданный в целях развития и совершенствования образовательного процесса в Учреждении.

Педагогический совет имеет право:

- обсуждать и принимать план работы Станции, программы различной направленности
- заслушивать информацию и отчеты различного характера

*Методический совет* имеет право:

- осуществлять экспертную оценку дополнительных образовательных программ, учебных планов педагогических работников Станции;
- принимать участие в анализе деятельности Станции;
- оказывать методическую помощь педагогическим коллективам других образовательных учреждений в реализации дополнительных образовательных программ, организации досуговой деятельности детей, а также помоши детским и юношеским общественным объединениям и организациям.

*Аттестационная комиссия* уполномочена:

- принимать решение о соответствии заявленной 2 квалификационной категории
- давать рекомендации по мониторингу педагогической деятельности
- решать вопросы о распространении надбавок за категорию педагогам совместителям по одной педагогической должности на другую.

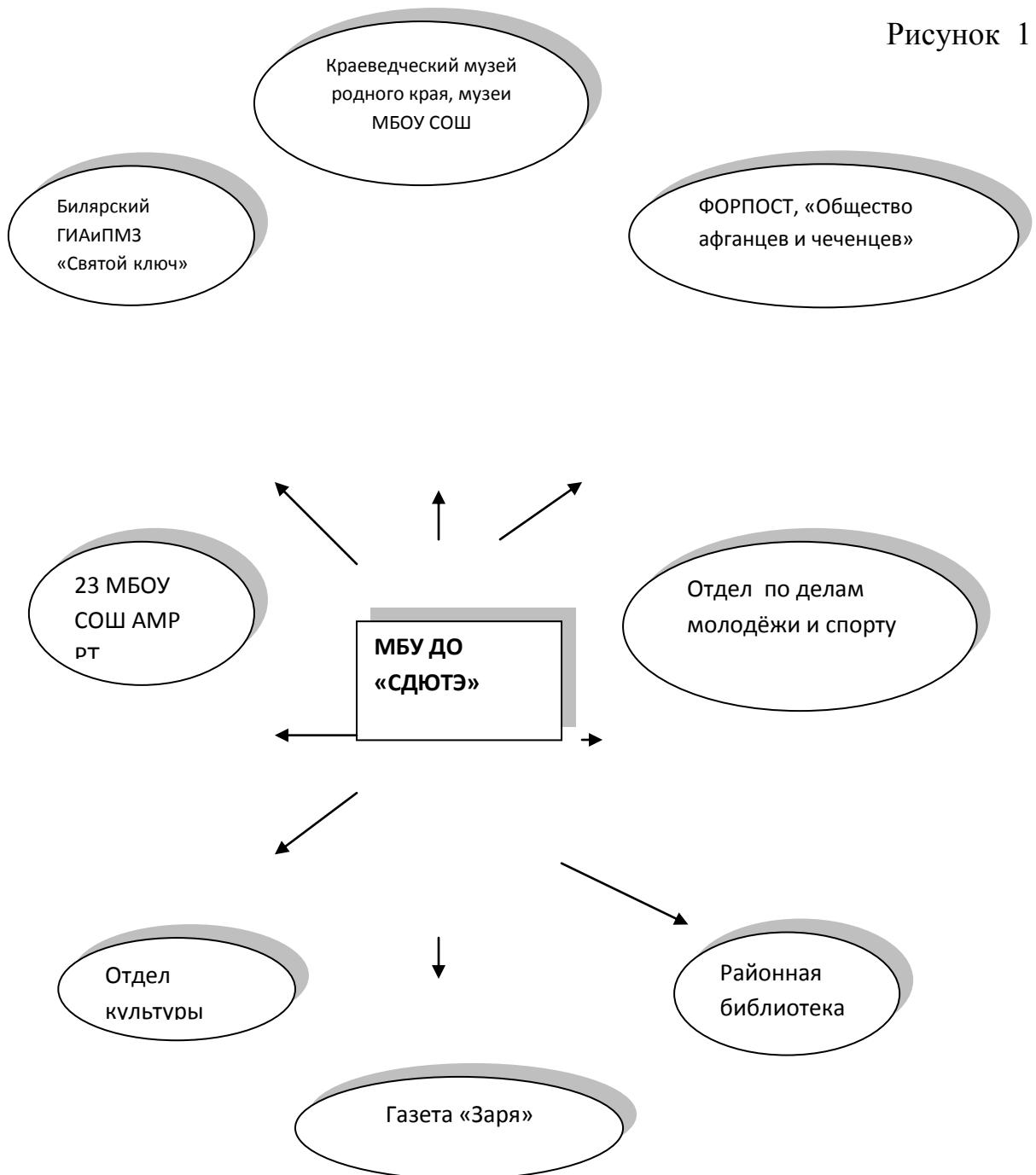
*Профсоюзный комитет* уполномочен:

- вносить предложения по установлению доплат и надбавок сотрудникам;
- контролировать состояние ОТ (охраны труда) и ТБ (техники безопасности) в учреждении;
- разбирать спорные вопросы на Комиссии по трудовым спорам.

### ***6.1. Связи и контакты учреждения.***

В процессе своей деятельности Станция взаимодействует с учреждениями Алексеевского муниципального района. На рисунке 1 отображены связи СДЮТЭ.

Рисунок 1



Формы взаимодействия с семьей и общественностью;  
1. С семьёй:

- приглашение и участие родителей в праздничных, спортивно-туристских мероприятиях СДЮТЭ;
- участие родителей в образовательном процессе;
- проведение для родителей индивидуальных и групповых консультаций педагогов.

2. Формы взаимодействия с общеобразовательными школами, другими организациями:

- с МБОУ СОШ: организация совместных выставок, проведение экскурсий, проведение интеллектуально-досуговых мероприятий; работа с классными коллективами;
- с городской библиотекой: организация тематических выставок;
- с отделом культуры: организация и проведение спортивно-туристских мероприятий в городских парках отдыха;
- с отделом по делам молодёжи: подготовка и проведение совместных спортивно-туристских мероприятий, использование спортивных сооружений для их проведения;
- с редакцией газеты «Заря»;
- с Билярским государственным историко-архитектурным и природным музеем-заповедником «Святой ключ»: подготовка и проведение совместных спортивно-туристских мероприятий, использование исторической части поселка для их проведения;
- с Обществом «афганцев и чеченцев», ФОРПОСТ: подготовка и проведение совместных спортивно-туристских и экологических мероприятий, экологические субботники.

## **6.2.Основные принципы образовательной политики Станции.**

- принцип развития** (стимулирование и поддержка эмоционального, духовно-нравственного и интеллектуального развития и саморазвития ребенка, на создание условий для проявления самостоятельности, инициативности, творческих способностей ребенка в различных видах деятельности, а не только на накопление знаний и формирование навыков решения практических задач);
- принцип целостности образа мира** (осознание ребенком разнообразных связей между объектами и явлениями, сформировать умение увидеть с разных сторон один и тот же предмет);
- принцип культурообразности** (создание условий для наиболее полного ознакомления с достижениями и развитием культур современного общества и формирование разнообразных познавательных интересов);
- принцип вариативности** (возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения).

## **7. Образовательная деятельность**

Отслеживая результаты, анализируя программы и отчеты педагогов можно сделать вывод, что большинство творческих объединений в СДЮТЭ в образовательном процессе проходят два уровня развития:

- на первом уровне определяются образовательные цели и параметры, такие как результат образовательного процесса, итоговый «продукт» ребенка, уровни усвоения опыта, цели мотивации и в соответствии с ними педагог выявляет содержание, модель, формы и методы работы.
- на втором уровне педагог определяет содержание деятельности своего объединения как получение суммы знаний по ряду разделов данного вида деятельности, как формирование суммы определенных умений и навыков.

Цель образовательного процесса на данных уровнях – дать знания, умения, навыки, организовать досуг, развлечь. В результате педагог и ребенок получает репродуктивный продукт (модель по образцу).

В последнее время начата работа по выстраиванию тенденции на развитие у детей познавательных, эвристических способностей, изменилась цель образовательного процесса – научить получать знания самостоятельно, развивать способности каждого ребенка. Это даст переход на третий уровень – эвристический, где ребенок вырабатывает субъективно новый продукт. Данная тенденция должна быть связана с приобретением опыта работы у молодых педагогов и по совместительству, повышением общего уровня педагогической компетенции и компетентности педагогического коллектива, который происходит в результате методической работы, построения системы мотивации педагогов, разработки педагогами программ по второму и третьему году обучения. Результатом должно стать увеличение числа детей, участвующих в конкурсах и соревнованиях республиканского и городского уровня, рост призовых мест на республиканском и городском уровне, увеличение числа детей, которые осваивают программы второго и третьего года обучения.

### **7.1. Воспитательная деятельность**

*Содержание воспитания.* Учреждением гарантируется использование воспитательного потенциала дополнительных образовательных программ и включение обучающихся в разнообразную, соответствующую их возрастным и индивидуальным особенностям деятельность, направленную на формирование у детей:

- гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека;
- представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, приобщение к системе культурных ценностей;
- трудолюбия, готовности к осознанному выбору будущей профессии, стремления к профессионализму, конкурентоспособности;
- экологической культуры, предполагающей ценностное отношение к природе, людям, собственному здоровью;
- эстетического отношения к окружающему миру, умения видеть и понимать прекрасное, потребности и умения выражать себя в различных, доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой деятельности;

- организационной культуры, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, опыта руководства небольшой социальной группой и сотрудничества со сверстниками и взрослыми, коммуникативных умений и навыков, навыков самоорганизации, проектирования собственной деятельности;

- физической культуры, навыков здорового образа жизни.

*Формирование воспитывающей среды:*

СДЮТЭ гарантирует организацию жизнедеятельности детского и педагогического коллектива в соответствии с общепринятыми нравственными нормами человеческого общежития, правилами этикета; формирование у детей знаний о своих правах и механизмах их реализации в современном социуме; атмосферу терпимости, доброжелательности, уважения к человеческой личности, взаимопомощи, соревнования в коллективной деятельности и содействия коллектива личностному успеху каждого обучающегося.

В соответствии с воспитательными целями:

- формируется информационное пространство образовательного учреждения,
- обеспечивается эстетика помещений, в которых осуществляется воспитательный процесс;
- осуществляется обеспечение системы противодействия негативным явлениям в детской и подростковой среде;
- психологическое сопровождение ребенка в процессе воспитания осуществляется педагогом СДЮТЭ и направлено на обеспечение психологического комфорта ребенка в процессе его воспитания;
- открытый характер воспитательной системы обеспечивается: контактом с семьей, участием родителей в процессе воспитания, доступностью для родителей информации об эффективности процесса воспитания ребенка, его индивидуальных особенностях духовно-нравственного становления; повышением психолого-педагогических знаний родителей; взаимодействием учреждения с другими социальными институтами окружающего социума, направленного на повышение эффективности воспитательного процесса.

## **8. Миссия, цели и задачи Станции на 2019-2022 г.**

**Миссия:** создание необходимых условий для развития творческого потенциала детей и подростков посредством оказания дополнительных образовательных услуг профессиональной педагогической командой.

**Основной целью** реализации настоящей комплексной образовательной программы является развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных услуг в интересах личности, общества, государства.

Более подробная постановка цели заключается в следующем:

- индивидуально-ориентированный подход к развитию личности, удовлетворяющего его духовно-нравственные, интеллектуальные, физические потребности;
- деятельностный подход, определяющий развитие способностей личности к самостоятельному решению проблем и постоянному самообразованию через стимулирование творческой активности;

- ценностно-целевой подход, предусматривающий самоопределение и адаптацию личности в системе социально-культурных ценностей.

В соответствии с целью **основными задачами** реализации комплексной образовательной программы являются:

- активизация проектной деятельности в рамках системы методической работы;
- создание условий (кадровых и методических) для расширения спектра образовательных услуг для учащихся старшего подросткового возраста;
- развитие структурно-функциональной модели взаимодействия СДЮТЭ с родителями;
- совершенствование системы повышения профессиональной квалификации педагогических кадров;
- расширение участия Станции в развитии социокультурного пространства пгт. Алексеевское.
- осуществление PR-деятельности через установление контактов со средствами массовой коммуникации, общественными организациями;
- создание условий для введения новых и развития уже существующих видов деятельности, в том числе и через введение платных дополнительных образовательных услуг;

развитие и укрепление материально-технической базы Станции за счёт бюджетных и внебюджетных средств:

- приобретение офисной и ученической мебели;
  - приобретение технических средств обучения: ноутбук, мультимедийная техника (экран, проектор), музыкальный центр, профессиональные микрофоны.
  - приобретение компьютерной и оргтехники для педагогического и административного персонала;
  - обновление фонда учебной и методической литературы, программного обеспечения образовательного процесса;
- создание программы финансово-хозяйственной деятельности.

## **9. Содержание образовательного процесса**

Всего в Станции реализуется 22 программ по 4 направленностям, охватывая разные возрастные категории (с 7 лет до 18 лет). Все программы утверждаются на методическом совете. Большинство образовательных программ являются адаптированными.

Анализируя программы, можно сделать вывод, что все программы оформлены и сделаны по единой структуре: пояснительная записка, учебный план, содержание программы, требования к уровню подготовки выпускников, сведения об авторе, литература, аннотация. В каждой программе определены срок обучения, этапы обучения, образовательные результаты. Анализ классификации программ позволяет сделать вывод о том, что наибольшее их количество в основной туристско-краеведческой направленности – 45 %.

<i>№</i>	<i>Направленность</i>	<i>Количество программ</i>	<i>%</i>
	Туристско-краеведческая	10	45 %
	Военно-патриотическая	2	9 %
	Спортивно-техническая	1	5 %
	Физкультурно-спортивная	9	41 %

### **Сроки реализации дополнительных образовательных программ:**

<i>Сроки реализации:</i>	<i>%</i>
3 года и более.	95 %
1 год	5 %

Проводя анализ образовательных программ по критерию продолжительности их освоения, можно сделать вывод, что преобладают трёхгодичные и более – 95 % .

### **9.1. Комплектование групп обучающихся «Станции детского и юношеского туризма и экскурсий» на 2018/19 учебный год Пояснительная записка**

*к комплектованию МБУ ДО «Станции детского и юношеского туризма и экскурсий»*

«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий » как муниципальное учреждение дополнительного образования вместе с другими образовательными учреждениями других типов и видов, составляет целостную образовательную систему, строящуюся, прежде всего с учётом интересов детей и запросов семьи в целом, а также возможностей и перспектив экономического, демографического, социально-культурного развития пгт. Алексеевское.

МБУ ДО «СДЮТЭ» всем спектром предоставляемых им образовательных услуг создаёт вариативный уровень образования, позволяющий индивидуализировать образовательный путь детей различных возрастных групп, реализуя их творческий потенциал, социальные запросы и устремления, естественную потребность в самоопределении. Каждая образовательная область в зависимости от местных условий, материально-технической оснащённости, научно-методической и кадровой обеспеченности представлена набором

соответствующих образовательных программ. Реализуемые в Станции образовательные программы являются адаптированными программами, также в наличии есть авторские, утверждённые на методическом совете Станции. Набор образовательных программ позволяет обеспечить полноту всего образовательного процесса учащихся различных возрастных групп, создавая содержательную и технологическую преемственность этапов обучения туризму, краеведению.

Данный учебный план составлен с учётом условий функционирования и реальных возможностей Станции. Планом определены:

- перечень образовательных программ по направленностям;
- годовая и недельная учебная нагрузка по каждой возрастной группе детей;
- недельная часовая нагрузка педагога ДО.

**Цель** плана отражает современную направленность дополнительного образования в области туризма – развить творческие и физические способности детей посредством формирования их познавательных интересов, самостоятельности мышления, удовлетворения потребности в труде и подготовки к свободному осознанному выбору будущей профессиональной деятельности.

Для реализации этой цели важно решить следующие **задачи**:

- создать условия для развития личности каждого ребёнка, раскрытия его способностей к творчеству;
- создать индивидуально-ориентированный подход к развитию личности, удовлетворяющий её духовно-нравственные, интеллектуальные, физические потребности;
- помочь развить способность личности к самостоятельному решению проблем и постоянному самообразованию через стимулирование творческой активности;
- обеспечить взаимное сотрудничество педагога дополнительного образования и учащихся, а также их родителей;
- создать творческую атмосферу и установить контакт с каждым учащимся.

Набор учащихся в творческие объединения по образовательным программам проводится с учётом их склонностей и пожеланий. Поэтому при комплектовании групп педагоги тактично и доброжелательно проводят собеседование с детьми, чтобы помочь в выборе вида деятельности дополнительного образования.

Учебный план составлен в соответствии с требованиями СанПиН.

**Общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности, объединение  
«Юный турист- краеведение »**

## **(четыре года обучения)**

Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов воспитания, оздоровления и всестороннего развития подрастающего поколения.

Занятия, проводимые в объединении по программе «Юный турист-краеведение» призваны решать ряд целей и задач таких как:

- межпредметная связь – в процессе сбора материалов по истории, географии, культуре и экологии родного края дети учатся наблюдать, выделять главное и наиболее интересное, обрабатывать и анализировать полученные сведения;
- оздоровление и физическое развитие – особенно нужно детям, которые произрастают на городской асфальтово-бетонной ниве. Значительную часть времени они проводят в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современной экологической обстановке вряд ли можно считать полезной. И поэтому даже однодневный туристский поход является эффективным средством оздоровления и профилактикой заболеваний.
- профориентация;
- социальная адаптация;
- воспитание и т.д.
- удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Важнейшей целью объединения является физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых военно-прикладных навыков.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма – значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

При написании программы «Юный турист-краеведение» автор на следующие педагогические идеи и принципы:

- гуманизация образования;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствие содержания возрастным особенностям учащихся;
- формирование социально приемлемых интересов потребностей учащихся и т.д.

**Цель программы** – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Основная цель программы «Юный турист-краеведение» – помочь ребенку сделать осознанный выбор, более четко определиться в своих симпатиях, увлечениях, определить свои силы и возможности.

Данная программа предусматривает решение следующих основных **задач**:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии в охраны природы;
- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
- физическое совершенствование школьников - развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

Контингент объединения. Комплектовать состав объединения первого года обучения следует из ребят 11 – 12 лет (учащиеся 6 классов), второго года обучения - из ребят 12 – 14 лет (учащиеся 7 классов), третий год обучения и далее – ребята 13 – 15 лет

В составе объединения должно быть не менее 15 человек; Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев кружковцев.

Заниматься в объединении могут мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам и получить на каждого кружковца медицинскую справку - разрешение заниматься туризмом. Нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий объединения и его участие во всех походах, и соревнованиях. Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в объединение тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное для ребят дело, способны радикально ломать, перестраивать характеры.

Надо учитывать и степень подготовленности ребят. Если в составе объединения первого года обучения подобралось большинство ребят, которые в 4-5 классах уже занимались туризмом (по программе «Юные туристы»), то следует при составлении учебного плана сократить часть тем теоретического курса и увеличить часы на практические занятия и походы.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие **методы и формы работы:**

- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах, выбор самостоятельной темы с дальнейшим оформлением рефератов и т.д.);
- метод самореализации самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;

- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Для реализации программы могут использоваться разнообразные **формы работы**: проведение соревнований и матчевых встреч по туризму, ориентированию, топографии, краеведческо – экскурсионных мероприятий (эксCURСии, конференции, краеведческие ралли, викторины). Проведение походов, начиная от однодневных, и далее – до сложных спортивных маршрутов; организация полевых туристско-оздоровительных лагерей.

**Содержание и методика занятий.** Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построена так, чтобы группа могла познакомиться с местами революционной, боевой, трудовой славы края, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. Желательно, чтобы во время походов ребята посетили места добычи полезных ископаемых, побывали на карьере, на обогатительной фабрике, на гидрооборужениях и т. п. Маршруты должны знакомить кружковцев с наиболее характерными по природным условиям уголками области (посещение заповедника, охотхозяйства, биостанции, лесничества и т. п.). В результате походов ребята приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры. Руководитель должен быть готов привести интересные факты рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами кружковцы знакомятся с литературой и картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» - заповедь участников объединения пешеходного туризма.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 50 – 75 км готовится в течение всего года. Во время этого похода кружковцы выполняют краеведческую работу, совершают эксCURСии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д. Зачетный поход – завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской

техники и навыков походного быта. Здесь следуют уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по заселенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу. За время похода кружковцами должны быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, приготовление пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали; возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России и странах СНГ, с современной его организацией, с постановлениями о его развитии, углубляют знаний правил организации самодеятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области, республики, края.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и во время преодоления препятствий, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать к привлечению к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы — в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических

занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии кружку или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода - еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

### **Режим и организация работы объединения.**

Программы каждого года занятий объединения рассчитаны на 144, 216 и 324 учебных часа (в зависимости от недельной нагрузки педагога), включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов, участие в соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью и спортивному ориентированию), а также проведение учебно-тренировочных походов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы туристского объединения в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, группа собирается на занятия 1-3 раза в неделю в определенные дни и часы. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1—2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т.п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих воспитанников (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам и соревнованиям).

Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя. Необходимо наладить в объединении хороший учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого учащегося. Полезно завести на каждого воспитанника «Туристский паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их протяженность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Кроме того, руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы объединения.

Рекомендуется руководителю для воспитания коллектива проводить конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Следует добиваться, чтобы каждый учащийся имел тетрадь для занятий и походный блокнот и аккуратно вел записи в них.

### **Примерный тематический план занятий первого года обучения**

<b>№ пп</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия.	2	2	-
2.	Родной край.	2	1	1
3.	Как организовать туристское путешествие	4	2	2
4.	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.	18	4	14
5.	Физическая подготовка. Преодоление препятствий.	20	4	16
6.	Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.	4	2	2
7.	Изучение и охрана природы.	4	2	2
8.	Изучение и охрана памятников истории и культуры.	4	2	2
9.	Наблюдение за погодой в походе.	4	2	2
10.	Туристское снаряжение.	6	4	2
11.	Туристский быт.	6	2	4
12.	Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе	6	2	4
13.	Подведение итогов похода.	4	2	2
14.	Инструкторская подготовка для работы в летних лагерях	4	2	2

15.	Специальная подготовка к летнему зачетному походу.	8	2	6
16.	Проведение походов и участие в соревнованиях	48	-	48
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>

По завершении первого года обучения, обучаемые будут **знать**:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления об истории Алексеевского района, географических особенностях города и его ближайших окрестностях;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- знать опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города.

По завершении первого года обучения, обучаемые должны **уметь**:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- фиксировать наблюдения в походе;
- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.

Рекомендуется по завершению первого учебного года провести 2-3-дневный зачетный поход (вне сетки часов учебно-тематического плана).

### **Программа первого года обучения.**

**1. Чем полезны и интересны туристские путешествия.** В туристских походах, путешествиях, экскурсиях учащиеся углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и др. Школьным предметам, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Приобретают трудовые, прикладные исследовательские навыки и умения. Развивается самостоятельность, инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизма.

**2. Родной край.** Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера.

История края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи.

*Практические занятия.* Прогулки и экскурсии в парк, в лес, на реку. Экскурсии в музеи, на предприятия, к памятникам истории и культуры.

**3. Как организовать туристское путешествие.** План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Распределение обязанностей. Нормы переходов. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсии с учащимися общеобразовательных школ. Смета путешествия. Темп и ритм движения на маршруте.

*Практические занятия.* Разработка планов подготовки путешествия. Разработка проектов маршрута. Исполнение каждым участником различных обязанностей в походе.

#### **4. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.**

Знакомство с топографической картой. Условные знаки топографических карт. Масштаб линейный и численный.

Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение точки своего стояния.

Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Крохи.

Движение по азимуту, сохранение заданного направления. Определение расстояний до недоступных предметов.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивных карт и условные обозначения на них.

*Практические занятия.* «Путешествия» по карте. Зарисовка топографических знаков или местных предметов во время движения. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. Определение сторон горизонта по компасу и по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута.

Проведение тренировок по спортивному ориентированию.

#### **5. Физическая подготовка. Преодоление препятствий.**

Специальные упражнения для соответствующего вида туризма. Маршевая подготовка.

Естественные и искусственные препятствия, возникающие на маршрутах походов. Способы преодоления препятствий. Веревки, карабины и страховочные системы. Основные узлы, применяемые в туризме. Страховка и самостраховка. Техника безопасности при преодолении препятствий. Виды соревнований по спортивно-туристскому многоборью.

*Практические занятия.* Выполнение специальных видов упражнений. Вязка туристских узлов. Овладение приемами страховки и самостраховки при преодолении препятствий. Отработка приемов преодоления препятствий. Тренировки по технике пешеходного туризма.

#### **6. Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.**

Сбор материалов по истории и культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдение над сезонными явлениями природы. Наблюдения и записи на экскурсиях. Запись воспоминаний ветеранов войны и труда.

Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Личный и групповой дневник. Фотографирование и зарисовка в походе.

*Практические занятия.* Выполнение заданий научных и общественных организаций. Самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Сбор образцов для коллекций. Первичная обработка материалов для хранения.

## **7. Изучение и охрана природы.**

Участие туристов в охране природы. Виды природоохранительной деятельности туристов на маршруте. Проблемы охраны и сохранения природного единства в зонах отдыха. Экологические проблемы края. Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники и заказники нашего края. Перечень растений и животных, обитающих в нашем крае, занесенных в «Красную книгу»; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия, обеспечивающие охрану природы при подготовке и во время проведения походов и путешествий.

*Практические занятия.* Изготовление оборудования, обеспечивающего сохранность лесных насаждений во время проведения походов. Выполнение заданий местного общества охраны природы. Популяризация мер по охране природы среди школьников.

## **8. Изучение и охрана памятников истории и культуры.**

Виды памятников: истории, археологии, архитектуры, искусства. Древние памятники, военные, трудовой славы и др.: Справочная литература, путеводители, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашего края.

Мероприятия по изучению и охране памятников истории и культуры при подготовке и проведении походов и путешествий.

*Практические занятия.* Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования. Экскурсии к памятникам и в памятные места, включение этих мест в план работы на туристских маршрутах.

Систематический уход за местными памятниками и необходимый уход за памятниками на маршрутах.

## **9. Наблюдение за погодой в походе.**

Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастя.

*Практические занятия.* Составление таблицы местных признаков изменения погоды. Конкурсы на более точный прогноз.

## **10. Туристское снаряжение.**

Снаряжение для пеших походов: личное, групповое и специальное. Виды рюкзаков и палаток. Костровое оборудование. Комплектование ремонтного набора.

*Практические занятия.* Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Подготовка и ремонт снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование снаряжения. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

## **11. Туристский быт.**

Выбор места для бивака. Правила постановки палаток и разведения костра. Типы костров. Противопожарные меры. Сушка и ремонт одежды и обуви. Снятие бивака. Уборка места привала.

Набор продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов.

### **Режим дня в походе.**

*Практические занятия.* Составление набора продуктов и меню на поход. Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Установка и снятие палаток, разжигание костра приготовление пищи.

**12. Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе.**

Общие гигиенические требования в походе. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Первая помощь при тепловом ударе, ожоге. Помощь утопающему. Характерные травмы и заболевания в походе и меры по их профилактике. Первая помощь при травмах и заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Показ приемов самоконтроля. Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала. Комплектование походной аптечки.

### **13. Подведение итогов похода.**

Обработка собранных материалов. Подготовка отчета или паспорта пройденного маршрута. Отчетный туристский вечер. Организация выставки, краеведческого уголка.

*Практические занятия* Составление паспорта и схемы маршрута. Изготовление коллекций, фотоальбомов, выпуск стенгазет. Подготовка экспонатов для музея, выставки. Составление полного отчета для организации, давшей задание.

### **14. Инструкторская подготовка для работы в летних лагерях.**

Включение в план работы отряда походов и экскурсий. Работа туристского организатора отряда.

Рекомендуемые туристские маршруты, экскурсионные объекты, экспедиционные задания для отрядов разных возрастов. Содержание и форма занятий по подготовке к походу. План подготовки к походу. Школьный туристский слет, соревнования, туристские вечера.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов походов. Составление описаний и изготовление схем маршрутов. Составление списков снаряжения, меню, перечня продуктов, плана работы на маршруте, рекомендаций отряду. Стажировка в проведении занятий по подготовке к походу. Участие в организации проведения похода, в проведении и судействе школьных соревнований.

### **15. Специальная подготовка к летнему многодневному походу.**

Составление плана подготовки и распределения обязанностей. Работа по подготовке, ремонту и изготовлению снаряжения. Разработка маршрута, ознакомление с литературой и картами по району путешествия. Определение набора продуктов, составление сметы. Практика в выполнении порученных краеведческих заданий и других обязанностей.

Медосмотр участников. Проведение контрольного тренировочного похода с полным комплектом снаряжения и проверкой выполнения отдельных разделов работ в походе ответственными исполнителями. Оформление заявочной книжки на путешествие. Утверждение маршрута в МКК и получение документов.

## **Примерный тематический план второго года обучения.**

<b>№ пп</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практические занятия</b>
1.	Виды туризма и их особенности.	2	2	-
2.	Родной край. Охрана природы.	8	2	6
3.	Организация и проведение похода	18	6	12
4.	Туристское снаряжение.	6	3	3
5.	Топографическая подготовка	20	4	16
6.	Узлы, применяемые в туризме.	8	4	4
7.	Ориентирование в походе.	6	2	4
8.	Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста	8	4	4
9.	Питание в походе.	6	2	4
10.	Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий.	22	4	18
11.	Участие в походах и соревнованиях	40	-	40
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>

По завершении второго года обучения, обучаемые будут **знать**:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления об истории Алексеевского района, географических особенностях города и его ближайших окрестностях;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- знать опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города.

По завершении второго года обучения, обучаемые должны **уметь**:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- фиксировать наблюдения в походе;
- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.

Рекомендуется по завершению второго учебного года провести 3-5-дневный зачетный некатегорийный поход (вне сетки часов учебно-тематического плана).

## **Программа второго года обучения.**

## **1. ВИДЫ ТУРИЗМА И ИХ ОСОБЕННОСТИ**

Виды туризма: водный, горный, лыжный, спелеотуризм, велотуризм, пешеходный, альпинизм. Виды походов. Особенности пеших походов. Нормативы значков «Юный турист России», «Турист России» и разрядных требований по спортивному туризму и спортивно-туристскому многоборью.

## **2. РОДНОЙ КРАЙ. ОХРАНА ПРИРОДЫ.**

История и охрана родного края. Краеведческая работа в походе. Климат, растительность, животный мир, памятные исторические места. Памятники истории и культуры. Охрана природы. Закон об охране природы.

*Практические занятия.* Знакомство с картой родного края. «Путешествие» по карте. Ведение дневника, описание участков пути, фотографирование. Сообщения о достопримечательных местах, проведение краеведческой викторины.

## **3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДА**

Правила организации и проведения туристских походов на территории России и стран СНГ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Как проводить учебно-тренировочный поход: примерный распорядок дня, организация движения, привалов и ночлегов, приготовление пищи.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Подготовка снаряжения. Контрольные сборы.

Движение цепочкой, режим туриста- пешеходника, разбивка бивака, разведение костра.

## **4. ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ**

Снаряжение для пешего похода: личное, групповое и специальное!

Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в использовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста- пешеходника. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака.

Виды и устройство палаток. Уход за снаряжением и его ремонт.

---

*Практические занятия.* Получение и распределение группового снаряжения, укладка рюкзаков, установка палатки.

## **5. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Знакомство с топографическими знаками и картой. Масштаб и его виды. Пользование числовым и линейным масштабами. Курвиметр. Преобразование

числового масштаба в линейный. Измерение расстояний по карте. Практика в чтении топографической карты. Условные знаки спортивных карт.

*Практические занятия.* Зарисовка топографических знаков или местных предметов (ориентиров) во время движения, чтение топографической карты, топографический диктант и его разбор.

## **6. УЗЛЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ТУРИЗМЕ.**

Узлы - история, легенды, виды. Понятие узла, назначение, разновидности и их применение. Способы и техника вязания.

*Практические занятия.*

Отработка техники вязания узлов.

## **7. ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ПОХОДЕ**

Стороны горизонта. Устройство и использование компаса. Азимут.

Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход.

Определение сторон горизонта по солнцу и местным признакам.

Ориентирование карт по компасу.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивных карт.

*Практические занятия.* Ориентирование на местности по карте и компасу, определение азимута. Определение сторон горизонта при помощи компаса и другими способами. Движение группы по заданному азимуту на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Тренировки и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **8. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. ГИГИЕНА ТУРИСТА.**

Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, посуде. Содержание походной аптечки. Характерные заболевания и травмы в пешем походе. Самоконтроль туриста. Доврачебная помощь пострадавшему в походе: наложение повязок и шин, переноска пострадавшего.

*Практические занятия.* Оказание доврачебной помощи при различных травмах, транспортировка «пострадавшего».

## **9. ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ.**

Понятие о калорийности продуктов. Значение разнообразия питания. Примерный набор продуктов. Нормы расхода продуктов в походе. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет продуктов в походе. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Пополнение пищевых запасов в пути: рыбная ловля, сбор ягод, грибов. Ядовитые растения.

*Практические занятия.* Составление походного меню и подбор продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **10. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА. ПРЕОДОЛЕНИЕ**

## **ПРЕПЯТСТВИЙ.**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

Естественные и искусственные препятствия. Способы их преодоления. Веревки, карабины и страховочные системы. Применение веревки и альпенштока в туристских походах.

Основные узлы, применяемые в пешеходном туризме. Виды соревнований по спортивно-туристскому многоборью.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса упражнений для общего физического развития. Тренировки и участие, в соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью на дистанциях 1-го класса сложности.

### **Примерный тематический план третьего года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практические занятия</b>
1.	Итоги летнего зачетного похода.	6	2	4
2.	Туризм в России и странах ближнего зарубежья	4	2	2
3.	Топографическая подготовка и ориентирование	14	2	12
4.	Краеведческая подготовка	8	2	6
5.	Медицинская подготовка	4	2	2
6.	Туристское хозяйство	4	2	2
7.	Техника и тактика пешеходного туризма	18	6	12
8.	Подготовка походов и подготовка к соревнованиям	12	4	8
9.	Проведение походов и участие в соревнованиях	64	-	64
10.	Подведение итогов походов и соревнований.	10	2	8
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

По завершении третьего года обучения, обучаемые будут **знать**:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления об истории Алексеевского района, географических особенностях города и его ближайших окрестностях;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- знать опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города.

По завершении третьего года обучения, обучаемые будут **уметь**:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- фиксировать наблюдения в походе;
- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;

- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.

Рекомендуется по завершению второго учебного года провести 6-8-дневный зачетный поход 1-ой категории сложности (вне сетки часов учебно-тематического плана).

### **Программа третьего года обучения.**

#### **1. Итоги летнего зачетного похода.**

Беседа об итогах летнего похода - обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведение итогов, распределение работ.

*Практические занятия.* Приведение в порядок походной документации и записей, составление отчета по должностям, отчета о маршруте, отчета по краеведческим наблюдением. Подготовка фотографий, коллекций, оформление альбомов, оформление значков и разрядов участникам похода. Итоговый вечер участников похода. Выступление на общешкольном празднике.

#### **2. Туризм в России и странах ближнего зарубежья.**

История развития туризма в России. Понятие о плановом и самодеятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Значение туризма в воспитании гармонически развитой личности.

### **3. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.**

Обзор материала, пройденного в первый год обучения. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтальное сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склона. Виды и свойства карт. Топографические схемы, кроки, маршрутная лента. Способы ориентирования в различных условиях летом и зимой.

Истинный и магнитный полюса, магнитное склонение; Виды ориентирования на туристских соревнованиях.

*Практические занятия.* Повторные упражнения по программе 1-го года обучения. Определение магнитных азимутов заданных линий. Составление легенд. Рисовка маршрутной ленты. Тренировки по спортивному ориентированию.

#### **4. КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края, реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

*Практические занятия.* Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения взятого группой краеведческого задания.

#### **5. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Повторение занятий 1-го года обучения.**

Питьевой режим в походе, Способы обеззараживания воды. Индивидуальный пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, потертастях и мозолях, переломах, вывихах, ушибах, кровотечениях, укусах насекомых и пресмыкающихся. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав.

Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего. Ведение санитарного похода журнала.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитара группы.

## **6. ТУРИСТСКОЕ ХОЗЯЙСТВО**

Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия. Обязанности казначея группы.

Личное снаряжение, одежда и 'обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков; типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода. Предметы походной постели. Одежда и обувь для зимних походов. Альпеншток, его конструкция, правила использования. Типы палаток. Упаковка и перенос палаток. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне: хозяйственный набор. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и обязанности организации питания туриста в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

## **7. ТАКТИКА И ТЕХНИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА.**

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута.

Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов.

Планирование маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание.

Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полу дневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участников. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

*Практические занятия.* Изучение маршрута по литературе, описаниям и очертаниям. Составление графика движения и распорядка дня. Организация движения на местности различных условиях. Тренировка в вязании узлов. Тренировка в преодолении различных препятствий.

## **8. ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ И ПОХОДАМ.**

Правила организации и проведения туристских путешествий. Инструкция по организации и проведению туристских походов.

Подбор группы. Определение цели и плана похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о работе похода (изучение литературы, встречи с людьми, посещение музеев и т.п.). Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика похода. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Оформление походной документации. Получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака, Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Ведение дневника, протокола (хронометража) движения.

Задачи туристских соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Порядок проведения соревнования, информация о его ходе. Охрана природы. Обеспечение безопасности.

Тактика работы команды на различных соревнованиях. Нормативы выполнения разрядов по туристско-спортивному многоборью и спортивному ориентированию.

*Практические занятия.* Установка палатки, укладка рюкзака. Закупка, сортировка, раскладка продуктов. Подготовка походной документации. Разработка плана-графика похода. Подготовка группового и специального снаряжения. Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Подготовка трасс и дистанций для различных соревнований. Подготовка судейской документации.

## **9. ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Движение в походе. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Цепочка  
Движение по равнине, по сильно пересеченной местности. Движение в лесу через кустарник и завалы. Сложность движения в густом лесу. Движение на склонах. Виды склонов: лесистые, травянистые, песчаные, каменистые. Движение по заболоченной местности. Водные преграды. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Альпеншток. Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности - главное требование к каждому туристскому походу.

Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной, плохой подготовкой похода, климата.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью на дистанциях 2-3 класса сложности.

## **10. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА И СОРЕВНОВАНИЙ.**

Разбор похода. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Просмотр походных фотографий. Составление отчета о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Разбор соревнований. Анализ ошибок, допущенных на дистанциях.

*Практические занятия.* Оформление туристского уголка, альбома, фотодневника. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка вечера.

### **Примерный тематический план четвертого года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практические занятия</b>
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях	12	4	8
3.	Туристская подготовка.	12	4	8
4.	Элементы школы выживания.	12	4	8
5.	Топография и ориентирование.	20	2	18
6.	Краеведение.	12	4	8
7.	Физическая подготовка.	20	-	20
8.	Обязательные (зачетные) мероприятия	16	-	16
9.	Походы	38	-	38
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

**Примечание:**

Зачетный поход первой категории сложности или многодневные мероприятия (лагерь, слёт, соревнования и т. п.) - вне сетки часов программы.

Программа четвертого года обучения

#### I. Вводное занятие.

Анализ работы объединения по программе 3 года обучения. Разбор проведения летних походов, слетов и соревнований. Туристско-краеведческая деятельность в новых социально-экономических условиях. О роли массового туризма.

Задачи и план работы объединения «Юный турист-краеведение» 4 года обучения. Требования к воспитанникам 4 года обучения.

*Знать:* задачи и план работы объединения; требования к воспитанникам 4-го года обучения.

#### II. Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях.

##### Профилактика заболеваний в аварийных условиях.

Понятие «профилактика» применительно к условиям аварии (соблюдение техники безопасности при передвижении, работах на биваках, поисках отставших, поддержание себя в нормальных психологических условиях, контроль (самоконтроль) за состоянием здоровья).

Перестраховка (соблюдение правил гигиены и санитарии, максимальная осторожность при преодолении завалов, в местах обитания ядовитых змей и насекомых, соблюдение правил поведения в климатических условиях и др.).

*Знать:* профилактику заболеваний в аварийных условиях.

**Уметь:** соблюдать максимальную осторожность и меры безопасности в походах.

#### Первая доврачебная помощь.

Главное правило оказания медицинской помощи в условиях аварии – не навреди! Постановка диагноза в аварийных условиях. Соблюдение последовательности действий при оказании помощи. Правила назначения лекарств. Контроль за состоянием больного (пострадавшего), создание необходимого режима благоприятствования.

Первая медицинская помощь при кровотечениях, переломах костей конечностей, шоке, удушьях, остановках кровообращения, острой боли в грудной клетке. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

**Практическое занятие:** отработка приемов непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

**Знать:** правила назначения лекарств, контроль за состоянием больного.

**Уметь:** поставить диагноз в аварийных условиях. Оказать первую медицинскую помощь. Производить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

#### Техника самомассажа и массажа.

Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа (при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата – последствия переломов, повреждений мягких тканей, ушибах, растяжении, плоскостопии, болезненности отдельных суставов; при заболеваниях органов дыхания – предангинное состояние, кашель, насморк, ларингит, охриплость; при нарушениях перефирической нервной системы – радикулит, нарушении подвижности отдельных суставов конечностей; при нарушениях мочеполовой системы, системы пищеварения, заболеваний кожи и нарушений обмена веществ; при чувстве вялости, снижении работоспособности, нервном перенапряжении, переутомлении). Противопоказания к применению массажа и самомассажа (носящие локальный (временный) и относительный характер): острые лихорадочные состояния, высокая температура тела (выше 38<sup>0</sup> С.), острые воспалительные процессы, кровотечения и кровоточивости, повреждения кожи (гнойники, лишай), тромбоз вен, воспаление лимфатических узлов, опухоли различной локации, острые боли в животе, нестерпимые боли, период менструации, первые дни после травмы, нарушения целостности поверхности тела.

**Практические занятия в помещении** Овладение приемами, техникой и методикой: гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного самомассажа и массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации и движение).

**Знать:** основы правил самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа. Приемы, технику и методику массажа.

**Уметь:** провести гигиенический, лечебный, восстановительный самомассаж и массаж.

#### Способы транспортировки пострадавшего в аварийных условиях.

Транспортировка на носилках, изготовленных из подручных средств. Перенос на жердине. Носилки, изготовленные из одежды. Перенос в рюкзаке. Сани – волокуши (зимой).

*Практическое занятие:* отработка правил транспортировки пострадавшего в аварийных условиях различными способами.

*Знать:* правила транспортировки пострадавшего и способы переноски.

*Уметь:* изготовить средства транспортировки из подручных средств и правильно переносить пострадавшего в аварийных условиях.

### **III. Туристская подготовка.**

#### Нормативные документы по пешеходному туризму.

Инструкции по организации и проведению туристических походов, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения спортивных походов и путешествий. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Единая Всероссийская спортивная классификация маршрута. Методика категорирования пешеходного маршрута. Положение о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений (МККОУ) Министерства образования России.

*Практическое занятие:* методика категорирования пешеходного маршрута. Оценка категории сложности маршрута. Работа с таблицами бальной оценки сложности маршрута. Технология категорирования пешеходных маршрутов

*Знать:* приведенные нормативные документы по туризму. Технологию категорирования пешеходного туризма.

*Уметь:* оценивать категорию сложности маршрута. Работать с таблицами бальной оценки сложности маршрута.

#### Усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям зачетного категорийного похода.

Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность конструкции тентов для палаток, кухни. Материалы для их изготовления. Конструкция бахил для летних и зимних походов, материалы для их изготовления.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Приспособления для освещения в палатках.

Снаряжение и оборудование для исследовательской и краеведческой работы в походах, назначение и применение.

Участие в конкурсах туристских самоделок.

*Практическое занятие:* ремонт палаток, канов, тросиков в походных условиях. Изготовление, усовершенствование туристского инвентаря и снаряжения.

*Знать:* основные сведения об усовершенствовании снаряжения.

**Уметь:** усовершенствовать туристское снаряжение применительно к конкретным условиям похода.

#### Организация туристского быта в экстремальных условиях.

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Костер под дождем.

Способы добывания огня без спичек.

*Практическое занятие.* Подготовка и разжигание костра типа «Нодья».

Добывать огня без спичек.

**Знать:** организацию ночлегов в летний и зимний периоды.

**Уметь:** оборудовать убежище для ночлега в летний и зимний периоды.

Разжигать костер типа «Нодья». Добывать огонь без спичек.

#### Организация питания в экстремальных условиях.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка.

Использование в пищу дикорастущих растений (ягоды, грибы, шишки, травы, коренья). Простые способы очистки и обеззараживания воды.

Приготовление пищи в экстремальных условиях. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов для приема пищи. Простейшие умывальники.

*Практическое занятие.* Приготовление пищи в экстремальных условиях.

**Знать:** организацию питания в экстремальных условиях.

**Уметь:** добывать и приготовить пищу в экстремальных условиях. Очистить и обеззаразить воду.

#### Подготовка к категорийному походу.

План подготовки категорийного похода. **Цели и задачи** похода.

Комплектование группы. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута. Требования при разработке маршрута. Средняя скорость передвижения на маршруте. График движения. Запасные и аварийные выходы с маршрута. Оформление маршрутной документации. Подготовка личного и группового снаряжения. Хозяйственная и техническая подготовка похода. Составление сметы похода.

*Практические занятия:* составление плана похода. Подбор картографического материала, разработка маршрута. Ремонт и подготовка снаряжения. Проверка личной и групповой готовности к походу.

**Знать:** требования при подготовке к категорийному походу. Требования при разработке маршрута и оформлении маршрутной документации. Должностные обязанности в походе.

**Уметь:** составить план похода, разработать маршрут. Подготовить и отремонтировать снаряжение.

#### Обеспечение мер безопасности в категорийном походе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций и нарушения мер безопасности (слабая дисциплина, низкая организация в группе, слабая подготовленность участников, изменение утвержденного состава группы,

маршрута движения, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий).

Меры безопасности при преодолении локальных естественных препятствий.

Узлы для страховки и самостраховки.

Меры безопасности на малых и больших привалах, при оборудовании бивака и ночлега.

*Практическое занятие:* обеспечение страховки и самостраховки при оборудовании переправ по преодолению локальных естественных препятствий. Узлы, применяемые для страховки.

*Знать:* основные причины возникновения нарушений мер безопасности.

Меры безопасности при преодолении локальных естественных препятствий.

*Уметь:* выполнять меры безопасности на всех этапах категорийного похода. Обеспечивать страховку и самостраховку на переправах. Вязать узлы для страховки и самостраховки.

Техника и тактика в категорийных походах.

Локальные естественные препятствия в походах 1-2 категории сложности. Выбор мест для организации переправы через ручьи и реки. Использование воздушных переправ в походных условиях. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа на плотах, по кладям, по бревнам, камням, кочкам и т.п.

*Практическое занятие:* отработка техники и тактики движения при преодолении локальных препятствий. Страховка и самостраховка на переправах.

*Знать:* понятия о локальных естественных препятствиях в категорийных походах. Порядок выбора мест для организации переправ.

*Уметь:* правильно оборудовать переправы и преодолевать естественные препятствия.

Подведение итогов категорийного похода.

*Практическое занятие:* просушка и ремонт снаряжения. Обработка материалов. Обсуждение итогов проведения категорийного похода. Отчеты ответственных по участкам работы. Обработка дневника описания пути движения. Составление отчета о категорийном походе. Организация отчетных вечеров, выставок по итогам похода.

*Уметь:* обработать материал, собранный в походе. Составить отчет о категорийном походе в составе группы.

**IV. Элементы школы выживания.**

Факторы выживания.

Понятие о факторах выживания и деление их на четыре группы: антропологические, природно-средовые, материально-технические, экологические.

Антропологические факторы – состояние здоровья, резервные возможности организма, обеспечивающие сопротивляемость его к воздействию жары, холода, лишениям и т.д. Психологическая подготовленность, мотивация, воля к жизни, психологическое состояние, физическое состояние и выносливость. Важный элемент этой группы – обученность и готовность к действиям в аварийной

ситуации. Навыки практического выживания. Правильная организация спасательных работ (само- и взаимоспасения).

Природно-средовые – факторы природной среды, оказывающие неблагоприятное влияние на организм человека: температура и влажность воздуха, солнечная радиация, ветер, пониженное барометрическое давление, рельеф, флора, фауна, водоисточники и т.д.

Материально – технические – обеспечение защиты человека от воздействия окружающей среды: одежда, аварийное снаряжение, а также подручные средства, используемые для строительства убежищ, добывания огня, подачи сигналов и др.

Экологические – факторы, возникающие от результата взаимодействия человека с окружающей средой: тепловые и холодные поражения, отравления, вызванные укусами ядовитых змей, насекомых, употреблением в пищу мяса ядовитых животных и растений, заражение природно-очаговыми заболеваниями и т.д., а также травмы и острые психологические состояния, вызванные экстремальной ситуацией.

Факторы риска: холод, жара, голод, одиночество, жажда, переутомление, физическая боль, уныние, страх.

*Знать:* основные понятия о факторах выживания.

#### Тактика выживания.

Тактика пассивного выживания. Ситуация выбора тактики пассивного выживания: абсолютная уверенность, что пропавшую на маршруте группу будут разыскивать; спасательные службы знают место нахождения группы; в группе нетранспортабельный больной или несколько тяжелобольных; когда в группе имеются дети неподготовленные к активным действиям, плохо экипированные и др.

Тактика активного выживания. Ситуации выбора тактики выживания: есть самостоятельный выход потерпевших аварию к ближайшему населенному пункту, к людям; туристская группа не поставила в известность о своем маршруте и контрольных сроках его прохождения; когда есть возможность точно установить свое местонахождение и др.

*Знать:* ситуации выбора тактики пассивного и активного выживания.

#### Схема действия в первые минуты аварии.

Оценка обстановки с точки зрения реальной угрозы, спокойствие. Расчленение опасности на составные части: угрозы людям в первую очередь, угроз в ближайшем будущем. Поэтапная эвакуация. Ликвидация угрозы для жизни людей в первые минуты аварии. Оказание первой медицинской помощи нуждающимся. Оборудование простейших убежищ для защиты нуждающихся. Поиск снаряжения, перераспределение теплой одежды. Формирование продуктивного и вещественного НЗ. Определение тактики дальнейших действий.

*Знать:* схему действия в первые минуты аварии.

#### Простейшие укрытия для защиты потерпевших.

Простейшие ветро-, снего-, солнцезащитные убежища: ветрозащитная стенка-навес; навес треугольной формы; из трех-пяти палок; оборудование навесов с использованием кустов, деревьев. Тент на дереве, траншея под деревом. Снежная траншея.

*Практические занятия.* Строительство односкатного и двускатного шалаша, навеса треугольной формы, из трех- пяти палок.

*Знать:* основные типы простейших укрытий и порядок их построения.

*Уметь:* оборудовать простейшие укрытия для защиты потерпевших.

#### Правила подачи сигналов бедствия.

Сигналы привлечения внимания.

Сигнальное зеркало. Сигнальные костры. Свечи жировые и керосиновые лампы в качестве сигнального средства. Звуковая сигнализация. Азбука Морзе. Сигнал бедствия SOS. Электрические средства сигнализации. Бутылочная почта. Пиротехническая сигнализация (ракеты свето- дымо- звуковые).

Международная кодовая таблица передачи сигналов «Земля-Воздух».

Передача сигналов жестами: Международная авиационная аварийная жестовая сигнализация и отечественная жестовая сигнализация, принятая в ВВС РФ.

Подтверждение приема сигналов бедствия летательными аппаратами (самолетом, вертолетом) после обнаружения пострадавших.

Действия группы при обнаружении чужого сигнала бедствия. Разработка и использование внутренней сигнализации в группе.

*Практическое занятие.* Отработка передачи сигналов бедствия жестами и согласно международной кодовой таблицы передачи сигналов «Земля – Воздух». Сигнальные костры.

*Знать:* виды сигналов бедствия и способы их передачи.

*Уметь:* подавать сигналы бедствия в соответствии с международной кодовой таблицей передачи сигналов «Земля – Воздух»; с помощью таблицы передачи сигналов жестами. Разводить сигнальные костры.

#### Самостоятельный поиск людей в аварийной ситуации.

Зависимость успеха самостоятельного поиска людей в аварийной ситуации от умения:

определять стороны света и ориентироваться;  
определять районы, где встреча с людьми наиболее вероятна (путь вниз по течению реки, вдоль побережья. Преимущества движения вниз по реке: легче обеспечиться питанием (съедобные растения, грибы, рыба, водоплавающие птицы), возможность сплавления на плотах, в заболоченной местности наиболее твердые участки почвы вдоль берегов);  
правильной организации наблюдения с целью обнаружения прямых или косвенных признаков присутствия людей (обращение внимания на засечки, затёсы, метки на деревьях, деревья-маяки, которые могут указать на тропу, дорогу или охотничью избушку), осмотр местности с высокого дерева;  
владеть навыками следопытства, расшифровывать обнаруженные следы и метки; прослушивать местность. Слух – наиболее универсальное средство поиска.  
Расстояния слышимости звуков.

*Практическое занятие.* Расшифровка следов по рисункам и карточкам.

Изучение таблицы слышимости звуков.

*Знать:* от чего зависит успех самостоятельного поиска людей в аварийной ситуации.

*Уметь:* расшифровывать встречающиеся на пути следы, определять возраст следов. Определять расстояния по слышимости различных звуков

## V. Топография и ориентирование.

### Карты, используемые в категорийных походах.

Карты для многодневных (категорийных) походов. Масштаб и высота сечения. Точность. Объективность. Полнота содержания. Информативность. Читаемость. Генерализация. Минимальные размеры. Оформление карт. Листы карты.

Географические координаты. Определение географических координат. Широта. Долгота. Шкалы географических координат и километровая сетка на листах топокарт различных масштабов.

*Практическое занятие:* определение географических координат, точек на карте.

*Знать:* карты, используемые для многодневных походов, требования к ним, понятия о долготе и широте.

*Уметь:* определить географические координаты точек на карте.

### Азимуты и дирекционные углы.

Начальные направления: направление, параллельное вертикальной километровой линии карты; направление географического меридиана (истинный меридиан); направление магнитной стрелки компаса (магнитный меридиан).

Три вида углов, определяющих направления на точки, в зависимости от начальных направлений (дирекционный угол; истинный или географический азимут; магнитный азимут). Поправки направлений.

*Практическое занятие.* Измерение на карте дирекционных углов и азимутов.

*Знать:* понятия о начальных направлениях на карте. Виды углов.

*Уметь:* Измерять на карте дирекционные углы и азимуты.

### Условные топографические знаки.

*Практические занятия:* Изучение условных знаков топографических карт по видам(линейные, внemасштабные, площадные знаки). Изучение и запоминание условных знаков по группам (населенные пункты, автомобильные и грунтовые дороги, тропы; железные дороги; геодезические пункты; промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты; границы; рельеф; гидрография, растительный покров и грунты).

Изучение структуры и элементарных форм рельефа. Определение абсолютных высот и взаимных превышений точек местности. Определение подъемов и спусков. Определение формы и крутизны скатов.

*Уметь:* расшифровывать и рисовать условные знаки топографических карт всех видов.

Определять абсолютные высоты и взаимные превышения точек местности.

### Определение расстояний по карте и на местности различными способами.

*Практические занятия.* Определение расстояний на картах разного масштаба различными способами. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Определение расстояний на местности различными способами.

Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступного предмета. Тренировочные упражнения по определению расстояний по линейным размерам предметов, на слух, геометрическими построениями на

местности. Упражнения по измерению расстояний шагами при пешем передвижении по азимутам.

**Уметь:** измерять расстояния на картах разного масштаба и на местности различными способами.

### Аварийное ориентирование.

Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане и отсутствии видимости. Действия при потери ориентировки. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки своего стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций.

Причины, приводящие к потери ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки (аварийное ориентирование): прекращение движения; анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, вернуться назад до места гарантированного ориентирования, попытка найти опорные ориентиры, подняться на возвышенность, влезть на высокое дерево и продолжить прокладку маршрута. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры (реки, дороги, просеки, крупные озера).

**Практические занятия.** Тренировки по поиску одинаковых (параллельных) ситуаций на карте, мысленное представление участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде), запоминание группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти), упражнения по выбору пути движения по карте (по установке).

Ориентирование на незнакомой местности, задание участникам ситуационных задач.

**Знать:** порядок действия в случае потери ориентировки.

**Уметь:** ориентироваться на незнакомой местности при плохой видимости, действовать без паники в случае потери ориентировки.

### Техническая подготовка участников соревнований по спортивному ориентированию.

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика.

Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.

Снаряжение ориентировщика. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

**Практические занятия.** Отработка навыков работы участника на старте, пункте выдачи карт, на старте, при посещении КП, на финише.

Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование, азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров.

**Знать:** понятие о технике ориентирования. Технические приемы, Действия ориентировщика на различных участках.

**Уметь:** Определять и контролировать направление с помощью карты и компаса, выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты.

## **VI. Краеведение.**

## Значение туристско-краеведческой деятельности для развития личности учащихся.

Расширение кругозора учащихся в походах, экскурсиях. Воспитание высоких нравственных качеств (через общественно-полезную работу при подготовке, проведении и подведении итогов похода). Эстетическое воспитание (природа пробуждает в детях гуманные чувства и стремления, учит воспринимать гармонию жизни). Могучее средство оздоровления и физического развития учащихся.

Роль краеведения в глубоком понимании изучаемых в школе материалов, умение учащихся не только смотреть, но и видеть, не только знать, но и понимать. Познание детьми друг друга. Положительное воздействие туристской деятельности на трудновоспитуемых подростков.

Воздействие макросреды на личность в туристско-краеведческой деятельности. От чего зависит эффективность воздействия макросреды на личность (особенностей личности учащихся, их туристской и краеведческой должности в группе; уровня развития коллектива (характера отношений в группе); уровня подготовленности группы; законов, правил и традиций данного коллектива; общей культуры руководителя; уровня управления группой, уровня природного и социального потенциала данного района; адаптации группы к новым условиям среды и возможным их изменениям; происшествия внутри самой группы и др.).

**Знать:** общие сведения о значении туристско-краеведческой деятельности для развития личности.

## Концепция детского туризма «Школа – окружающий мир».

Всестороннее развитие личности, здоровый образ жизни. Единство туризма и краеведения, т.е. туристско-краеведческая деятельность. Приоритетность комплексного краеведения, на котором затем строится профильное. Связь со школой через «предметное краеведение». Комплексное краеведение: одновременное изучение природы, истории, культуры и экономики района, путешествия.

Освоение окружающего мира по спирали:  
расширительное – от «родного гнезда» (дома, улицы, микрорайона) до дальних окраин своего отечества и зарубежных стран;  
углубительное – от созерцания-ознакомления к изучению и исследованию.

Циклическое построение туристско-краеведческой деятельности: каждый цикл включает подготовку, проведение и подведение итогов любого туристско-краеведческого мероприятия.

Самоуправление туристско-краеведческой группы (отряда) составляют туристские и краеведческие должности, которые и обеспечивают всю жизнедеятельность походного или экскурсионного коллектива.

**Знать:** концепцию детского туризма «Школа – окружающий мир». Спираль освоения окружающего мира.

## «Кодекс чести юного туриста-краеведа».

«Кодекс чести юного туриста-краеведа» - нравственно-этическая основа туристско-краеведческой деятельности.

Содержание кодекса:

Общечеловеческие ценности (Родина, Земля, Семья, Труд, Образование, Культура, Личность, Народ);

Законы, правила, нормы, заповеди и традиции, необходимые как в походах и экскурсиях, так и в обычной общественной жизни:

люби Родину, крепи мир, будь настоящим патриотом-интернационалистом; слово руководителя – закон;

все за одного – один за всех; кончил дело – помоги товарищу;

турист трижды проходит маршрут: когда его готовит, когда по нему идет и когда готовит о нем свой отчет;

не навреди природе, памятникам культуры и истории;

уважай местное население;

после привала место должно быть чистым и др.

Туристско-краеведческие традиции: наличие обучения, воспитания, оздоровления в каждом цикле туристско-краеведческой деятельности как важного синтетического фактора гармонического развития личности; день юмора; день рождения своего кружка (клуба), членов клуба, государственные праздники и юбилеи и т.д.

*Знать:* кодекс чести юного туриста, законы, правила, нормы, традиции в туризме.

### **Программа туристско-краеведческого движения обучающихся «Отечество».**

Содержание туристско-краеведческой деятельности учащихся определено программой «Отечество».

**Цели и задачи движения.** Ведущая задача примерной программы – создание оптимальных возможностей для творческого развития детей, их гражданского становления, удовлетворения их запросов, формирования профессиональных интересов в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Основной смысл движения «Отечество» - помочь лучше узнать свой родной край, глубже понять особенности его природы, истории, культуры и их взаимосвязь с природой, историей и культурой страны, мира, принять участие в созидательной деятельности, развить свои способности.

Потенциал туристско-краеведческой деятельности как комплексного средства обучения и воспитания детей (возможность получить и развить разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.).

*Практическое занятие:* Ознакомление с программами туристско-краеведческого движения «Отечество»:

родословие;

летопись родного края;

земляки;

исчезнувшие памятники;

Великая Отечественная война и т.д.

*Знать:* цели и задачи движения «Отечество». Смысл движения.

*Уметь:* работать с программами туристско-краеведческого движения «Отечество».

## Краеведение в туристских многодневных походах.

Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент». Содержание и методика организации и проведения краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим дисциплинам общеобразовательной школы предметам. Подготовка туристов для краеведческих исследований теоретическая и практическая. Изучение литературы, карт и др. материалов в подготовительный период по району путешествия. Изучение природно-территориальных комплексов в походе. Планирование времени на краеведение в туристских путешествиях. Выполнение заданий туристской группой полученных от школы, других организаций и учреждений. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение. Отчет туристской группы как форма краеведения.

*Практические занятия на местности.* Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Выполнение краеведческих заданий по изучению природно-территориальных комплексов в походе. Распределение объема работ (краеведческих наблюдений) между участниками туристской походной группы. Полевые работы по описанию объектов, маршрута туристской группы.

**Знать:** содержание и методику организации и проведения краеведческих наблюдений.

**Уметь:** собирать образцы для коллекций, делать зарисовки в походе.

Описывать краеведческие объекты.

## Общественно-полезная работа в походе.

Маркировка маршрута выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Обустройство мест отдыха. Деятельность туристов среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления и соревнования с местными школьниками, помочь сельским школам. Оказание помощи лесничествам в лесопосадках, расчистка леса от валежника и сухостоя. Медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в туризме и их значение.

*Практические занятия на местности.* Выполнение целевых заданий государственных, научных учреждений и общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в культурно-посвящительной работе среди местного населения. Оказание помощи престарелым, пенсионерам, инвалидам. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте. Организация и выполнение медико-биологических, физиологических и психологических наблюдений в походе, на соревнованиях и в дни тренировок, оформление их результатов для передачи в научные, исследовательские или медицинские учреждения.

**Знать:** понятия о маркировке маршрутов, условные знаки маркировки.

**Уметь:** выполнять целевые задания различных организаций.

## Топонимика Алексеевского района.

**Понятие «топонимика».** Происхождение названий населенных пунктов, малых рек и ручьев области. Населенных пунктов, рек, поменявших свои названия. Исчезнувшие деревни и поселки. Нежилые населенные пункты.

**Практические занятия на местности:** Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек и ручьев Алексеевского района во время походов, экскурсий у местных жителей, музейных или научных работников. Выявление населенных пунктов, рек, поменявших свои названия.

**Знать:** понятие о «топонимике». Происхождение названий известных населенных пунктов и рек Алексеевского района.

**Уметь:** Вести сбор сведений о происхождении населенных пунктов и рек.

## **VII. Физическая подготовка.**

### Особенности физической подготовки туристов.

Выносливость – одно из самых важных физических качеств туристов.

Развитие силы. Подвижность в суставах. Быстрота движения. Виды и симптомы утомления после нагрузок различной величины. Психологическая усталость. Восстановительная психотерапия (мориторинг), меры предупреждения переутомления.

Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Дневник самоконтроля.

**Знать:** понятия о выносливости, развитии силы, подвижности в суставах.

**Меры предупреждения переутомления.**

**Уметь:** вести дневник самоконтроля.

### Общая физическая подготовка.

**Практические занятия.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами (по возможности).

Легкая атлетика: бег, кроссы, прыжки в длину и в высоту.

**Уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на равновесие; играть в различные спортивные игры.

### Специальная физическая подготовка.

**Практические занятия на местности.** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туристов.

**Ориентирование:** Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и

площадные ориентиры. Бег с выходом на заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

*Лыжная подготовка:* Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

*Туристская техника:* Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

*Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.*

*Уметь:* выполнять упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Методические рекомендации по реализации программы

При составлении учебно-тематических планов на основании программы «Юный турист-краеведение» педагог должен исходить из своей личной педагогической и туристско-спортивной квалификации, опираться на годовые календарные планы учреждения и распределять учебный материал в удобных вариантах по полугодиям.

При этом необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам года, последовательное усложнение материала.

Рекомендуемая нагрузка при различных формах проведения занятий:

Теоретические занятия в помещении до 2-х часов;

Практические занятия в помещении до 3-х часов;

Практические занятия на местности, экскурсии до 4-х часов;

Тренировки на местности до 6 часов;

Однодневные походы, участие в однодневных соревнованиях до 8 часов.

При списании учебных часов, при проведении тренировок, походов необходимо указывать в журнале тему, которая изучается или осваивается. Например, при проведении однодневного похода из 6-8 походных часов движение занимает в первых походах 3-4 часа, организация питания — до 1 часа, отдых и отработка запланированной темы до 3 часов. Время отдыха может быть использовано для различных игр, практических занятий, а также для сообщений краеведческого характера.

Рекомендация: с первого похода поручать участникам группы готовить небольшие краеведческие сообщения. Руководитель может дополнять и углублять эти сообщения.

Для походов, тренировок, длительных экскурсий лучше использовать выходные дни. Двухдневные и более продолжительные походы желательно планировать на период каникул, получив разрешение на их проведение в администрации образовательного учреждения (школы, Центра туризма) и маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Обязательно получить согласие родителей на участие ребенка в походе.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед школьниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель: экскурсия к интересному объекту, поход, участие в соревнованиях.

При планировании работы педагогу необходимо использовать все виды межпредметных связей: опорные, сопутствующие, перспективные, а также соотноситься со школьными курсами по географии, биологии, истории и т. д. Для определения результативности работы рекомендуем регулярно проводить зачеты (контрольные срезы) по итогам полугодия, учебного года, после изучения крупных тем, с целью проверки усвоения теоретического и практического курса программы.

#### *Форма зачетов*

1. Разнообразные формы тестирования.
2. Проверочные работы.
3. Викторины, игры, эстафеты, мини-соревнования.
4. Зачетные совместные мероприятия между объединениями (походы, матчевые встречи, соревнования и т.д.).

Результаты зачетов оформляются письменно. В конце года по накопленному материалу педагог составляет анализ (самоанализ) своей работы.

### **Программно-методическое обеспечение общеобразовательной программы МБУДО «СДЮТЭ» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан**

#### **Нормативно-правовые документы:**

1. Конвенция о правах ребенка 1989 г. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20. 11. 1989 г. Ратифицирована третьей сессией Верховного Совета СССР 13. 06.1990 г.
2. Конституция Российской Федерации
3. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ (последняя редакция)
4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ  
«Об образовании в Российской Федерации»
5. Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых от 08 сентября 2015 г. № 613-н
6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 1.06.2012 года № 761)
7. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы»

(утв. постановлением Правительства РФ от 15.04.2014 года № 295)

8. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ от 8.12.2011 года № 2227-р)

9. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р) К

10. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ от 03.04.2012 года)

11. Комплекс мер по реализации Концепции российской национальной системы выявления и развития молодых талантов (№ 2405п-П8 от 26.05.2012 года)

12. Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660)

14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (№ 09-3242 от 18.11.15)

15. Конституция Республики Татарстан

16. Закон Республики Татарстан от 22 июля 2013 г. N 68-ЗРТ «Об образовании»

17. Указ Президента Республики Татарстан от 9 октября 2012 года N УП - 862 «О Концепции развития и реализации интеллектуально-творческого потенциала детей и молодежи Республики Татарстан Перспектива»

18. Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 22.02.2014 N 110 «Об утверждении государственной программы «Развитие образования и науки Республики Татарстан на 2014 –2020 годы»

19. Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 17.06.2015 N 443«Об утверждении Стратегии развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025 годы»

## **Литература**

1.Алексеев В.Е. «Юный турист» - М.1980 г.

2.Краткий справочник туриста. – М. Профиздат. 1990 г.

3.Непроторенными путями. М.-1954. «Молодая гвардия».

4.Высокогорные перевалы. М. Профиздат.-1990 г.

5.«Русский туризм». – М.-1998 г.

6.Справочное ориентирование. В.И.Тынкуп.М.1990 г.

7. Галицкий А., Мирков О. Азбука бадминтона.-М.ФиС.1967 г.

8. Лившиц В.Я., Штильман М.И. Бадминтон для всех – 2004 г.

9. Спортивные игры. Участник под пед. Чумякова А.А. М. ФиС.,1966 г.

10. Автомобильный спорт. Правила соревнований.-М.ДОСААФ.1987 г.

11. Ерецкий М.И. Автомобиль карт.- М., ДОСААФ,1976 г.

12. Учебник «Основы военной службы» - Смирнов А.Г. – 2002 г. изд. В СТ

13. Учебник спасателя. – Шойгу С.К. 1997 г. – МЧС РФ.

14. Штильман М.И., Рыбаков Д.Н. «Основы спортивного бадминтона». Изд. «Физкультура и спорт»; Москва. 1978 г.

## **Общеобразовательная общеразвивающая программа**

**“Бадминтон”**

**(5 лет обучения)**

### **Пояснительная записка.**

Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр, получившее широкое распространение во всём мире, а также в России. Бадминтон – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах, разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992г. Игра в бадминтон весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях и т.д.

Современные медики – биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц;

Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции осанки ребёнка.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадость, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Предлагаемая программа построена так, чтобы дать детям ясные и глубокие знания, умения и навыки игры в бадминтон, о системе взаимодействия физкультуры и спорта с жизнью. В ней подразумевается широкое привлечение жизненного опыта педагога-тренера живых примеров из окружающего спортивного мира и современной реальности, что является важным условием успешного материала. Программа “Бадминтон” является модифицированной и имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **3. Цель и задачи программы.**

Цель программы “Бадминтон”:

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре бадминтон, выполнение юношеских спортивных разрядов

### **Задачи:**

- **Обучающие** (Обеспечение каждому ребёнку требуемого уровня образования):

- 1) Ознакомление детей с историей развития бадминтона в России и в мире.
- 2) Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей.
- 3) Овладение школой движений в бадминтоне.
- 4) Развитие координационных и кондиционных способностей.
- 5) Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
- 6) Обучение официальным правилам организации и проведения соревнований по бадминтону, технике судейства игр в одиночных и парных матчах.
- 7) Обучение психической саморегуляции.

- **Воспитательные** (Воспитание в соответствии с высокими морально-нравственными ценностями):

- 1) Формирование общественной активности личности обучаемого.
- 2) Воспитание культуры общения и поведения в коллективе, в команде.
- 3) Воспитание любви к Родине, и наследию предыдущих поколений и современников.

- **Развивающие** (Обеспечение гармоничного, эстетического и физического развития):

- 1) Развитие самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.
- 2) Выработка навыков здорового образа жизни.
- 3) Развитие игровых, эмоциональных и творческих способностей детей.
- 4) Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- 5) формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки.
- 6) Выработка умений использовать физические упражнения для укрепления здоровья и противостояния стрессам.

### **3. Отличительные особенности программы**

Программа дополнительного образования “Бадминтон” базируется на современных идеях педагогии: концепции сотрудничества и концепции личностно - ориентированного обучения и персонализации подготовки.

Вид программы: “Модифицированная” (адаптированная) программа”.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Общеобразовательная общеразвивающая программа “Бадминтон” рассчитана на 5 лет обучения и состоит из 3 этапов:

- подготовительный(1-ый и 2-ой год обучения )
- основной(3-ий и 4-ый год обучения )
- заключительный(5-ый год обучения)

На подготовительном этапе идёт подготовка и обучению техники и основным тактикам игры в бадминтон. На 2-ом этапе идёт базовое обучение техники и тактики игры в бадминтон, сузится практика и участие в открытых турнирах по бадминтону в городе и области.

На 3-ем этапе идёт дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в бадминтон, идёт становление обучающегося как бадминтонистов-спортсменов. Участие в открытых турнирах и совершенствования по бадминтону (личных, парных, командных) в городе и по России. Выполнение и получение спортивных разделов: 1- юнош., 3-взросл., 2-взросл.

#### **4. Формы и режим занятий**

Год обучения	Возраст детей	Кол-во детей в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
1-ый	7-8	15	4	144	Нормативные требование программы
2-ой	9-10	12	6	216	3-юн. Нормативные требования программы
3-ий	1-12	12	6	216	2-юн. Нормативные требования программы
4-ый	3-14	12	6	216	1-юн. Нормативные требования программы
5-ый	5-16	12	6	216	Или 1-юн. Разряд; 3-взросл. Разряд.

Периодичность занятий:

1-ый год обучения: учебно-тренировочные занятия 2 раза в неделю по 2 часа, 2-5 год обучения: учебно-тренировочные занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

Используемые формы обучения:

3. Теоретические подготовка обучающегося: учебные занятия, лекции, семинары, экскурсии, учебные конференции, консультации.

4. Практическая подготовка обучающегося: практические учебно-тренировочные занятия, учебная и спортивная практика( игровая тренировка, контрольные игры, участие в открытых турнирах и соревнованиях по бадминтону, в одиночных, парных, командных).

**7. Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

Знания, умения и навыки, которые должны приобрести воспитанники в процессе занятий по программе:

13. Гармоническое развитие личности, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.
14. Расширение двигательного опыта по средствам овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
15. Развитие координационных и кондиционных способностей;
16. Знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий бадминтоном для будущей трудовой деятельности;
17. Углублённое представление о виде спорта – бадминтон;
18. Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта бадминтоном в свободное время.
19. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.
20. Повышение спортивного мастерства в игре бадминтон.
21. Соблюдение нравственно-этических норм ( культура речи и поведения )
22. Умение работать в команде ( сотрудничество, взаимопомощь, взаимоуважение ).
23. Адекватность восприятия оценки своей деятельности ( умение достойно выигрывать и проигрывать, работать над ошибками).
24. Заполнение индивидуальной карточки учета результатов обучения ребенка по образовательной программе «Бадминтон», диагностической карты физического и психического развития обучающихся, мониторинг личностного развития и уровня воспитанности обучающихся.

**Учебно-тематический план  
1-ый год обучения.**

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во	В том числе
---	------------------------------	--------------	-------------

		часов.	Теория	Практика
1	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	4	3	1
2	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	2	-
3	Теоретическая подготовка.	2	2	-
4	Общая физическая подготовка.	56	-	56
5	Специальная физическая подготовка.	10	-	10
6	Техническая подготовка.	50	-	50
7	Тактическая подготовка	4	1	3
8	Интегральная подготовка	6	1	5
9	Зачёты и контрольные испытания.	10	2	8
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>

**Учебно-тематический план  
2-ый год обучения.**

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, новые Мировые тенденции развития бадминтона. Официальные правила игры в бадминтон.	4	3	1
2	Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	2	-
3	Теоретическая подготовка.	2	2	-
4	Общая физическая подготовка.	76	-	76
5	Специальная физическая подготовка.	20	-	20
6	Техническая подготовка.	66	-	66
7	Тактическая подготовка	20	4	16
8	Интегральная подготовка	12	2	10
9	Зачёты и контрольные испытания.	12	2	10
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>

**Учебно-тематический план  
3-ый год обучения.**

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, новые Мировые тенденции развития бадминтона. Официальные правила игры в бадминтон.	4	3	1
2	Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.	2	2	-
3	Теоретическая подготовка.	64	-	64

4	Общая физическая подготовка.	32	-	32
5	Специальная физическая подготовка.	50	6	44
6	Техническая подготовка.	28	4	24
7	Тактическая подготовка	15	2	13
8	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры.	3	1	2
9	Зачёты и контрольные испытания.	12	2	10
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>

**Учебно-тематический план  
4-ый год обучения.**

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, новые Мировые тенденции развития бадминтона. Официальные правила игры в бадминтон.	4	3	1
2	Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.	2	2	-
3	Теоретическая подготовка.	4	4	-
4	Общая физическая подготовка.	60	-	60
5	Специальная физическая подготовка.	39	-	39
6	Техническая подготовка.	46	4	42
7	Тактическая подготовка	28	4	24
8	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры.	16	2	14
9	Учебная и судейская практика.	3	1	2
10	Зачёты и контрольные испытания.	12	2	10
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>

**Учебно-тематический план  
5-ый год обучения.**

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, новые Мировые тенденции развития бадминтона. Официальные правила игры в бадминтон.	2	2	-
	Всероссийская федерация бадминтона. Официальные правила бадминтона.	2	1	1
2	Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.	2	2	-
	Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.	2	2	-
3	Теоретическая подготовка.	6	6	-
4	Общая физическая подготовка.	50	-	50
5	Специальная физическая подготовка.	40	-	40
6	Техническая подготовка.	36	2	34
7	Тактическая подготовка	40	8	32
8	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры.	20	4	16
9	Учебная и судейская практика.	4	-	14
10	Зачёты и контрольные испытания.	12	2	10
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>29</b>	<b>187</b>

## **Содержание программы “Бадминтон”**

### **1-ый год обучения.**

#### **Раздел 1. Введение в предмет.**

Тема 1. “Вводное значение”. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений , навыков.

Тема 2. Специфика бадминтона как игрового олимпийского вида спора.

Тема 3. Развитие бадминтона в России. Федерация бадминтона России.

Тема 4. Правила игры в бадминтон. Основные определения. Корт и его оборудование. Волан. Жеребьёвка. Система счета. Смена сторон. Подача волана и приём волана.

#### **Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.**

Тема 1. Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону.

Тема 2. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм.

#### **Раздел 3. Теоретическая подготовка.**

Тема 1. Первые шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры.

Тема 2. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.

#### **Раздел 4. Общая физическая подготовка.**

Тема 1. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

Тема 3. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Тема 5. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Тема 6. Подготовительные упражнения для развития силы.

Тема 7. Подготовительные игры: “Кто первый?”, “Воробы и вороны”, “Салки” для развития быстроты.

Тема 8. Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 9. Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести.

Тема 10. Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Гонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.

Тема 11. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

#### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка.**

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2. Упражнения на растяжение мышц.

Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4. Упражнения на равновесие.

Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 6. Упражнения на расслабление.

#### **Раздел 6. Техническая подготовка.**

Тема 1. Подготовка к обучению технике.

Тема 2. Индивидуальные упражнения с воланом.

Тема 3. Индивидуальные упражнения с двумя воланами.

Тема 4. Парные упражнения с воланом.

Тема 5. Парные упражнения с двумя воланами.

Тема 6. Групповые упражнения и эстафеты.

Тема 7. Упражнения с ракеткой.

Тема 8. Имитационные упражнения с ракеткой.

Тема 9. Упражнения с воланом.

Тема 10. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом.

Тема 11. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.

Тема 12. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.

Тема 13. Разминочные упражнения сразу после удара по

волану.(комбинированные упражнения.)

Тема 14. Парные жонглирование воланом с выходом вперёд.

#### Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.

Тема 2. Основы тактики для начинающих игроков.

#### Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1.Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Тема 2. Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение.

Тема 3.Игровые тренировки.

#### Раздел 9. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Основы правил игры в бадминтон.

Тема 2. Основы правил для начинающих игроков.

Тема 3. Правила поведения начинающих игроков в спортивном зале и на спортивной площадке.

Тема 4. Нормативные требования по физической подготовленности: (Мальчики и девочки).

1) Бег 30м. с высокого старта, в сек.

2) Бег с изменением направления, 6х5м., в сек.

3) Прыжок в длину с места, в см.

4)Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.

5) Отжимания от пола, кол-во раз.

6)Поднимания туловища за 30 сек.

7) Гибкость, наклоны вперёд сидя, см.

8) Прыжки со скакалкой за 30 сек.

9) Кросс 1000 м, мин. сек.

## **2-ой год обучения.**

#### Раздел 1. Введение в предмет.

Тема 1. “Вводное занятие”. Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Мировые тенденции развития бадминтона. Современное состояние игры в бадминтон и тенденции к развитию в России.

Тема 3. Официальные правила игры в бадминтон. Одиночные матчи. Парные матчи.

#### Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Тема 2. Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

#### Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Противостояние бадминтонистов физическому утомлению.

Тема 2. Приёмы и хитрости в игре бадминтон.

#### Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие управление для всех групп мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

Тема 3. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Тема 5. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Тема 6. Подготовительные упражнения для развития силы.

Тема 7. Подвижные игры: “Салки с воланом”, “Отчисти свой сад от камней”, “Закинь волан” для развития быстроты передвижения..

Тема 8. Подвижные игры: “Землемеры”, “Наступление”, “Охотники и утки” для развития реакции и ловкости.

Тема 9. Подвижные игры: “Скаакуны”, “Невод”, “Прыжки через препятствия” для развития прыгучести.

Тема 10. Подвижные игры: “Бой всадников”, “Переноска раненых”, “Кто устоит” для развития силы

Тема 11. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

#### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2. Упражнения на растяжение мышц..

Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4. Упражнения на равновесие.

Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 6. Упражнения на расслабление.

#### Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Обучение технике, Хват ракетки.

Тема 2. Техника жонглирования воланом.

Тема 3. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа сверху.

Тема 4. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа снизу.

Тема 5. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары сверху.

Тема 6. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева сверху.

Тема 7. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева снизу.

Тема 8. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары снизу.

Тема 9. Обучение приёму с удара сверху.

Тема 10. Обучение подачи открытой стороной ракетки.

Тема 11. Обучение подачи закрытой стороной ракетки.

#### Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Основы тактики в бадминтоне для начинающих игроков.

Тема 2. Обучение тактическим действиям. Тактика нападения.

Тема 3. Обучение тактическим действиям. Тактика защиты.

#### Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Тема 2. Целостно-игровые занятия с заданиями на переключение.

Тема 3. Игровые тренировки.

#### Раздел 9. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Правила игры в одиночных матчах.

Тема 2. Основы тактики в бадминтоне.

Тема 3. Инструкции по технике бадминтона и охране труда на учебных занятиях и соревнованиях.

Тема 4. Нормативные требования по физической подготовленности:

Бег 30м. с высокого старта, в сек.

Бег с изменением направления, 6x5, в сек.

Прыжок в длину с места, в см.

Метание набивного мяча (1кг.) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.

Отжимания от пола, кол-во раз.

Поднимание туловища за 30 сек., кол-во раз.

Гибкость в см. (наклоны вперёд сидя)

Прыжки со скакалкой за 1 мин.

Кросс 1 км, мин. сек.

### **3-ий и 4-ый год обучения.**

#### Раздел 1. Введение в программу предмета.

Тема 1. “Вводное занятие”. Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Новые мировые тенденции развития бадминтона. Европейский и Азиатский стиль развития бадминтона.

Тема 3. Официальные правила игры в бадминтон. Ошибка поля подачи.

Нарушения. Спорный. Волан не в игре.

#### Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по ТБ и ОТ, при проведении учебно-тренировочных занятий по бадминтону.

Тема 2. Инструкция по ТБ и ОТ, при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

#### Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне.

Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция.

Тема 2. Психологическая подготовка: (проблема, мотивация, проблемы личности игрока).

#### Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.

Упражнения для разминки.

Тема 2. Упражнения на гибкость:

Наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Упражнения в полу-шагате, шагате.

Тема 3. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

Тема 4. Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 60м; Бег на длинные дистанции до 2 км; Специальные упражнения метателя(с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (1 кг)).

Тема 5. Силовая гимнастика: подтягивания, опускание, поднимание туловища из положений сидя, лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Тема 6. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

Тема 7. Силовые упражнения на мышцы ног: различные приседания без отягощения и с отягощением; выпрыгивания из глубокого приседа и многоскоки; Прыжки а длину, в высоту, со скакалкой.

Тема 8. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром; Упражнения с предметами( с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Тема 9. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

#### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Специальная силовая подготовка: имитация передвижений по площадке в усложнённых условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через препятствия, скамейку.

Тема 2. Специальная скоростная подготовка: ускорения с высокого старта до 30м; Челночный бег 6х5 м; маховые движения ногами и руками; имитация быстрых ударов.

Тема 3. Специальная выносливость: беговая имитация от 20 до 40 сек. до 8-10 повторений; Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Тема 4. Спец. Упражнения для рук и кисти, плечевого пояса.

Тема 5. Спец. Упражнения на растягивание мышц.

Тема 6. Спец. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 7. Спец. Упражнения на равновесие

Тема 8. Спец. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 9. Спец. Упражнения на расслабление и правильное дыхание.

#### Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Обучение технике бадминтона. Способы хватки ракетки.

Тема 2. Обучение стойкам бадминтониста.

Тема 3. Обучение технике ударов снизу.

Тема 4. Обучение технике ударов сверху.

Тема 5. Обучение технике подач.

Тема 6. Обучение технике выполнения плоских ударов.

Тема 7. Обучение технике ударов у сетки.

Тема 8. Обучение технике передвижений.

Тема 9. Динамика силы, действующей на волан.

Тема 10. Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.

Тема 11. Классификация ударов в бадминтоне.

Тема 12. Разновидности подачи, требования к ним, технике выполнения.

Тема 13. Обучение ударам сбоку.

Тема 14. Обучение ударам по волану перед собой.

Тема 15. Атакующие и защищающие удары.

Тема 16. Стойки бадминтониста. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижения.

#### Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Тактика игры в бадминтон.

Тема 2. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовке бадминтониста.

Тема 3. Характеристика тактических действий: защита, атака, контратака.

Тема 4. Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака.

Тема 5. Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх. Подачи, защита, атака, контратака.

#### Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных матчах.

Тема 2. Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных матчах.

Тема 3. Целостно – игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение.

Тема 4. Характеристика методов объективного учёта игровой деятельности бадминтониста. Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов.

Тема 5. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтонистов.

Тема 6. Понятия специальной психологической подготовки бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства.

Тема 7. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств.

#### Раздел 9. Учебная и судейская практика.

Тема 1. Проведение подготовительной части занятия (разминка).

А) Отдельные упражнения;

Б) Всей подготовительной части по конспекту.

Тема 2. Судейская практика:

А) в качестве судьи вышке;

Б) в качестве судьи на линии;

В) в качестве судьи на подаче;

Г) в качестве судьи – счётчика очков.

#### Раздел 10. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Правила игры в парных матчах.

Тема 2. Основы тактика защиты, атаки, контратаки.

**Тема 3. Специальная техническая подготовка:**

- А) Короткая подача из 10 подач;
- Б) Высокодалёкая подача из 10 подач;
- В) “Смэш” из-за центра площади из 10 ударов;
- Г) Приём “Смэша” коротким ударом из 10 ударов;
- Д) Укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов.

**Тема 4. Специальная физическая подготовка:**

- А) Бег 30м с высокого старта (в сек.)
- Б) Прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз).
- В) Беговая имитация “Конверт” - троекратное пробегание, в сек.

**Тема 5. Нормативные требования по физической подготовленности.**

Бег 60м с высокого старта, в сек.

Челночный бег 6х5м, в сек.

Прыжки в длину с места, в см.

Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.  
Отжимания от пола, кол-во раз.

Поднимание туловища за 30сек, кол-во раз.

Гибкость, наклоны вперёд сидя, в см.

Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз.

Кросс 1000м, в мин. и сек.

### **5-ый год обучения.**

**Раздел 1. Введение в программу предмета.**

**Тема 1. Вводное занятие.** Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков.

**Тема 2. Бадминтон – олимпийский вид спорта.** Особенности техники и тактики игры сильнейших игроков мира. Европейский и азиатский стили развития бадминтона.

**Тема 3. Всероссийская федерация бадминтона.** Официальные правила бадминтона. Судьи и аппеляция. Испытание воланов на скорость. Жеребьёвка. Смена сторон.

### **Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.**

**Тема 1.** Инструкция по ТБ и ОТ при проведении учебно – тренировочных занятий по бадминтону.

**Тема 2.** Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

**Тема 3.** ТБ и требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму (форме) занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном и на соревнованиях.

### **Раздел 3. Теоретическая подготовка.**

**Тема 1.** Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовленностью бадминтониста.

**Тема 2.** Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.

**Тема 3.** Психологическая характеристика личности спортсмена. Средства психологической подготовки.

### **Раздел 4. Общая физическая подготовка.**

Тема 1. Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.  
Упражнения для разминки бадминтониста.

Тема 2. Упражнения на гибкость.(См. раздел 4, тема 2, 4-ый год обучения)

Тема 3. Упражнения на мышцы брюшного пресса.(См. раздел 4, тема 3, 4-ый год обучения)

Тема 4. Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 100м; бег на длинные дистанции до 3-5 км; специальные упражнения метателя: (с гранатами, набивными мячами:(2кг) и (3кг), штангой, амортизаторами.)

Тема 5. Силовая гимнастика. (См. раздел 4, тема 5, 4-ый год обучения).

Тема 6. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (См. раздел 4, тема 6, 4-ый год обучения)

Тема7. Силовые упражнения для мышц ног. (См. раздел 4, тема 7, 4-ый год обучения)

Тема 8. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса. (См. раздел 4, тема 8, 4-ый год обучения)

Тема 9. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности (в лесопарковой зоне).

#### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с баскетбольными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами.

Тема 2. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Тема 3. Специальная силовая подготовка. (См. раздел 5, тема 1, 4-ый год обучения)

Тема 4. Специальная скоростная подготовка.( См. раздел 5, тема 2, 4-ый год обучения)

Тема 5. Специальная выносливость. (См. раздел 5, тема 3, 4-ый год обучения)

Тема 6. Специальные упражнения для руки и кисти, плечевого пояса.

Тема 7. Специальные упражнения на растягивание мышц.

Тема 8.Специальные упражнения для мышц ног и таза.

Тема 9. Специальные упражнения на равновесие.

Тема 10. Специальные упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 11. Специальные упражнения на расслабление и правильное дыхание.

#### Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Совершенствование техники и выполнения ударов сверху открытой стороной ракетки.

Тема 2. Совершенствование техники и выполнения ударов сверху закрытой стороной ракетки.

Тема 3. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку открытой стороной ракетки.

Тема 4. Совершенствование техники и выполнения ударов на сетке.

Тема 5. Совершенствование техники и выполнения ударов в защите.

Тема 6. Совершенствование техники перемещения по площадке.

Тема 7. Игровые стойки бадминтониста. Совершенствование техники

Тема 8. Короткая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 9. Плоская подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 10. Плоская подача к центральной линии. Совершенствование техники выполнения.

Тема 11. Прокидывающая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 12. Высокодалёкая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 13. Высокодалёкий защитный удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 14. Высокодалёкий атакующий удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 15. Плоский удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 16. “Смэш”. Совершенствование техники выполнения.

Тема 17. Укороченный удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 18. Подставка на сетке. Совершенствование техники выполнения.

Тема 19. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку закрытой стороной ракетки.

#### Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Тактика одиночных игр. Защита. Контратака.

Тема 2. Тактика парных игр. Подача. Взаимодействие игроков.

Тема 3. Тактика смешанных парных игр. Подачи, защита, нападение.

Взаимодействие партнёров.

Тема 4. Тактика одиночных игр. Подачи.

Тема 5. Тактика одиночных игр. Нападение.

Тема 6. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.

#### Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Развитие игрового мышления. Модельные схемы.

Тема 2. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.

Тема 3. Технические свойства инвентаря и их использование в ударных движениях бадминтониста.

Тема 4. Целостно- игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение.

Тема 5. Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных играх.

Тема 6. Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных играх.

Тема 7. Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов.

Тема 8. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтониста.

Тема 9. Специальная психологическая подготовка бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства.

Тема 10. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств.

Раздел 9. Учебная и судейская практика. (См. раздел 9, тема 1,2, 4-ый год обучения)

#### Раздел 10. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Умение пользоваться спортивной терминологией.

Тема 2. Провести судейство учебно – тренировочной игры (одиночная, парная).

Тема 3. Провести подготовительную часть занятия (разминки).

Тема 4. Практический норматив.

Показать технику перемещения к сетке из центра влево, вправо, прямо. Из центра: вправо, влево и боковым линиям площадки. Из центра в задний угол площадки(правый, левый). Перемещения в связках из правого заднего угла выход вправо к сетке, из левого заднего угла к сетке влево. Из левого заднего угла вправо у сетки. Из правого заднего угла влево у сетки.

Примечание: во всех случаях необходим возврат в исходную точку.

Правильность перемещений оценивается по пятибалльной системе.

Техника выполнения ударов (“Смэш”, укороченный, высокодалёкий, подставка, подкрутка, обманные удары у сетки, приём “Смеша”). Оценивание визуально по пятибалльной системе.

Переход от одних действий к другим. Высокодалёкие, “Смэш”, приём на сетку, подставка, откидка. Повторение не менее трёх раз.

Умение взаимодействовать с партнёрами в парной и смешанной категориях (в защитном варианте, в нападении, в циклическом взаимодействии.)

Тема 5. Специальная техническая подготовка. (См. раздел 10, тема 3, 4-ый год обучения)

Тема 6. Специальная физическая подготовка. (См. раздел 10, тема 4, 4ый год обучения.)

Тема 7. Нормативные требования по физической подготовленности.

Бег 100м с высокого старта, в сек.

Челночный бег 10x5м, в сек.

Прыжки в длину с места, в см.

Метание набивного мяча:(2кг) –юноши и (1кг)- девушки, из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек, кол-во раз.

Гибкость, наклоны вперёд сидя, в см.

Прыжки через скакалку за 60 сек, кол-во раз.

Кросс: 1500м – девушки, в мин. и сек; 2000м – юноши, в мин. и сек.

### **Методическое обеспечение программы.**

Весь процесс учебно - тренировочных занятий должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в бадминтон, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высшего спортивного мастерства.

Все эти моменты учтены в обучении и тренировке бадминтонистов в различных группах подготовки. Воспитательная работа осуществляется непосредственно в процессе занятий бадминтоном и участия в соревнованиях.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Чёткая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение

порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде кратких бесед (15-20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов.

В учебных группах 3-го, 4-го, 5-го года обучения теоретические занятия носят более широкий и углублённый характер.

На всех тренировочных занятиях широко применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия целиком посвящённые общей и специальной физической подготовке проводятся во все периоды учебно – тренировочного процесса, в особенности подготовительном и основном этапах. Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия по бадминтону сочетают с занятиями других видов спорта: лёгкой атлетикой, гимнастикой, волейболом, баскетболом и т.д.

На занятиях по бадминтону применяются следующие методы организации работы с занимающимися: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части урока: поточный, поочерёдный, одновременный. Характеристика методов используемых в уроке по бадминтону:

Разновидности словесного метода;

Разновидности методов показа;

Применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения.

Применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники(акцентирование, утирирование, замедление) и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы с занимающимися по пройденному материалу. Обучающиеся ознакомляются с методической литературой по тематике теоретической подготовки бадминтонистов.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводятся в начале, в середине и в конце учебного года. Для этого выделяются специальные занятия.

Для учёта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий; Проверку выполнения отдельных приёмов техники игры;

Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов; Систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

### **Условия реализации программы.**

Техническое обеспечение: большой спортивный зал (не менее 24x12м), игровая площадка (корт): длина площадки 13,40м; ширина одиночной площадки 5,18м; Ширина парной площадки 6,10м; сетка бадминтонная: шириной 760мм, длинной не менее 6,1метра; стойки для сетки: высотой 1,55м от пола корта.

Игровой инвентарь: ракетки для бадминтона, стандартные воланы (перьевые, синтетические).

Спортивный инвентарь: набивные мячи (весом 1кг,2кг,3кг), гимнастические скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические стенки(лестницы), гимнастический мост, волейбольные и баскетбольные мячи, теннисные мячи, гранаты, амортизаторы, штанги, гири, гантели.

Улучшение качества и эффективности преподавания способствует наличие технических средств обучения: аудио – видео аппаратура, компьютер, диапроектор, фильмоскоп.

Наличие тренажёрного зала и тренажёров, также способствует результативности учебно – тренировочных занятий по бадминтону.

### **Список литературы.**

7. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. “Теория и методика физического воспитания и спорта”, - М.; “Спорт”, 2012г.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. ФГОС, “Комплексная программа физического воспитания учащихся”, - Волгоград; “Учитель”, 2012г.
9. Галицкий А.А., Лившиц В.Я. “Бадминтон. Азбука спорта.”,-М., “Ф и С”, 1984г.
10. Лившиц В.Я., Штильман М.М. “Бадминтон для всех.”, –М., “Ф и С”, 1986г.
11. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. “Физиология человека”. Общая, спортивная, возрастная. –М., “Спорт”, 2012г.
12. Родионов А.В., Худодов Н.М. “Психология и современный спорт”,-М., “Ф и С”, 1998г.
8. Интернет-ресурсы:

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
объединения «Картинг»  
для детей от 9 до 18 лет.  
Срок реализации:3 года**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по картингу составлена для МБУ ДОД «СДЮТЭ» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом «СДЮТЭ». Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Карт - небольшой спортивный автомобиль, несложный по конструкции. Это

прекрасный объект деятельности автоконструкторских кружков. Возможность принимать самостоятельные конструкторские решения создает условия для развития творческих способностей у учащихся. Участие в конструировании и постройке карта приносит учащимся большую пользу: они узнают радость творчества, приобретают привычки конструирования, пользуются результатами своей работы (испытывают, обкатывают машины, участвуют на них в соревнованиях). Занятия картингом дают возможность овладеть слесарным инструментом, освоить работу на металлообрабатывающих станках.

Техника управления картом совпадает с техникой управления настоящим автомобилем. Совершенствование техники движения карта, выработка способности прогнозировать развитие дорожной ситуации - основополагающие условия достижения высокого водительского мастерства. Знания, которые учащиеся получают в кружке, помогут им в профориентации.

При решении вопроса об организации секции картинга нужно учитывать следующее: для обучения вождению картом необходима асфальтированная площадка размером 40 x 40, 20 (40) x 60, 20 (40) x 100 м. закрытая от транспортного движения. Для успешной работы кружков нужно подготовить: кабинет минимальной площадью 35-40 м.кв., оснащенный учебно-наглядными пособиями, макетами, стендами; класс для практической работы, слесарные верстаки, стеллажи, наборы инструмента, сверлильный и заточные станки. Стенды, макеты и другие наглядные пособия могут сделать сами кружковцы на занятиях. В процессе практических занятий рекомендуется проводить физкультминутки, направленные на активацию дыхания, кровообращения и активный отдых группы мышц, задействованных при основной деятельности.

Необходимо соблюдать правила охраны труда и безопасной жизнедеятельности как при работе с инструментом, на станках, так и при проведении занятий по вождению карта. Заводить карт можно только в присутствии педагога дополнительного образования. Даже если необходимо проехать несколько метров, картингист должен надеть шлем, очки, перчатки. На всех тренировках необходимо пользоваться сигнальными флагами. Инструктивная беседа по правилам безопасной жизнедеятельности и охране труда проводится на каждом занятии.

В конце учебного года необходимо провести внутрикружковые соревнования. Желательно, чтобы учащиеся посещали соревнования по автомобильному спорту, по картингу.

Основой педагогической концепции тренера-преподавателя являются приобщение детей к миру техники, привитие интереса к творчеству, стремление заложить основы по подготовке к самостоятельной трудовой деятельности, профессиональному самоопределению.

**Целью** программы является: формирование знаний в области автоконструирования, картинга, привитие любви к технике и занятиям спортом, обучение спортивному мастерству вождения картов, развитие спортивных качеств личности.

### **Задачи:**

- формирование знаний в области техники, навыков спортивного мастерства вождения картов;
- формирование навыков работы с инструментами и приспособлениями при обработке различных материалов;

- формирование умения самостоятельно решать вопросы конструирования и изготовления технических моделей;
- развитие умений умственного труда;
- развитие творческого, конструкторского мышления.
- воспитание дисциплинированности, ответственности за порученное дело;
- приобщение к нормам социальной жизнедеятельности.

Карт - небольшой спортивный (гоночный) автомобиль, несложный по устройству, простой в управлении. Для обучения вождению картов необходима асфальтированная площадка, совершенно закрытая для движения транспорта с минимальным движением пешеходов. Карт по сравнению с другими видами мототранспорта - машина более безопасная и для водителя, и для окружающих. Однако это машина с механическим двигателем и, следовательно, источник опасности. Пользоваться картом нужно осторожно и умело, строго соблюдая правила движения, обязательно в присутствии тренера- преподавателя.

### **Условия комплектования учебных групп**

Этап подготовки / Весь период/	Возраст обучающихся, лет	Минимальное кол-во об-ся в учебной группе, чел.	Рекомендуемая наполняемость	Общий объем подготовки (час)/кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный 3 года	9-18	10	14 человек	216/6 36 учебных недели в год	Прирост показателей ОФП и СФП

Формы, приёмы и методы организации учебно-познавательной деятельности учебно-воспитательного процесса.

**Основной элемент** образовательного процесса - **учебное занятие**. Занятия включают: сообщение теоретических сведений, формирование трудовых умений и навыков при выполнении различных практических работ, закрепление и проверку полученных знаний и умений.

**По форме** занятия разнообразны: индивидуальная работа, групповая работа, спортивно-технические соревнования, технические информационные экскурсии, выставки работ учащихся, конкурсы, беседы.

**Методика** обучения в объединении опирается на образно-предметные средства обучения , такие как: рисунки, схемы, чертежи, таблицы, плакаты, образцы изделий и учебно-наглядных пособий.

**Основными методами** являются: теоретические методы - объяснение педагога, рассказ, показ, самостоятельный поиск знаний в специальной литературе.

**Практические методы** - чтение рисунков, схем, чертежей, изучение таблиц, плакатов, образцов изделий, учебно-наглядных пособий, подбор материалов, разработка и изготовление деталей, узлов, приспособлений и других технических

объектов.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ый год занятий (216 часов в год)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практич.
1.	Вводное занятие	3	3	-
2.	Общее устройство автомобиля	16	4	12
3.	Общее устройство ДВС	16	7	9
4.	Правила соревнований по картингу	6	2	4
5.	Учебная езда на карте	50	4	46
6.	Основы технического конструирования. Техническое обслуживание и ремонт карта	21	4	17
7.	Специальная физическая подготовка	20	2	18
8.	Правила дорожного движения	10	3	7
9.	Беседы об автомобиле	4	4	-
10.	Меры безопасности на тренировках и соревнованиях	12	5	7
11.	Спортивно-тренировочная езда на карте	40	4	36
12.	Организация и проведение соревнований	12	2	10
13.	Заключительные занятия	6	2	4
<b>ВСЕГО:</b>		<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>

### Учебно-тематический план 2-й год занятий (216 часов в год)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практич.
1.	Вводное занятие	3	3	-
2.	Проектирование, конструирование, совершенствование	20	3	17
3.	Элементы теории движения автомобиля	12	3	9
4.	Двухтактные двигатели внутреннего сгорания	22	6	16
5.	Подготовка картов к тренировкам и соревнованиям	40	6	34
6.	Правила дорожного движения. Беседы об автомобиле, спорте	12	9	3
7.	Спортивно-тренировочная езда на карте	64	6	58
8.	Психофизиологическая подготовка	6	2	4
9.	Организация и проведение соревнований	35	5	30
10.	Заключительные занятия	2	-	2
<b>ВСЕГО:</b>		<b>216</b>	<b>43</b>	<b>173</b>

### Учебно-тематический план 2-й год занятий (216 часов в год)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практич.
1.	Вводное занятие	3	3	-
2.	Изучение технических требований к карту	6	6	-

3.	Изучение флагов и правил соревнований	10	10	-
4.	Методы увеличения мощности двигателей	20	4	16
5.	Форсировка ДВС	50	10	40
6.	Спортивная езда	41	4	37
7.	Физическая подготовка	20	-	20
8.	Подготовка картов к соревнованиям	34	-	34
9.	Меры безопасности на тренировках и соревнованиях	18	12	6
10.	Проведение соревнований	14	-	14
<b>ВСЕГО:</b>		<b>216</b>	<b>49</b>	<b>167</b>

## Содержание программы

### **Первый год занятий**

**14. Вводное занятие.** История автомобиля. Значение автомобильного транспорта в жизни общества. Двигатели автомобилей. Картинг как направление автомобильного спорта.

**15. Общее устройство автомобиля.** Классификация картов. Основные части карта, их назначение, расположение, взаимодействие. Рама, двигатель, трансмиссия, колёса, механизмы управления.

**Практическая работа.** знакомство с устройством карта

**16. Общее устройство ДВС.** Принцип работы двухтактного двигателя. Определение такта. Фазы газораспределения. Кривошипно-шатунный механизм, его назначение и работа. Коробка передач. Система электрооборудования, опережение зажигания. Калильное число. Система питания, карбюратор, его устройство и работа. Образование рабочей смеси, её количество и качество.

**Практическая работа:** сборка и разборка двигателя, изготовление прокладок картера, установка опережения зажигания, способы определения и устранения неисправностей. разборка и сборка карбюратора

**17. Правила соревнований по картингу.** Правила соревнований по картингу, теоретические сведения. Виды автомобильного спорта, их значение. Спортивные звания и разряды. Порядок проведения соревнований, судейство, правила поведения участников соревнований. Сигнальные флаги.

**Практическая работа:** подготовка картодрома к учебной езде на карте. Подготовка, технический осмотр картов, заправка картов ГСМ.

**18. Учебная езда на карте.** Вводный инструктаж. Ознакомление с трассой и правилами проведения учебной езды. Положение рычага переключения скоростей на разных участках трассы.

**Практическая работа.** Выполнение упражнений по вождению карта.

а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на рулевом колесе, оперирование рычагом переключения передач, педалями;

б) пуск двигателя, отработка трогания с места и торможение (на не подвижном карте);

в) переключение передач на не подвижном карте;

г) отработка пуска двигателя;

д) трогание с места и торможение;

е) движение на первой передаче;

ж) разгон по прямой;

з) переключение на низшую передачу; и) отработка техники старта;

к) способы торможения;

л) прохождение кривых на максимальной скорости (без заноса).

**19. Техническое обслуживание и ремонт карта.** Техническое обслуживание, регулировка и ремонт двигателя (кривошипно-шатунный механизм, механизм газораспределения, системы питания, зажигания, смазки), узлов трансмиссии

(сплление, коробка передач, ) и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами, их ремонт. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива, хранения.

**20. Специальная физическая подготовка.** Специальная физическая подготовка. Первая доврачебная помощь. Значение отдыха, сна в обеспечении полноценной работоспособности занимающихся. Значение физических упражнений для развития физических и духовных способностей и повышения спортивных результатов. Предупреждение спортивных травм. Упражнения для развития двигательных качеств картингистов различного возраста и квалификации, а также способствующие быстроте реакции рулевого управления, переключения передач. Правила личной гигиены.

*Практическая работа.* выполнение физических упражнений.

**21. Правила дорожного движения.** Обстановка движения. Разметка проезжей части. Указатели, их назначение и действие. Проезд регулируемых и нерегулируемых перекрёстков. Сигналы светофоров. Требования, предъявляемые к техническому состоянию транспортных средств. Опасные последствия эксплуатации неисправного транспорта. Требования по техническому состоянию рулевого управления, тормозов, шин, кузова, световых приборов

**22. Беседы об автомобиле.** Примерная тематика бесед, почему крутятся колёса; почему в автомобиле четыре колеса, перспективы автомобилизма и автоспорта Автомобиль - вчера, сегодня, завтра.

**23. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.** Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием картов, экипировки и одежды учащихся. Меры безопасности по медицинскому и противопожарному обеспечению.

**24. Спортивно-тренировочная езда.** Движение и маневрирование на площадке, оборудованной для фигурного вождения карта. Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления. Способы и техника обгона на трассе. Особенности зимних гонок. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

**25. Организация и проведение соревнований.** Вопросы организации соревнований. Подготовка и оформление места проведения соревнований.

*Практическая работа.* подготовка и участие в соревнованиях, судействе.

**26. Заключительные занятия.** Подведение итогов работы кружка. Рекомендации по работе в летний период. Перспективы работы на следующий год.

## 1-ый год занятий

**11. Вводное занятие.** Обсуждение плана работы кружка. Правила соревнований по картингу, организация соревнований. Присвоение спортивных званий и разрядов. Классификация и технические требования к картам. Судейство соревнований.

**12. Проектирование, конструирование, совершенствование.** Расчет центровки карта. Технические требования удобства посадки водителя с требуемой развесовкой (понятия о компромиссах). Выбор конструкции педалей, рулевого управления, тормозов, рамы, сиденья. Работа с технической литературой.

*Практическая работа.* выполнение эскизов и чертежей. Изготовление шаблонов и деталей рамы карта. Совершенствование, доработка деталей рамы, правка, контроль, изготовление деталей поворотного устройства, их сборка. Установка деталей переднего и заднего мостов, приводов, рулевого управления. Проверка, отладка ходовой части. Окрашивание.

**13. Элементы теории движения автомобиля.** Основные действующие на автомобиль силы и моменты. Понятие об управляемости автомобиля. Динамические особенности старта и разгона. Силы, действующие на переднюю и заднюю оси. Силы при торможении. Силы в моменты при движении на повороте без бокового скольжения колёс: движение с заносом задних колёс. Цель: дать понятие об управляемости автомобиля, особенностях старта и разгона; формировать умение управлять автомобилем

**14. Двухтактные двигатели внутреннего сгорания.** Типы двигателей. Понятие о теоретическом расчете двигателя. Фазы газораспределения. Способы обнаружения и устранения неисправностей в двигателе. Технология ремонта двигателя. Правила разборки и сборки двигателя. Правила регулировки системы зажигания и подбора запальных свечей. Виды горюче-смазочных материалов для ДВС. Понятие об октановом числе. Правила разборки, сборки и регулировки карбюратора.

**Практическая работа.** выполнение работ на двигателе, изготовление глушителей разных систем, установка их на двигатель.

**15. Подготовка картов к тренировкам и соревнованиям.** Изучение технических требований к карту. Техника безопасности при обращение с инструментом во время работы с картами. Обращение с ГСМ. Обзор новых конструкций картов. Общее понятие о форсировке ДВС. Разработка общего направления форсировки двигателя. Анализ современных конструкций двигателей. Форсировка агрегатов и механизмов карта. Общие требования для всех классов. Масса карта, допустимые размеры.

**Практическая работа,** изменение степени сжатия камеры сгорания головки цилиндра. Сборка двигателя, установка на карт, отладка, ходовые испытания.

**16. Правила дорожного движения.** Беседы об автомобиле, спорте. Служба ГАИ, МВД России. Средства сигнализации и регулирования дорожного движения. Разметки, указатели, знаки, светофоры. Общие обязанности водителя. Требования к водителю. Документы водителя. Общие обязанности пешеходов. Выбор скорости в зависимости от возможностей автомобиля и водителя.

**17. Спортивно-тренировочная езда на карте. Управление картом в экстремальных ситуациях.** Влияние на управляемость погодных условий. Понятие о тактике ведения гонки. Понятие об оптимальном пути прохождения простых, сложных и о-образных поворотов. Оптимальный путь прохождения всей трассы. Техника старта, прохождение поворотов без заноса, с заносом задней оси, со сносом четырёх колёс. Техника торможения, вход за шинами. Техническое обслуживание, регулировка и ремонт двигателя. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом.

**Практическая работа,** выполнение маневров и упражнений, отработка техники скоростного прохождения сложных участков трассы.

**18. Психофизиологическая подготовка.** Специальная физическая подготовка. Доврачебная помощь. Роль и значение психики спортсменов на соревновании. Упражнения, способствующие быстроте ориентирования на трассе и реакции ориентирования органами управления. Общая физическая подготовка. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием картов, экипировки и одежды учащихся, состоянием их здоровья. Меры безопасности, обусловленные правильной организацией и соблюдением дисциплины на учебнотренировочных занятиях и соревнованиях.

**Цель:** совершенствовать умения ориентироваться на трассе: тренировать быстроту реакции.

**Практическая работа.** Выполнение упражнений по индивидуальным

планам тренировки и физической подготовке учащихся.

**19. Организация и проведение соревнований.** Правила и порядок проведения соревнований. Правила по технике безопасности на соревнованиях.

**Практическая работа.** Подготовка и оформление места проведения соревнований. Участие в соревнованиях и судействе.

**20. Заключительные занятия. Подведение итогов работы**

## **1-ый год занятий**

**11. Вводное занятие.** Перспективы развития в новом учебном году. Обсуждение плана работы на будущий учебный год.

**12. Изучение технических требований к карту.** Общие требования для всех классов машин. Масса карта. Допустимые размеры. Конструкция картов.

**13. Изучение флагов и правил соревнований.** Организация и проведение соревнований. Общие положения. Виды соревнований. Заявки и допуск к соревнованиям. Определение личных результатов. Оказание помощи. Старт. Финиш. Сигнальные флаги и световые сигналы.

**14. Методы увеличения мощности двигателя.** Увеличение степени сжатия. Увеличение скорости продувки. Установка кольца с меньшей толщиной. Увеличение количества каналов продувки. Уменьшение диаметра коленвала. Увеличение числа оборотов.

**15. Форсировка ДВС.**

**Практическая работа,** снятие металла методом слесарной обработки в каналах и окнах цилиндра, уменьшение веса поршня и шатуна.

**16. Спортивная езда.** Управление картом в экстремальных ситуациях. Влияние на управляемость погодных условий. Совершенствование тактики ведения гонки. Путь прохождения трассы. Прохождение поворотов. Техника торможения.

**Практическая работа,** отработка техники скоростного прохождения сложных участков трассы.

**17. Физическая подготовка.** Упражнения, способствующие быстроте ориентирования на трассе реакция оперирования органами управления. Общая физическая подготовка **Практическая работа**, выполнение упражнений.

**18. Подготовка картов к соревнованиям.** Ремонт шасси, двигателя. Технические требования РАФ.

## **Практическая работа, ремонтные работы**

**19. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.** Организация противопожарных мероприятий. Организация медицинских мероприятий. Техника безопасности при обращении со спортивной техникой и ГСМ.

**Практическая работа,** проверка технического состояния карта - тормозная система, рулевая система.

**20. Проведение соревнований.** Подготовка и проведение соревнований. Участие в краевых соревнованиях

## **Методические рекомендации**

На протяжении всего учебного курса большое количество времени

отводится

Занятиям по учебно-тренировочной и спортивной езде на карте, так как результатом

работы является умение управлять спортивным автомобилем, регулировать скорость при езде, умение исправлять неполадки, а также усовершенствовать тактику ведения гонки.

Желательно, чтобы кружковцы присутствовали на соревнованиях. В течение года учащиеся, хорошо отработавшие все упражнения и уверенно управляющие картом, участвуют во внутрисекционных соревнованиях.

Основными методами, используемыми на занятиях секции, являются,

- практический;
- наглядный;
- соревновательный.

Эти методы должны быть направлены на развитие у детей умений и навыков в области данного вида спорта, самостоятельности, четкости отлаженных действий, умения применять полученные знания на практике, конструировать.

Повышению спортивного мастерства будут способствовать участие в краевых соревнованиях разного уровня и встречи со сверстниками-спортсменами, становившимися призерами гонок.

Последовательность прохождения тем в секции может отличаться от указанной в программе. Это связано с тем, что некоторые вопросы необходимо повторять в течение всего года, а некоторые являются ключевыми для многих тем программы.

Инструктаж по технике безопасности проводится на каждом занятии и пред каждым упражнением вождении карта. На всех тренировках необходимо пользоваться сигнальными флагами. Каждый учащийся во время отработки и при последующих тренировках обязательно должен надевать шлем, очки и перчатки (даже если ему нужно проехать на малой скорости несколько метров).

Методы проведения занятий, подведение итогов.

В процессе отработки упражнений, составляющих курс обучения, целесообразно использовать метод соревнования (например, на четкость остановок передних колес машины на нескольких линиях, нанесенных на дорожном покрытии через каждые 10-15 метров).

На протяжении всего учебного процесса проводятся:

- беседы в форме «вопрос-ответ», с целью проверки теоретических знаний;
- беседы и лекции, позволяющие повысить интерес обучающихся (например, «Автоспорт вчера, сегодня, завтра», «Физическая подготовка спортсменов» и т.д.);
- контрольные заезды на время (для проверки навыков вождения);
- участие во внутри секционных соревнованиях;
- участие в городских и краевых соревнованиях.

### Формы и методы реализации программы

Реализация данной программы требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для

достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Для реализации программы используются следующие формы обучения: групповые и индивидуальные.

При реализации данной программы предпочтительной является индивидуально групповая форма обучения. Педагог дополнительного образования обучает учащихся разновозрастного состава, различного уровня подготовленности, поочередно работая с каждым и предлагая им практические задания. Рекомендуется также парная работа над выполнением конкретного задания.

На практических занятиях с применением оборудования, технических устройств, приборов и механизмов, требующих повышенного внимания при их использовании, которые невозможно эксплуатировать при групповой форме обучения, рекомендуется применять индивидуальные формы обучения.

### Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод обучения - метод, при котором обучающиеся получают знания на занятиях во время беседы, лекции, тренинга, диспута, дискуссии, семинара, консультации, инструктажа, обсуждения; из учебной, технической, справочной литературы; через мультимедийные и экранные пособия, интернет и др.;
- репродуктивный метод обучения - метод, в котором применение изученного осуществляется на основе образца или правила. Здесь деятельность учащихся носит алгоритмический характер, выполняется по инструкциям, предписаниям, правилам в аналогичных, сходных с показанным образом ситуациях;
- метод проблемного обучения - метод, при котором используются самые различные источники и средства. Педагог, прежде чем излагать материал, ставит проблему, формулирует техническую задачу, а затем, раскрывая систему доказательств, сравнивая точки зрения, различные подходы, показывает способ решения поставленной задачи;
- эвристический метод обучения применяется для организации активного поиска решения выдвинутых в обучении или самостоятельно сформулированных технических и познавательных задач. Для стимулирования активного поиска решения поставленных задач педагог использует элементы теории решения изобретательских задач (ТРИЗ), применяет методы: мозговой штурм, метод проб и ошибок и др. методы.

### Формы воспитания:

- массовые, групповые, индивидуальные.

Рекомендуется проводить воспитательные мероприятия, развивающие творческие технические способности учащихся по направлениям:

- гражданско-патриотическое воспитание: тематические часы (авиации, автомобилиста, космонавтики, флота, радио, поиска в Интернете, компьютерной графики, изобретений (открытый) и др.). мероприятия, посвященные юбилейным и памятным датам в мире науки и технического творчества, конкурсы патриотической направленности, мероприятия, приуроченные к наиболее значимым событиям в жизни белорусского государства и общества, экскурсии на промышленные предприятия, презентации, интернет-форумы и др.;
- нравственное и эстетическое воспитание: выставки технического

творчества, слеты юных техников и изобретателей, недели технического творчества, показ видеопрограмм о техническом творчестве, встречи с изобретателями и рационализаторами и др.:

- воспитание культуры самопознания и саморегуляции личности: мероприятия на развитие творческих способностей и поддержку одаренных обучающихся (соревнования по картингу, конкурсы научно-технического творчества детей и молодежи и др.);
- воспитание культуры здорового образа жизни: спартакиады по техническим видам спорта, дни здоровья и др.;
- семейное воспитание: тематические дни (семьи, матери), родительские клубы, мастер-классы, тренинги, совместные праздники и технические соревнования и др.);

### **ПЕРЕЧЕНЬ оборудования, необходимого для реализации программы**

8. Картинги классов: Пионер, Remo, Восход.
9. Станочное оборудование (токарно-винторезный станок, сверлильный, заточной, фрезерный станки, компрессор, муфельная печь.
10. Транспортные средства для перевозки детей, картингов.
11. Электроинструменты (УШМ, электродрель, электросварочный аппарат).
12. Приспособления для изготовления колец, поршней, дисков, ступиц, колес. Съемники, ключи, отвертки.
13. Костюмы гонщиков.
14. Шлемы, перчатки.

### Механизм оценки получаемых результатов

Критериями оценки знаний, умений и навыков обучающихся являются входной, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль проводится в форме собеседования для определения уровня подготовки обучающихся.

Промежуточный(тематический) контроль осуществляется по окончании изучения темы, раздела программы (собеседование по вопросам, зачёт, практическая работа).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме зачёта (проверка знаний, умений и навыков), участия в конкурсах, выставках, соревнованиях.

### Содержание практических работ

11. Двухтактные двигатели внутреннего сгорания.

Рабочий цикл двухтактного двигателя. Фазы газораспределения. Способы форсирования двухтактных двигателей.

Практическая работа: подбор и регулировка карбюратора, изготовление и настройка выпускной системы двигателя, форсирование двигателя карта.

12. Техническое обслуживание и ремонт картов.

Виды технического обслуживания автомобилей. Техника безопасности при техническом обслуживании и ремонте картов.

**Практическая работа:** выполнение объёма работ по ЕО, ТО-1, ТО-2. Ремонт ходовой части, рулевого управления, тормозной системы, трансмиссии и двигателя карта.

13. **Спортивно-тренировочная езда на карте.**

Движение и маневрирование на площадке, оборудованной для фигурного вождения карта. Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления. Способы и техника обгона на трассе. Особенности зимних гонок.

**Практическая работа:** выполнение манёвров и упражнений. Отработка техники скоростного прохождения сложных участков трассы.

14. **Организация и проведение соревнований по картингу.**

3. Правила и порядок проведения соревнований
4. Техника безопасности при проведении соревнований.

**Практическая работа:** подготовка места проведения соревнований. Участие в судействе и соревнованиях.

15. **Правила дорожного движения.**

9. Особые условия движения. Движение по автомагистралям и на крутых спусках.

10. Пользование осветительными приборами. Буксировка механического транспортного средства.

11. Учебная езда. Перевозка людей и грузов.

12. Движение транспортных средств в колонне.

13. Дополнительные требования к движению велосипедистов, гужевых повозок и прогону животных.

14. Техническое состояние и оборудование транспортных средств.

15. Номерные опознавательные и предупредительные знаки, надписи и обозначения.

16. Итоговая проверка знаний по правилам дорожного движения.

16. **Физическая подготовка.**

3. Прыжки, метания, гимнастические упражнения, плавание, лыжная подготовка, общая физическая подготовка.

4. Туризм.

17. **Основы технического конструирования.**

Конструкторские задачи для подготовки к выполнению технических заданий:

- а) анализ конструкции;
- б) выбор оптимального варианта принципиальной схемы конструкции;
- в) выбор основных размеров технического устройства;
- г) выбор геометрической формы и материала деталей;
- д) выбор способа соединения деталей устройства;

**Практическая работа:**

1. Конструирование и изготовление устройств по техническому заданию:

- а) разработка эскизного проекта;
- б) разработка рабочего проекта;
- в) изготовление устройств по техническому заданию;

2) Организация выставки готовых изделий.

**18. Проектирование, конструирование и изготовление спортивно-кроссового автомобиля «REMO».**

4. Краткая история развития автомобильного кросса.
5. Классификация автомобилей. Технические требования к автомобилям.
6. Организация соревнований:
- a) подготовка двигателей «REMO» к соревнованиям.
- b) Некоторые особенности подготовки автомобиля к кроссу.

**Практическая работа:**

1. Проектирование и конструирование шасси спортивного кроссового автомобиля «REMO».

2. Испытание и доводка «REMO».

**19. Учебная езда на кроссовом автомобиле «REMO».**

Инструктаж по технике безопасности при учебной езде на кроссовом автомобиле. Ознакомление с особенностями управления кроссовым автомобилем.

**Практическая работа:** выполнение упражнений по вождению кроссового автомобиля:

- a) посадка водителя, правильное положение рук на рулевом колесе, оперирование рычагом переключения передач, педалями;
  - б) пуск двигателя, отработка трогания с места и торможения;
  - в) движение на первой передаче;
  - г) разгон по прямой;
  - д) отработка техники старта;
  - е) движение на максимальной скорости;
  - ж) фигурное вождение;
20. **Заключительное занятие.**

Подведение итогов работы за год. Проведение комплексных спортивно-технических соревнований. Награждение лучших картингистов.

**Ожидаемые результаты:**

К концу **первого года обучения** учащиеся будут знать историю и устройство автомобиля, двигателя, знать как конструируется карт, чертежные инструменты и приспособления, правила пользования ими, научиться водить карт, знать правила по технике безопасности, требования к организации рабочего места, правила проведения и участия в соревнованиях.

**К концу второго года обучения учащиеся будут: планировать, систематизировать работу, точность и старательность выполнять работу, конструировать части карта, ремонтировать их, обслуживать, находить оригинальные решения в реализации своих замыслов, выполнять практическую работу самостоятельно, грамотно использовать в речи техническую терминологию, технические понятия и сведения, подготовить карт к соревнованиям городского и краевого масштаба.**

**К концу третьего года обучения** спортсмены в совершенстве будут владеть навыками спортивного вождения, уметь самостоятельно сконструировать отдельные части карта, ремонтировать свой автомобиль, владеть знаниями по правилам соревнований, техническим требованиям, участвовать в соревнованиях разного масштаба.

### Ожидаемые результаты

Основной целью процесса обучения картингам (ожидаемые результаты) является ознакомление учащихся со строением карта и двухтактного двигателя; обучение езде на карте; конструирование карта, овладение учащимися первоначальными знаниями, умениями и навыками по проектированию, изготовлению и запуску простейших картов, творческий подход педагога к реализации самовыражения творчества детей в процессе кружковой работы.

Ожидаемые результаты соответствуют поставленной цели, комплексу задач в обучении, воспитании, развитии учащихся по основным критериям:  
 усвоение специальных теоретических знаний по изучению содержания образовательных областей, тем, учебных предметов, учебных дисциплин технического профиля, автодела, механики;  
 приобретение умений и навыков технической деятельности;  
 публичное предъявление учащимися собственных результатов технической деятельности;  
 развитие личностных качеств учащихся.

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>16-18 лет</b>	<b>13-15 лет</b>	<b>9-12 лет</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>			
«Челночный бег» 3х 10м, с	8,4	8,9	9,4
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз <sup>a3)</sup>	7	5	4
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)			
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	22	20	18
Прыжок в длину с места, см	200	175	145
Кросс по пересеченной местности 1000 м. (мин. с)	4.00	4.20	4.40

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП 2 г.об.

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>16-18 лет</b>	<b>13-15 лет</b>	<b>9-12 лет</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>			
«Челночный бег» 3х 10м, с	8,3	8,8	9,3
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	8	6	5

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)			
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	19	15	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	24	22	20
Прыжок в длину с места, см	205	180	150
Кросс по пересеченной местности 1000 м. (мин. с)	3.50	4.10	4.20

Контрольные упражнения	16-18 лет	13-15 лет	9-12 лет
<b>Общая физическая подготовка</b>			
«Челночный бег» 3х 10м, с	8,2	8,7	9,2
Подтягивание на высокой перекладине из	9	7	6
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)			
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	21	17	12
Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	26	24	22
Прыжок в длину с места, см	210	185	155
Кросс по пересеченной местности 1000 м. (мин. с)	3.40	4.00	4.10

13. Орлов Ю.Б. Автомобильный и мотоциклетный кружки: Пособие для руководителей кружков.- М.: Просвещение, 1988.
14. Назаров М.М. Автомобильный кросс.- М.: ДОСААФ, 1979.
15. Ерлыкин Л.А. Послушный металл: Детская литература, 1985.
16. Официальный информационный бюллетень РАФ. Москва, 2000.
17. Силкин А.Н. Пособие механикам мотоциклов. - М.: Просвещение, 1989.
18. Хрипкова В.Н. Анатомия и физиология школьников. - М.: Просвещение, 1988.
19. Классификация и технические требования к гоночным автомобилям - карт, 1990.
20. Геслер В.М. Автомобиль своими рукам. - М.: ДОСААФ, 1970
21. Силкин А.Н., Карманов Б.С. Пособие механикам мотоциклов. - М.: ДОСААФ, 1970
22. Швайковский В.В. Первая книга мотоциклиста: основы устройства, эксплуатации, технического обслуживания и ремонта мотоциклов. - М.: ДОСААФ, 1973
23. Исаев А.С. Изучайте автомобиль . - М.: Машиностроение, 1969
24. Журналы по автомототехнике.

**Общеобразовательная общеразвивающая программа  
военно-патриотической направленности,  
(три года обучения).**

**ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

-всестороннее развитие и совершенствование личности молодого человека, воспитание патриота своего Отечества.

Для достижения поставленной цели программой решаются **ЗАДАЧИ:**

- сформировать необходимые установки на предстоящую службу, вызвать интерес, положительное отношение к службе;
- выработать практические умения и навыки, используемые в военной службе; воспитать любовь к Родине, Отечеству, своему народу, умение защитить честь и достоинство личности.

**Учебно-тематический план  
первого года обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория.	Практика
1.	Вводное занятие	4	4	
2.	Военная подготовка	16	4	12
3.	Стрелковая подготовка	20	4	16
4.	Рукопашный бой и самооборона	24	4	20
5.	Общефизическая подготовка Акробатика	20	4	16
6.	Специальная подготовка	20	8	12

7.	История военного дела	16	12	4
8.	Медико-санитарная подготовка	8	4	4
9.	Военно-полевые сборы, походы	12		12
10.	Итоговые занятия	4		4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

### **Второго года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего</b>	<b>Теория.</b>	<b>Практика</b>
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Военная подготовка	16	4	12
3.	Стрелковая подготовка	24	4	20
4.	Рукопашный бой и самооборона	28	4	24
5.	Общефизическая подготовка Акробатика	20	4	16
6.	Специальная подготовка	20	8	12
7.	История военного дела	10	8	2
8.	Медико-санитарная подготовка	20	8	12
9.	Военно-полевые сборы, соревнования	Вне сетки занятий		
10.	Итоговые занятия	4		4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>

### **Третьего года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего</b>	<b>Теория.</b>	<b>Практика</b>
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Военная подготовка	16	2	14
3.	Стрелковая подготовка	24	2	22
4.	Рукопашный бой и самооборона	28	2	26
5.	Общефизическая подготовка Акробатика	20	2	16
6.	Специальная подготовка	20	2	16
7.	История военного дела	10	2	8
8.	Медико-санитарная подготовка	20	2	16
9.	Военно-полевые сборы, соревнования	Вне сетки занятий		
10.	Итоговые занятия	4		4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

В истории России патриотическое воспитание молодежи всегда являлось приоритетным направлением в организации воспитательной работы, что позволило воспитывать у граждан высокий моральный дух, героизм, мужество, инициативу, стойкость в жизни.

Анализируя события последнего десятилетия, можно прийти к выводу, что изменилось отношение общества к военной службе, что служба в армии стала не престижной для молодежи, что увеличилось количество лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья, падает общеобразовательный уровень молодежи. Снижающийся образовательный уровень призывников

сопровождается ростом употребления молодежью спиртных напитков и наркотических средств.

Принимая во внимание необходимость воспитания и развития личности гражданина и патриота своей Родины, предотвращения преступности и безнадзорности в молодежной среде, разработана данная программа. Так как актуальность разработки и реализации программы военно-патриотического воспитания молодежи обусловлена необходимостью комплексного решения проблем подготовки юношей к службе в вооруженных силах, то эта программа является комплексной.

Программа составлена на основе Конституции РФ и РТ, Закона «О воинской обязанности и военной службе», с учетом Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ «Оборонно-спортивные кружки», утвержденной Министерством просвещения СССР в 1982 году, и учебника для средних учебных заведений «Начальная военная подготовка», Министерство Просвещения 1987 год.

Главная цель программы: всестороннее развитие и совершенствование личности молодого человека, воспитание патриота своего Отечества.

В процессе обучения дети получают сведения о задачах, роли и месте Вооруженных Сил и их составных компонентов, об особенностях воинских коллективов, физических и морально-психологических трудностях службы в тех или иных видах Вооруженных Сил, родах войск.. Приобретают практические умения и навыки уставных взаимоотношений, умелого обращения с отдельными видами стрелкового оружия и снаряжения.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст занимающихся-10-18 лет. Оптимальный состав группы – 15 человек. Обучение подростков осуществляется как в одновозрастных, так и в разновозрастных группах. Каждая группа делиться на 2 отделения. Во главе отделений назначаются командиры и их заместители.

В структуру комплексной программы включены: военная и стрелковая подготовка, рукопашный бой и самооборона, акробатика, изучение воинского дела и военной службы, приобретение практических навыков по гражданской обороне и действия в экстремальных ситуациях, специальная подготовка.

После третьего года обучения при условии постоянного посещения занятий, прохождения военно-полевых сборов, лагерей, походов, высокой дисциплинированности и сдачи зачетов по физ. подготовке, акробатике и рукопашному бою подростки получают свидетельство о праве ношения голубого берета (сдача по желанию).

Для формирования необходимых качеств будущих воинов, выработки практических навыков и умений в программу введены занятия в полевых условиях с выездом в Ульяновскую воздушно-десантную бригаду и привлечением инструкторов. В объединениях проводятся конкурсы на военно-патриотическую тематику, направленные на выявление, развитие и поддержку творческого потенциала учащихся. Разработаны тематические встречи с ветеранами и участниками войн, лекции, беседы по вопросам отечественной культуры, искусства, соревнования по военно-прикладным видам спорта.

## **ОБШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ЦЕЛЬ:** Подготовка обучающихся к службе в Вооруженных Силах и поступлению в военные учебные заведения силовых органов РФ

**ЗАДАЧИ:**

Формирование основных качеств, свойств, навыков, привычек, необходимых для успешного выполнения воинских обязанностей в рядах Вооруженных Сил; обеспечение развития заинтересованного отношения к военной и государственной службе, готовности к достойному выполнению функций по защите Отечества; воспитание морально-психологической устойчивости в преодолении трудности, готовности и умения защитить достоинства и честь гражданина

### **ПРОГРАММА ПО СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**ЦЕЛЬ:** Подготовка молодежи к службе в силовых органах государства

**ЗАДАЧИ:**

- изучить правила поведения в стрелковом тире и на стрельбищах, выработать практические навыки умелого обращения с отдельными видами стрелкового оружия;
- вызвать интерес к занятиям военно-прикладными видами спорта;
- формировать необходимые психологические качества будущего воина, навыки самодисциплины, строгого соблюдения правил и четкого выполнения команд

### **ПРОГРАММА КУРСА “РУКОПАШНЫЙ БОЙ И САМООБОРОНА”**

**ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ КУРСА** состоит в подготовке учащихся к службе в Вооруженных Силах РФ и стабилизации их социальной ориентации.

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

- дать специальные знания и навыки для проведения поражающих действий без оружия;
- развить силу, выносливость, реакцию, высокую скоординированность двигательных действий;
- осведомить о законности и моральной ответственности в ситуациях, связанных с применением специальных знаний и навыков по контролю и поражению прямого, а также потенциального противника.

Программой предусмотрены часы дополнительных занятий (самостоятельной подготовки), изготовление курсантами приспособлений для занятий (ручная макивара), внеплановые показательные выступления. Курсанты продолжающие обучаться в дальнейшем, проходят обучение в качестве помощника инструктора по рукопашному бою.

### **ОФП и АКРОБАТИКА**

**ЦЕЛЬ:** Подготовка учащихся к службе в Вооруженных Силах и обучению в военных учебных заведениях силовых органов РФ физически развитыми, крепкими и здоровыми.

**ЗАДАЧИ:**

- развить у обучающихся качества силы и выносливости необходимых для выполнения воинских обязанностей в рядах Вооруженных Сил;
- вызвать интерес к видам спорта вырабатывающим выносливость, повышающим гибкость, координацию движения;
- совершенствование владения своим телом, формирование и укрепление мышц тела, развитие опорно-двигательной системы организма, вестибулярного аппарата.

**ПРОГРАММА ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ****(ПАРАШЮТНО-ДЕСАНТНАЯ ПОДГОТОВКА)**

**ЦЕЛЬ:** Подготовка обучающихся к службе в Воздушно-десантных войсках Вооруженных Сил РФ

**ЗАДАЧИ:**

- развить у обучающихся необходимые психологические качества будущего воина-десантника, навыки самодисциплины, строгого соблюдения правил и четкого выполнения команд ;
- вызвать интерес к занятиям военно-прикладными видами спорта;
- изучить правила поведения при прыжках с парашютом, выработать практические навыки умелого обращения с отдельными типами парашютов.

**ПРОГРАММА ПО ИЗУЧЕНИЮ ИСТОРИИ ВОЕННОГО ДЕЛА**

**ЦЕЛЬ :** формирование знаний и бережного отношения к традициям, культуре и истории армии своего и других народов.

**ЗАДАЧИ:**

- дать знания об истории развития армии на разных ступенях развития нашего Российского государства;
- формирование гражданской позиции и потребности в достойном служении Родине;
- развитие интереса молодежи к моделированию тактических разработок на примере важных мировых битв.

**МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА**

**ЦЕЛЬ:** Подготовка учащихся к службе в Вооруженных Силах и действиям в чрезвычайных ситуациях

**ЗАДАЧИ:**

- привитие первичных навыков и умений к адаптации в условиях природной среды и оказанию первой доврачебной помощи;
- формирования чувства ответственности за жизнь окружающих и своей;
- повышение уровня индивидуальных знаний.

**ЗАЩИТА ОТ ОРУЖИЯ МАССОВОГО ПОРАЖЕНИЯ**

**ЦЕЛЬ:** Подготовка обучающихся к военной службе, в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.

**ЗАДАЧИ:**

- формирование основных качеств, свойств, навыков необходимых для успешного выполнения воинских обязанностей в современном бою;

-воспитание морально-психологической устойчивости в преодолении трудности в экстремальных условиях;  
-повышение уровня физической и технической подготовленности.

**В результате учащиеся будут знать и уметь:**

**ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА:** Структуру силовых органов государства и их высшие учебные заведения воинские звания и знаки различия. Основные положения Уставов Вооруженных Сил, Законы о воинской службе и об обороне. Несение службы в суточном наряде и карауле. Основные виды стрелкового вооружения, выполнение основных приемов строевой подготовки. Уметь разобрать и собрать стрелковое оружие. Навыки обращения с боевым оружием и артиллерийским вооружением. Правила ориентирования на местности и выживания в экстремальных ситуациях. Правила поведения при попадании в экстремальные ситуации. Тактику ведения общевойскового боя в поле, на пересеченной местности в городских условиях.

**СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА:** Меры безопасности и правила поведения в стрелковом тире и стрельбище, правила прицеливания и стрельбы, устройство малокалиберного оружия. Умение вести стрельбы с открытым и диоптрическим прицелами с положений: лежа с упора, стоя без ремня, с колена. Навыки обращения с огнестрельным оружием, стрельбы из малокалиберной винтовки и пистолета, определения точки прицеливания, корректировки стрельбы, чистки и смазки оружия.

**ИСТОРИЯ ВОЕННОГО ДЕЛА:** Историю развития военных формирований государства, военной формы одежды, символики и знаков различия. Уметь самостоятельно работать с научной литературой, систематизировать собранные сведения, изучение тактики великих полководцев всех времен.

**РУКОПАШНЫЙ БОЙ И САМООБОРОНА:** Знание системы рукопашного боя, теоретических основ контроля опасных явлений. Умение выполнять поражающие действия без оружия. Умение контролировать действия невооруженного и вооруженного противника. Проводить задержание и сопровождение противника. Навыки безопасного падения, ударов, травм, захватов, навыки простых и сложных способов контроля противника.

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** Выполнять силовые упражнения на перекладине, брусьях, жим в упоре лежа, упражнения на пресс. Кроме силовых упражнений выполняются упражнения на выносливость – кроссы, марш-броски.

**ЗОМП:** Поражающие факторы ядерного, химического, бактериологического оружия. Уметь определять вид и степень заражения. Знание средств защиты от

ОМП. Умение ими пользоваться. Умение проводить санитарную обработку средств защиты, боевой и другой техники, а также личного оружия.

**СПЕЦПОДГОТОВКА:** Знание видов парашютов, укладка парашюта Д-5 серии 2 наземной отработке прыжка: действия при отделении от летательного аппарата и при приземлении; действия парашютиста в подвесной системе. Действия в особых случаях при выполнении прыжка.

**МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА:** Оказывать первую медицинскую помощь, используя индивидуальные перевязочные, противохимические пакеты и аптечку АИ-2, знать основные способы предупреждения инфекционных заболеваний, уметь правильно транспортировать пострадавших с использованием подручных средств.

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Основными предполагаемыми результатами обучения ВПО «Юный десантник» являются квалификационные испытания курсантов на право ношения голубого берета.

К испытаниям допускаются курсанты военно-спортивных клубов, входящих в состав Подростковых клубов десантного профиля им. В.Ф. Маркелова, прошедшие курс подготовки и показавшие навыки по всем предметам боевой подготовки данного курса клуба (с оценками не ниже, чем «хорошо») положительно характеризующиеся по учебе и допущенные решением клуба к квалификационным испытаниям. В данном клубе курсе профицирующими предметами являются: физическая, тактическая и огневая подготовки. Возраст курсантов, допущенных к квалификационным испытаниям, должен быть с 13-18 лет.

Первым этапом испытаний является отбор кандидатов по месту обучения.

Общая оценка за проверку должна быть не ниже, чем «хорошо».

Оценочные показатели и нормативы: (Согласно сборнику нормативов Воздушно-Десантных войск).

1 день испытаний

#### **Физическая подготовка:**

норматив № 2 кросс 3 км

Зачет от 13,30 мин. до 12,20 мин

норматив № 6 подтягивание на перекладине

Зачет 10 – 20 раз

норматив № 7 подъем ног к перекладине

Зачет 4 – 6 раз

норматив № 8 подъем переворотом на перекладине

Зачет 3 – 5 раз

норматив № 9 выход с силой на перекладине

Зачет 1 – 3 раз

норматив № 10 отжимание

Зачет 20 – 30 раз

норматив № 11 пресс на время

Зачет 35– 42 раз

В проверку акробатики входит выполнение 3-х упражнений:  
подъем разгибом из положения лежа на спине

- удар ногами по силуэту с последующим кувырком
- сальто вперед с акробатического мостика.

При выполнении сальто вперед необходимо приземлиться на ноги, приняв положение боевой стойки (допускается после приземления совершения кувырка вперед). Упражнение выполнено, если испытуемый приземлился на обе ноги в устойчивое положение. Упражнение считается невыполненным, если испытуемый коснулся земли рукой или другой частью тела. На выполнение упражнения дается три попытки.

## 2 день испытаний

Основные испытания проводятся в один день и включают в себя:  
марш-бросок, рукопашный бой.

При выполнении марш-броска решаются различные вводные:  
внезапный обстрел противником  
преодоление водной преграды  
участок зараженной местности  
преодоление завалов, участков болотистой местности и других естественных препятствий  
переноска раненого.

Контрольное время для преодоления 6 км, марш-броска 65 мин.

Не уложившиеся в данное время получают штрафные баллы. Штурмовая полоса преодолевается с ходу, после совершения марш-броска.

На всем протяжении ШП испытуемые выполняют тактические упражнения.  
Порядок определения результатов.

При проведении испытаний на право ношения голубого берета, создается комиссия, которая на каждом этапе определяет уровень знаний испытуемого, заносят в протокол результаты выполнения упражнений. Все этапы оцениваются «зачет», «не зачет». В случае «не зачет» испытуемый к дальнейшей проверке не допускается. Получившим право ношения голубого берета считается испытуемый, прошедший большинство упражнений с оценкой «зачет». Результат испытаний оформляется приказом и дает право курсантам, включенными в этот приказ, носить голубой берет.

Курсанты, прошедшие квалификационные испытания, имеют приоритетное право при поступлении в РВВДКУ или направляются для прохождения срочной службы в лучшие подразделения и части ВДВ.

2.4.4. Социальное предпринимательство

2.4.5. Волонтерская и благотворительная деятельность

3. Развитие программ на стыке различных направлений

В тоже время педагогам дополнительного образования активнее участвовать в разработке и внедрении инновационных проектов, в подготовке грантов на республиканские и всероссийские проекты.

Метод проектов, являясь одним из основных методов обучения в современном образовании, как нельзя лучше способствует развитию основных

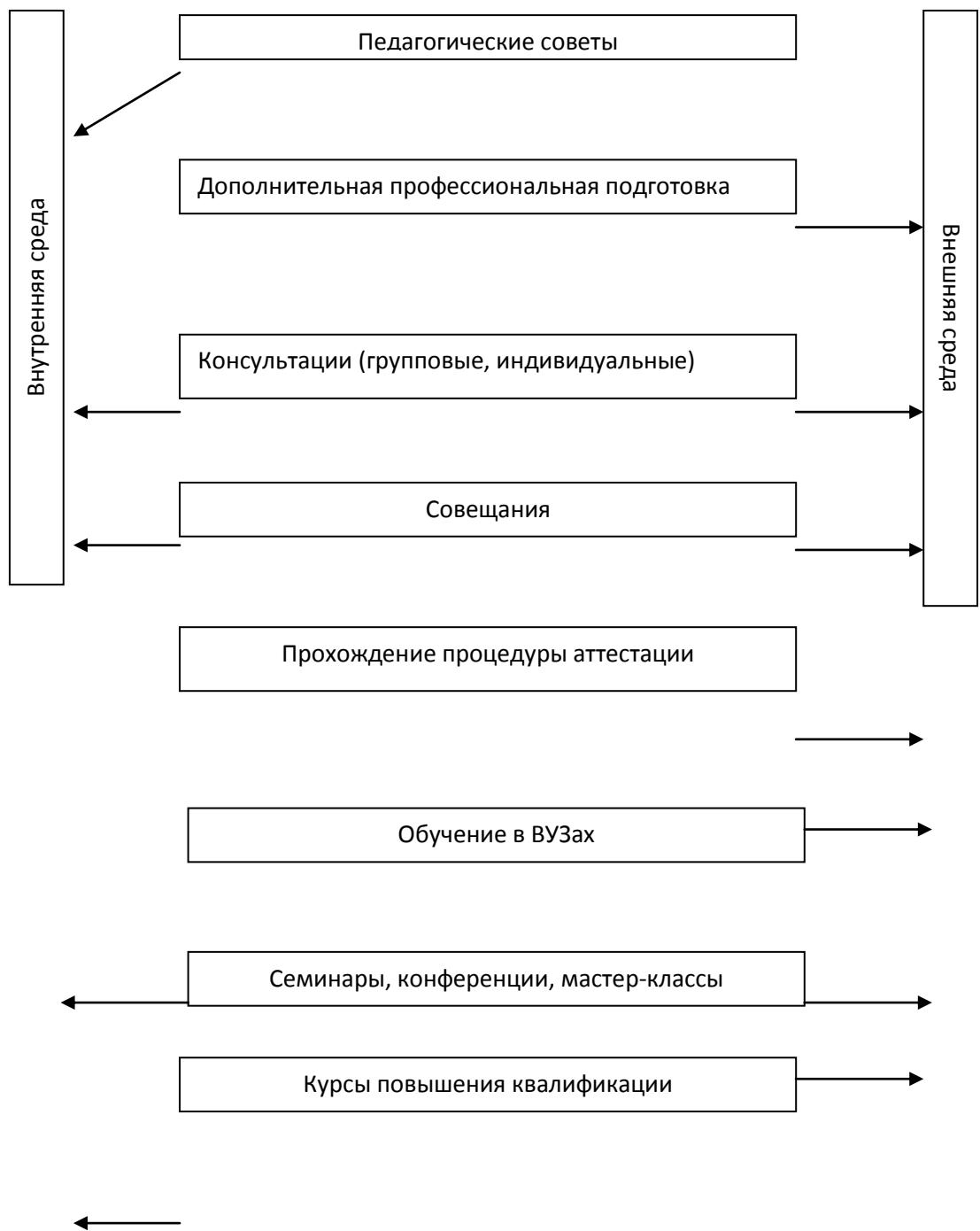
компетенций, помогает решать проблему, когда учащиеся могут хорошо овладеть набором теоретических знаний, но испытывают значительные трудности в деятельности, требующей

**Список использованной литературы и пособий.**

1. Учебник спасателя»- Шойгу С.К. 2010г. МЧС РФ
2. Энциклопедия школьника «Чрезвычайные ситуации». Шойгу С.К. 2006г. Издательство ООО ПКФ «Монтажспецстрой»
3. «Основы военной службы жизнедеятельности» Смирнов А.Г. 2012г. Издательство АСТ
4. Учебники «Основы безопасности жизнедеятельности» Смирнов А.Г. 2012г. Издательство РИЦ «Школа»
5. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» №№ 9,10,11 за 2006 г.
6. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации. «Воениздат» 2010г.
7. CD «Основы безопасности жизнедеятельности» Издательский дом «Равновесие»
8. CD «ОБЖ 5-11 класс». Министерство образования РФ.
9. «Турист на дистанции» Минхаиров Ф.Ф. 2008г. Издательство «Школа»
10. «Маршрутная книжка туриста» Федерация туризма. 2009г. г. Москва
11. «Узлы, применяемые в туристической практике» г. Казань 2007г.
12. « Тропою туриста» Методическое пособие. Минхаиров Ф.Ф. Арск.2010г.
13. Энциклопедия выживания. А.Ильин г. Москва ЭКСМО-ПРЕСС 2011г.
14. Чрезвычайные ситуации энциклопедия школьника. Шойгу С.К., Кириллов Г.Н. Москва,2010г.

## **10. Система кадровой подготовки СДЮТЭ**

В Станции сложилась определенная система повышения квалификации, отраженная на рис.



В кадровом составе преобладает педагоги, имеющие стаж от 20 и более лет. К каждому педагогу нужен индивидуальный подход. Обучение, помочь молодым специалистам, в основном, происходит через оказание индивидуальных консультаций методистом и более опытными педагогами.

С другой стороны, молодые педагоги, не имеющие опыта легче принимают изменения, происходящие как во внутренней среде, так и во внешней,

организационную культуру учреждения, ее ценности, нормы. Инновационные процессы в среде молодых педагогов внедряются легче.

В тоже время педагоги, имеющие большой педагогический опыт могут организовывать множество видов деятельности на занятиях, разнообразить систему учёта знаний через частный контроль, тесты, собеседования, взаимоконтроль. Могут легко находить нестандартные решения в проблемных ситуациях.

Количество не аттестованных педагогов стабильно уменьшается каждый год, а количество аттестованных, увеличивается. Причинами являются:

- оказание методической поддержки аттестующимся педагогам;
- педагогический коллектив СДЮТЭ стал играть заметную роль в педагогической среде, педагоги стали чувствовать себя уверенней среди педагогического сообщества, повысилась самооценка.

### ***10.1. Информационные ресурсы образовательного учреждения***

библиотечный фонд – 80 экземпляров литературы;

Интернет проведён в здании по ул. Некрасова, д. 38;

E-mail: aleksst-2012@mail.ru

Основными источниками информации по-прежнему являются книги.

Библиотечный фонд содержит литературу:

- справочно-энциклопедическая;
- научно-методическая;
- учебная;

При этом все большей популярностью стали пользоваться альтернативные источники информации - прежде всего Internet.

Банк информационных ресурсов периодически пополняется.

### ***10.2. Технические средства обеспечения образовательного процесса***

Перечень компьютеров, имеющихся в учреждении

Тип техники	Спецификация	Дополнительные характеристики	Количество
Системный блок	для работы администрации	Intel Celeron	3
Монитор	для работы администрации	PHILIPS,DEXP, ACER	3
Клавиатура	для работы администрации	Defender	3
Мышь	для работы администрации	Genius,OKLICK	3
МФУ	для работы администрации	KYACERA	3
Телефон	для работы администрации		3

## Дополнительное оборудование

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и снаряжения</b>	<b>Количество</b>
1.	Рюкзак	15
2.	Тент	1
3.	Палатка хозяйственная	1
4.	Набор туристской мебели	2
5.	Коврик теплоизоляционный	15
6.	Спальный мешок	30
8.	Веревка основная (40 м)	5
9.	Веревка вспомогательная(40 м)	5
10.	Карабин	30
11.	Ведра туристские (комплект)	1
12.	Примус туристский	1
13.	Компас жидкостный	20
15.	Радиостанции портативные	5
16.	Курвиметр	1
17.	Ремнабор	1
22.	Рулетка металлическая, измерительная	1
23.	Фонарь электрический	2
24.	Канистра (10 л)	2
25.	Топор большой	1
26.	Пила	1
27.	Лопата	1
28.	Мяч футбольный	1
29.	Мяч волейбольный	1
34.	Карты спортивные, физические, административные, туристские, атласы, схемы	15

### **10.3. Материально-финансовое обеспечение выполнения программы**

Учреждение является муниципальным учреждением и финансируется из местного бюджета.

Материально-техническая база СДЮТЭ комплектуется, обновляется и пополняется по некоторым направлениям:

- приобретение спортивного оборудования;
- поставка компьютерной и оргтехники;
- обновление оборудования кабинетов;
- приобретение игрового оборудования;
- прочие приобретения, необходимые для функционирования учреждений

МТБ соответствует целям и задачам учреждения, определенным в уставе. Соответствует правилам пожарной безопасности. Здание оборудовано охранно-

пожарной сигнализацией. Ведется видеонаблюдение на входе в учреждение. В учреждении есть уголки для учащихся с правилами пожарной безопасности. Ведутся журналы инструктажей для сотрудников, проводятся инструктажи с обучающимися с фиксацией в журналах учета занятий.

МТБ соответствует санитарным нормам и правилам по устройству и содержанию образовательных учреждений и соответствует правилам техники безопасности;

## **Заключение**

Определив цели и задачи на период 2019-2022 гг. проведем краткий анализ перспектив реализации данной образовательной программы:

- активизация проектной деятельности в рамках системы методической работы, создание и реализация проектов в учебно-воспитательном процессе СДЮТЭ;
- расширение спектра образовательных услуг для учащихся старшего подросткового возраста;
- эффективная структурно-функциональная модель взаимодействия СДЮТЭ с родителями;
- усовершенствованная система повышения профессиональной квалификации педагогических кадров;
- расширение участия Станции в развитии социокультурного пространства пгт. Алексеевское.
- установление социального партнёрства с учреждениями культуры и образования пгт. Алексеевское;
- увеличение количества детей, получивших качественные образовательные услуги;
- возможность увеличения заработной платы за счет увеличения количества часов;
- создание условий для введения платных услуг;
- расширение и установление контактов со средствами массовой коммуникации и общественными организациями;
- развитие и укрепление материально-технической базы Станции.

При реализации программы необходимо предусмотреть следующие риски:

- риск ограниченности ресурсов: кадровых, материальных, финансовых, временных;
- риск сопротивления части сотрудников изменениям в процессе инноваций;
- недостаточная квалификация (знаний и умений) у педагогов;
- риск несоответствия предлагаемых образовательных услуг социальному заказу.

В учебный план включены 4 направления - (33 гр.):

- **Туристско-краеведческое направление - (18 гр.)**

Юные туристы - 8 гр.

Краеведение - 10 гр.

- **Физкультурно-спортивное направление - (11 гр.)**

Бадминтон - 6 гр.

Футбол - 3 гр.

Шахматы - 1 гр.

«Юниор» - 1 гр.

- **Спортивно-техническое - (2 гр.)**

Картинг - 2 гр.

- **Военно-патриотическое - (2 гр.)**

Военно-спортивный клуб - 2 гр.

В данном документе пронумеровано,  
прочищировано и скреплено печатью  
93 лист 06. (Ревьюсто)  
Директор МБУДО «Станция детского  
и юношеского туризма и экскурсий»  
Алексеевского муниципального района  
Республики Татарстан



В.Ю.Рыдаев