

Министерство образования и науки Пермского края



государственное учреждение
дополнительного образования
«Пермский краевой центр «Муравейник»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

Е.С. Митина

8 сентября 2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
(физкультурно-спортивной направленности)

«Спортивная радиопеленгация»

Возрастной состав обучающихся – 10-18 лет

Срок реализации – 4 лет

Форма обучения - очная

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол от 28.08.2020 № 1

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ

Педагог дополнительного образования
Талызин Игорь Анатольевич

Пермь, 2020 г.

Содержание

1. Общая характеристика образовательной программы	2
2. Учебно-тематический план	7
3. Аннотация к содержанию разделов	8
4. Условия реализации программы	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Введение

Радиопеленгация – это специальная область радиоэлектроники, изучающая теоретические и практические вопросы, связанные с определением направления на источник излучения радиоволн, принципами создания и применения пеленгационной аппаратуры.

Радиопеленгация имеет большое практическое значение и находит свое практическое применение во многих областях человеческой деятельности. На флоте и авиации радиопеленгование позволяет устанавливать местонахождение и направления движения морских и воздушных судов, в комплексе космических радионавигационных систем слежения - контролировать траектории полетов космических кораблей, в метеорологии - определять положения и направления движений грозовых фронтов, в астрономии - устанавливать направления на небесные тела, в военном деле радиопеленгация используется с целью радиоразведки. Спортивная радиопеленгация (СРП) является одной из дисциплин вида спорта «радиоспорт».

Спортивная радиопеленгация является весьма популярным видом спорта, по которому проводится большое количество разнообразных соревнований, в том числе такие крупные международные спортивные форумы, как чемпионаты Мира и чемпионаты Европы. Эти соревнования вызывают живой интерес у публики, особенно у подрастающего поколения, в силу своей динамичности, непредсказуемости исхода, острой спортивной борьбы.

Многолетний педагогический опыт показывает, что дети с большим удовольствием приходят в объединения по спортивной радиопеленгации, в которые их привлекает не только возможность спортивного соперничества со сверстниками, физического развития, но также весьма существенную роль играет возможность реализовать свой интерес к радиотехнике, конструированию радиоаппаратуры.

Туристское ориентирование на местности, интегрирующее в себе туризм и ориентирование называемое рогейном. Без рюкзака с минимальным набором самого необходимого снаряжения в такое путешествие (своеобразный поход) не отправишься. Для повышения мобильности приходится тщательно отбирать это самое снаряжение, чтобы оно не тяготило в пути.

Заинтересовавшись, школьники осваивают азы пеленгации туризма, ориентирования, овладевают навыками жизнеобеспечения группы во время походов. С одной стороны, это командный (2-5 чел.) и весьма демократичный вид спорта, им могут заниматься и стар и млад. Поэтому для участия в соревнованиях приглашаются все желающие. С другой стороны, это вид активного отдыха, надёжный фундамент для здоровья.

Ребята обычно увлечённо занимаются рогейном и успешно участвуют в соревнованиях по радиопеленгации и рогейну на разных уровнях, что способствует удовлетворению потребности в разнообразной физической активности, вызывает азарт и желание достичь успеха,

вырабатывает уверенность в себе, способствует самоутверждению и творческому самовыражению.

Освоение радиопеленгации создаёт условия для выработки навыков ведения навигации в разных условиях, способствует освоению полноценной деятельности (замысел-исполнение-рефлексия), развитию прогностической оценки, способности создавать авторский проект, претворять его в жизнь, вносить коррективы, осмысливать результаты своей деятельности и строить перспективные планы.

1.2 Нормативные правовые основания

1.2.1 Нормативную правовую основу разработки образовательной программы составляют:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.3 Отличительные особенности

Проблема выбора – одна из самых актуальных в современном мире. Современные технологии открыли перед человеком новые возможности, безгранично расширили поле информации, создав условия для развития и самореализации. В свою очередь, свобода и широкое поле деятельности ставят личность в ситуацию выбора. Не потеряться, сориентироваться, спрогнозировать, выбрать верный маршрут достижения своей цели – трудная задача для современного школьника. Дополнительная образовательная программа «Спортивная радиопеленгация» создана на основе многолетнего опыта работы педагогов клуба «Подросток» по развитию спортивной радиопеленгации и рогейна среди детей и подростков.

«Спортивная радиопеленгация» является программой спортивно-технической направленности. По построению содержания программа является комплексной, т.к. предусматривает изучение различных тематических блоков из различных образовательных областей: физическая культура (спортивная радиопеленгация, рогейн, ориентирование), культурная антропология (история, краеведение), психологическая культура (социальная психология, психология творчества), естествознание (медицина, биология, география).

Актуальность программы – в ориентации на оздоровительные аспекты во всех видах деятельности, которые реализуются в направлениях: «движение – жизнь» - задается особенностями рогейна как вида спорта; «трудно в учении, легко в бою» - обеспечивается серьезной физической подготовкой, развитием выносливости и быстроты, «преодолением себя»; «Я» в коллективе» - реализуется кропотливым процессом адаптации каждого обучающегося, поиском места в коллективе с целью создания наиболее благоприятных условий для развития, формирования адекватной самооценки; «результат через творчество» - реализуется через развитие мышления: умения видеть, слышать, анализировать, сравнивать, выделять главное, принимать правильное решение, достигать цели, что влечет за собой формирование уверенности, ответственности, обеспечивая психологическую устойчивость, психическое здоровье. При разработке использовались типовые программы по спортивному ориентированию, туризму, программы подготовки спортсменов групп начальной подготовки и учебно-тренировочных. Сравнивая программу с программами по близким по профилю видам спорта (спортивная радиопеленгация, спортивное ориентирование), можно отметить, что данная программа отличается целевыми установками, т.к. направлена на освоение спортивной радиопеленгации с целью раскрытия личности, формирования у обучающихся качеств социальной адаптации, умения работать в коллективе, прогнозировать, планировать свою

деятельность и достигать цели. С точки зрения педагогической целесообразности, программа использует возрастные психологические особенности подростков, ведь именно в этом возрасте наиболее ярко проявляются потребность в самореализации и самоутверждении среди сверстников, закладываются основы поведения во взрослом коллективе. За период реализации программы был найден еще один аспект социализации (семейной социализации). В результате активного участия родителей в походах выходного дня, соревнованиях изменились отношения родителей к занятиям детей и детей к родителям в семьях, произошло подключение родителей к работе объединения, началось формирование здорового образа жизни как семейной ценности.

Программа предусматривает как знакомство с основами спортивной радиопеленгации, рогейна, начальными туристскими навыками и краеведением, так и построение индивидуальной траектории освоения спортивной радиопеленгации вплоть до уровня спортивного мастерства. Она позволяет расширять представления учащихся об окружающем мире, углубить знания программного материала по школьным предметам, развить зрительную память, быстроту мышления, тем самым, содействуя интеллектуальному и физическому развитию.

1.4 Цель и задачи освоения программы

Цель программы - формирование потребности в здоровом образе жизни как ведущем направлении саморазвития.

Задачи: овладение методиками физической культуры сохранения и укрепления здоровья; формирование умения работать в коллективе, развитие организаторских способностей; развитие мышления и речи; приобретение опыта в инструкторской деятельности – овладение теорией и практикой организации и проведения походов.

Цель 1-го года обучения - Заинтересовать! Задачи: познакомить со спортивной радиопеленгацией как видом спорта; сформировать устойчивый интерес к занятиям; развить физические качества.

Цель 2-го года обучения – создание и реализация обучающимися индивидуального проекта своего саморазвития в спортивной радиопеленгации. Задачи: овладение знаниями и умениями по рогейну, ориентированию, туризму, пеленгации; освоение практических навыков участия в походах; развитие коммуникативных умений; воспитание настойчивости в достижении цели.

Цель 3-го года обучения. Развитие у обучающихся рефлексивных умений, умений коррекции индивидуального проекта своего саморазвития в спортивной радиопеленгации. Задачи: знакомство с основами организации и проведения походов; повышения учащимися уровня спортивного мастерства, получения соревновательной практики российского уровня и выше, участия в школьных или районных соревнованиях в качестве спортсмена, судьи или организатора, подготовки младших по рогейну; развитие качеств межличностного общения.

Цель 4-го года обучения. Формирование потребности в здоровом образе жизни как ведущем направлении саморазвития. Задачи: овладение методиками физической культуры сохранения и укрепления здоровья; развитие просветительской позиции; приобретение опыта в инструкторской деятельности – овладение теорией и практикой организации и проведения походов.

1.5 Планируемые результаты

В ходе освоения данной программы обучающиеся по индивидуальному маршруту движутся от знакомства с видом деятельности по пути формирования необходимых знаний, умений, качеств, через участие в соревнованиях, походах, сборах, овладение знаниями и умениями в области спортивной радиопеленгации, рогейна, ориентирования, туризма, а так же в области практической риторики и психологии межличностного общения. Степень освоения определяется длительностью обучения и выбором приоритета в образовании, поэтому один учащийся по окончании может иметь высокие спортивные результаты по спортивной радиопеленгации, рогейну, другой способен самостоятельно разработать проект, претворить его

в жизнь и осмыслить полученный результат, а третий всего лишь ограничится общим представлением и некоторыми умениями в разных областях.

Предметные знания, умения и навыки не могут быть измерителями личностного роста. Предметное содержание всего лишь материал, который помогает воспитывать человеку самого себя, а не самоцель. Поэтому на выходе как идеал видится целеустремленная, творчески раскрепощённая, одухотворённая и физически здоровая личность, осознающая своё единство с обществом и природой, умеющая на базе знаний культурных норм вести диалог (понимающее общение) на доступные темы, свободно излагать свои мысли, самостоятельно создавать проект, претворять его в жизнь и осмысливать результаты своей деятельности. Вместе с тем, по окончании освоения программы обучающийся способен: создать и реализовать проект; эффективно работать в команде; брать на себя ответственность и отвечать за свои поступки и действия команды; выстроить программу собственного физического совершенствования.

Эффективность реализации программы подтверждается успешным участием обучающихся в краевых всероссийских и соревнованиях, чемпионатов Мира и Европы.

После 1-го года обучения: Обучающиеся имеют устойчивый интерес занятиям спортивной радиопеленгацией и рогейном, получают удовольствие от преодоления себя и пространства как образа жизни, также: совершают поход выходного дня; выполняют нормативы по ОФП; освоили техники передвижения на лыжах; и плавательных средствах; читают карту.

После 2-го года обучения: Обучающиеся начинают создавать индивидуальный проект своего саморазвития в спортивной радиопеленгации. Познают свои особенности, определяют предпочтительный путь своего развития и выбирают, как его реализовать. Участвуют в полноценной деятельности (замысел-исполнение-рефлексия). Воспитанники реализуются в стремлении получить массовые спортивные разряды по спортивному ориентированию (рогейну), спортивной радиопеленгации или туризму. Знакомятся с основами межличностного общения, также: самостоятельно готовятся к путешествию; знают основные правила организации и проведения соревнований по рогейну, спортивному ориентированию и спортивной пеленгации; самостоятельно создают проект похода выходного дня; выполняют нормативы по ОФП.

После 3-го года обучения: Обучающиеся осваивают содержательную рефлексию и используют её для корректировки своего проекта. Повышают спортивные разряды. Создают проект подготовки к знаковым соревнованиям, выстраивая субъект-субъектные отношения. Умеют правильно выбрать жанр при создании авторско-адресного текста для достижения поставленной цели. Осваивают приемы бесконфликтного межличностного общения, также: совершают 2-3 дневных похода (в том числе на лыжах); создают адресные тексты; анализируют результаты и вносят коррективы; выполняют нормативы по ОФП.

После 4-го года обучения: Обучающиеся осознанно применяют содержательную рефлексию и используют её для корректировки своего проекта. Достигают спортивного совершенства (высоких спортивных разрядов и высоких результатов на знаковых соревнованиях), выстраивая субъект-субъектные отношения для управления своим проектом. Участвуют в обучении новичков, подготовке соревнований местного масштаба. Используют спортивную радиопеленгацию и рогейн для поддержания своего психического и физического здоровья в оптимальном состоянии. Совершенствуют способы взаимодействия между людьми с учётом их индивидуальных особенностей, также: разрабатывают и реализуют программу индивидуального роста; выступают инструктором-проводником (на уровне помощника руководителя группы); участвуют в дебатах; выполняют нормативы по ОФП.

1.6 Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 10-18 лет. Численность группы по годам обучения: I г.о. – 15 человек, II г.о. – 12 человек, III г.о. – 10 человек, IV г.о. - 10 человек.

1.7 Объем программы, срок освоения

Срок освоения - 4 года. Учебная нагрузка по программе составляет: 216 час/год.

1.8 Особенности организации образовательного процесса

Учебные занятия проходят в кабинете, спортивном зале, на пришкольной территории, на полигонах города. Во время выездов на соревнования, каникул, походов, сплавов, экспедиций и экскурсий практические занятия проводятся в лесных массивах г. Перми, Пермского края и отдельных территорий России.

Программа реализуется с использованием таких формы занятий, как (типология форм по классификации Е.В. Титовой): мероприятия (беседы, лекции, дискуссии, экскурсии, прогулки, обучающие занятия); дела (различные формы коллективной творческой деятельности, включая создание проектов, организацию и проведение соревнований, походов); игры (сюжетно-ролевые игры, решение ситуационных задач, игры на местности, спортивные и познавательные игры и др.). Погружая обучающихся в деятельность, учитывая их возрастные психологические особенности, взаимоотношения в семье, школе, педагог выстраивает предполагаемую траекторию движения обучающихся.

1-й год обучения: знакомятся со спортивной радиопеленгацией и рогейном, посещают занятия для организации своего досуга и (или) для овладения знаниями и умениями в области туристского ориентирования, спортивного ориентирования и спортивной радиопеленгации (с последующим участием в соревнованиях и аттестацией на разряд или без таковых);

2-й год обучения: занимаются спортивной радиопеленгацией, овладевают знаниями и умениями в области рогейна, спортивного ориентирования и спортивной радиопеленгации (с последующим участием в соревнованиях и аттестацией на разряд), получают опыт создания и реализации проектов с последующим использованием в практической деятельности (социально-значимых проектах);

3-й год обучения: осознанно занимаются спортивной радиопеленгацией, овладевают навыками в области рогейна, спортивного ориентирования и спортивной радиопеленгации (с последующим участием в соревнованиях и повышением разряда), самостоятельно создают, совместно реализуют проекты и рефлексируют результаты с последующим использованием в практической деятельности (социально-значимых проектах);

4-й год обучения: совершенствуют навыки и мастерство в спортивной радиопеленгации, в рогейне, спортивном ориентировании (с последующим участием в соревнованиях и получением более высокого разряда), создают, реализуют и отслеживают результаты в проекте собственного саморазвития в спорте и жизни.

Важным является отбор форм и методов проведения учебных занятий. Ставя задачи развития личности обучающихся, развития речи, мышления, двигательной и сенсорной сферы, педагог выбрал концепцию форм учебных занятий, созданную Е.В. Титовой. Описанная ею типология форм реализует в себе не только принцип поступательности формирования знаний, умений и навыков, она широко раскрывает педагогические возможности той или иной формы в плане воспитательного воздействия. Учитывается целевая направленность, позиция участников процесса и объективные воспитательные возможности.

1.9 Режим занятий

6 часов в неделю

1.10 Оценка качества освоения программы

Входной контроль – в начале освоения образовательной программы. Текущий контроль – по окончании изучения темы или раздела. Промежуточная аттестация – 2 раза в учебный год, в конце полугодия, за счет времени отведенного на практические занятия. Итоговая аттестация – после успешного освоения образовательной программы в полном объеме.

1.11 Выдаваемый документ по результатам освоения программы

Лицам, успешно освоившим дополнительную общеразвивающую программу в полном объеме и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ об обучении, установленного образца: Свидетельство об обучении.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Итого по программе, час.	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения				4 год обучения			
		Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля
			Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика	
1. Спортивная радиопеленгация	293	65	18	47	соревнование (входной контроль)	70	18	52	соревнование	70	12	58	соревнование	88	8	80	соревнование
2. Рогейн	178	43	5	38	тестирование	44	10	34	контрольное задание	45	5	40	соревнование	46	5	41	соревнование
3. Туризм	56	16	5	11	поход	15	5	10	соревнование (промежуточная аттестация)	14	6	8	контрольное задание (промежуточная аттестация)	11	3	8	тренинг
4. Общая физическая подготовка	138	40	2	38	контрольные упражнения (промежуточная аттестация)	35	2	33	ситуационные задачи	33	2	31	ситуационные задачи	30	1	29	соревнование (промежуточная аттестация)
5. Специальная физическая подготовка	81	20	2	18	контрольные упражнения	20	2	18	тесты, зачет	22	2	20	соревнование	19	1	18	контрольные упражнения
6. Первая помощь	24	6	2	4	ситуационные задачи, тесты	6	2	4	ситуационные задачи	6	2	4	тестирование	6	1	5	защита проекта
7. Психология межличностного общения	46	12	6	6	ситуационные задачи	12	6	6	творческие задания	12	6	6	ситуационные задачи	10	2	8	тестирование
8. Краеведение	48	14	2	12	педагогическое наблюдение (промежуточная аттестация)	14	2	12	контрольные упражнения (промежуточная аттестация)	14	2	12	викторина (промежуточная аттестация)	6	2	4	творческая работа (итоговая аттестация)
Итого	864	216	42	174		216	47	169		216	37	179		216	23	193	

3. АННОТАЦИЯ К СОДЕРЖАНИЮ РАЗДЕЛОВ

1), 2) 3), 4) – год обучения

1. Спортивная радиопеленгация

Теория: 1) Спортивные карты. Топографические знаки. Стороны света. Компас. Специальные средства. Спортивная радиопеленгация – история возникновения и развития.

2) Топография, условные знаки. Взятие пеленга, «лисы» (передатчики). История возникновения и развития спортивной радиопеленгации. Техника безопасности в лесу и на соревнованиях. Топография, условные знаки. Спортивная карта. Краткая характеристика техники спортивной радиопеленгации. Техника безопасности в лесу и на соревнованиях.

3) Краткий обзор состояния и развития спортивной радиопеленгации, спортивного ориентирования в России и за рубежом. Основы техники спортивной радиопеленгации. Основы тактики спортивной радиопеленгации. Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Техника безопасности в лесу и на соревнованиях изучение работы радиоэлементов.

4) Тактики спортивной радиопеленгации. Техническая подготовка, тактическая подготовка. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований.

Практика: 1) Особенности карты. Дистанция. Экипировка спортсмена. Ориентирование на местности по природным ориентирам с компасом и картой при помощи технических средств. Техника безопасности в лесу и на соревнованиях. Практические занятия на местности, соревнования.

2) Ориентирование на местности по природным ориентирам с компасом и картой при помощи технических средств навигации, работа с пеленгами. Экипировка спортсмена. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Чтение карты. Основные положения правил соревнований по спортивной радиопеленгации. Практические занятия на местности.

3) Чтение карты. Прохождение дистанции. Практические занятия на местности.

4) Пеленгация и навигация. Слежение за местностью с одновременным чтением карты и работой с радиоаппаратурой. Отработка навыков в диапазоне 3,5МГц. Отработка навыков в диапазоне 144МГц. Определение звучания лис на слух за определённое время.

2. Рогейн

Теория: 1) Топографическая карта района проживания и окрестностей. Основные ориентиры: жилые массивы, предприятия, дороги, тропы, просеки, ЛЭП, реки, ручьи, овраги. Способы ориентирования карты по местности. Измерение расстояния на местности на глаз, шагами, по времени движения. Планирование маршрута движения. Анализ пройденного маршрута. Понятие прохождения дистанции. Чтение карты, маршрут.

2) Топографическая карта Орджоникидзевского района г. Перми. Рельеф, реки, лесные массивы. Правила соревнований по рогейну. Основы безопасности на рогейне. Выбор способа ориентирования карты на местности в условиях соревнований. Планирование маршрута движения и его корректировка во время соревнования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Чтение карты, маршрут.

3) Экипировка рогейнера, как составляющая безопасности и здоровья во время соревнований. Разбивка маршрута на этапы, отличающиеся интенсивностью перемещения и экипировкой. Использование информации о рельефе местности для построения эффективного маршрута. Правила соревнований по рогейну и заложенные в них основы безопасности на рогейне. Стратегический план на рогейн. Выбор тактики взятия контрольных пунктов. Вариативность планирование маршрута движения, запасные варианты. Анализ пройденного маршрута, анализ выступления на соревнованиях.

4) Питание, понятие об энергетической ценности и энергетической эффективности питания во время соревнований. Особенности ночной ориентировки на местности. Светооруженность. Особенности планирования передвижения во время сумерек,

ограниченной видимости, в ночное время с учётом информации с карты. Способы сокращения энергозатрат на перемещение на дистанции, как залог здоровья и достижения спортивного результата. Правила соревнований по рогейну и заложенные в них основы безопасности на рогейне. Совершенствование в тренировочный и соревновательный период. Индивидуальная и командная программа подготовки к рогейну. Целеполагание и планирование соревновательной практики, периодов восстановления и отдыха. Стратегический план на рогейн.

Практика: 1) Практические занятия на местности. Знакомство с топографической картой Орджоникидзевского, Мотовилихинского районов г. Перми. Рельеф, реки, лесные массивы. Осмотр на клеща.

2) Разбивка перегона на отдельные отрезки до ориентиров. Контроль прибытия в выбранную точку по ориентиру, рельефу, времени. Анализ пройденного маршрута, анализ выступления на соревнованиях. Практические занятия на местности, соревнования.

3) Отработка способов передвижения. Корректировка маршрута. Создание карты. Целеполагание и планирование соревновательной практики, периодов восстановления и отдыха. Контроль своего физического состояния, концентрации внимания, релаксация во время соревнований.

4) Выбор тактики взятия контрольных пунктов. Вариативное планирование маршрута движения, запасные варианты. Контроль своего физического состояния, концентрации внимания, релаксация во время соревнований. Анализ пройденного маршрута, анализ выступления на соревнованиях. Практические занятия на местности, соревнования.

3. Туризм

Теория: 1) Поход выходного дня. Техника безопасности в лесу и на занятии. Рюкзак. Состав и укладка рюкзака. Палатка. Установка и снятие бескаркасной палатки. Спальные принадлежности. Защита от дождя. Бивуак. Костровище.

2) Поход. Техника безопасности в походе и на занятии. Назначение рюкзака, виды. Состав и укладка рюкзака. Назначение палатки. Виды палаток. Установка и снятие палатки. Спальные принадлежности. Защита от дождя. Бивуак. Костровище.

3) Теория. Поход. Техника безопасности в походе и на занятии. Планирование похода, составление маршрута, раскладки, списка необходимого оборудования (проект). Лыжные прогулки с рюкзачком на расстояние 20-35 км. Безопасность в зимний период, подготовка экипировки и пищевого пайка к прогулке и походу в зимний период. Распределение сил на дистанции. Планирование отдыха и приёмов пищи. ТБ в лесу, у водоёма, на воде. Подготовка плавсредства к спуску на воду и подъем из воды. Основы техники управления плав средством. совершенствование техники управления надувным плав средством с различной степенью загруженности и с различным численным экипажем.

4) Планирование лыжного и водного похода, составление маршрута, раскладки, списка необходимого оборудования (проект). Безопасность в зимний период, подготовка экипировки и пищевого пайка к прогулке и походу в зимний период. Защита от обморожений, переохлаждения, обезвоживания и истощения. Распределение сил на дистанции. Техника безопасности в лесу, у водоёма, на воде. Совершенствование навыков техники управления плавсредством с различной степенью загруженности и с различным численным экипажем.

Практика: 1) Разведение костра. Дрова для костра. Движение группой. Привалы. Одежда и обувь туриста. Защита от кровососущих.

2) Разведение костра. Виды костров. Дрова для костра. Размещение личных и общих вещей в бивуаке. Режим движения группой. Привалы. Одежда и обувь туриста. Защита от кровососущих. Осмотры в походе. Освоение техники передвижения на лыжах. Лыжные ходы и их выбор в конкретной ситуации. Лыжные прогулки с рюкзачком на расстояние 10-15 км. Основы безопасности в зимний период, подготовка к прогулке и походу в зимний период. Подъём и спуск по склону. Способы преодоления оврагов. Движение по целине. ТБ в лесу, у водоёма, на воде. Сборка надувного плавсредства. Подготовка плавсредства к спуску на воду и подъем из воды. Посадка в плавсредство и высадка из него. Основы техники управления

плавсредством. Движение по течению и против течения. Повороты реки и течения, перекаты. Мель, острова, кусты. Практические занятия, сплав.

3) Реализация проекта по организации похода. Подъем и спуск по склону. Способы преодоления оврагов. Движение по целине. Сборка надувного плав средства. Посадка в плав средство и высадка из него. Практические занятия с младшими.

4) Планирование отдыха и приёмов пищи. Подъем и спуск по склону. Практикум по реализации проекта. Способы управления плавсредством. Сборка-разборка плавсредства (надувная лодка, катараман, байдарка), сушка, хранение. Практические занятия с младшими в качестве инструктора, сплав

4. Общая физическая подготовка

Теория: 1) Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности. Правила поведения во время занятий на лыжах. Влияние физических упражнений и закаливания на укрепление здоровья, работоспособность, успеваемость в школе и повышения сопротивляемости инфекциям. Краткие сведения о строении человеческого организма. Контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями (цвет лица, потоотделение, частота сердечных сокращений, дыхание) и после тренировки (аппетит, сон, самочувствие, настроение, работоспособность).

2) Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности, при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Закаливание. Дыхательная гимнастика.

3) Принципы составления комплекса общеразвивающих упражнений. Понятие о костно-мышечной системе. Основные группы мышц. Мышцы-антагонисты. *Практика.* 3) Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц и суставов. Самостоятельное составление комплексов ОРУ с предметами и без предметов, на месте и в движении. Упражнения на развитие силы: упражнения с преодолением собственного веса, упражнения на тренажерах. Развитие выносливости: кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности с естественными препятствиями, спортивные игры. Развитие гибкости: гимнастические упражнения, упражнения на растягивание связочно-мышечного аппарата с помощью партнера, с использованием собственной силы, упражнения на развитие подвижности суставов. Развитие ловкости, координации движений: элементы гимнастики, акробатики, упражнения на сохранение равновесия, спортивные игры, подвижные игры с мячом. Развитие скоростных качеств: спринтерская подготовка, упражнения с применением соревновательного метода: челночный бег, эстафеты. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, регби. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания и т.д. Лыжная подготовка: скользящий шаг, техника передвижения попеременным двухшажным ходом, техника передвижения одновременным одношажным, одновременным безшажным ходами, повороты в движении, подъемы «елочкой», «лесенкой», спуск по склону, применяя торможение способом «плуг». Проведение сборов по ОФП в каникулярное время.

4) Костно-мышечная система. Принципы выполнения общеразвивающих упражнений. Приемы диагностики состояния мышечной системы, расчет нагрузок.

Практика: 1) Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц и суставов. Развитие силы: упражнения с преодолением собственного веса. Развитие выносливости: кроссовая подготовка, спортивные игры. Развитие гибкости: гимнастические упражнения, упражнения на растягивание связочно-мышечного аппарата, подвижность суставов. Развитие ловкости, координации движений: элементы акробатики, спортивные игры, подвижные игры с мячом. Развитие скоростных качеств: спринтерская подготовка, челночный бег, эстафеты. Спортивные игры: футбол, волейбол. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания и т.д. Лыжная подготовка: скользящий шаг, техника передвижения попеременным двухшажным ходом, повороты на месте переступанием, подъемы «елочкой», «лесенкой», спуск по пологому склону, применяя торможение способом «плуг».

2) Закаливание. Дыхательная гимнастика. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц и суставов. Принципы составления и выполнения комплексов ОРУ. Упражнения

на развитие силы: упражнения с преодолением собственного веса, с отягощениями и без. Развитие выносливости: кроссовая подготовка, бег с равномерной скоростью не менее 20 минут, спортивные игры. Развитие гибкости: гимнастические упражнения, упражнения на растягивание связочно-мышечного аппарата с помощью партнера, с использованием собственной силы, упражнения на развитие подвижности суставов. Развитие ловкости, координации движений: элементы акробатики, упражнения на сохранение равновесия, спортивные игры, подвижные игры с мячом. Развитие скоростных качеств: спринтерская подготовка, упражнения с применением соревновательного метода: челночный бег, эстафеты. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, регби. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания и т.д. Лыжная подготовка: скользящий шаг, техника передвижения попеременным двухшажным ходом, повороты на месте переступанием, подъемы «елочкой», «лесенкой», спуск по пологому склону, применяя торможение способом «плуг».

4) **Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц и суставов.** Самостоятельное составление и проведение с группой комплексов ОРУ с предметами и без предметов, на месте и в движении. Упражнения на развитие силы: упражнения с преодолением собственного веса, упражнения с гантелями, амортизаторами, штангой, метание набивных мячей, упражнения на тренажерах. Развитие выносливости: кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий, езда на велосипеде на длинные дистанции, спортивные игры. Развитие гибкости: гимнастические упражнения, упражнения на растягивание связочно-мышечного аппарата с помощью партнера, с использованием собственной силы, с отягощениями, упражнения на развитие подвижности суставов. Развитие ловкости, координации движений: элементы гимнастики, акробатики, упражнения на сохранение равновесия, спортивные игры, подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств: бег с сопротивлением, бег с отягощением, спринтерская подготовка, упражнения с применением соревновательного метода: челночный бег, эстафеты. Совершенствование технических навыков ходьбы на лыжах классическим и коньковым ходом. Ходьба, подъем и спуск на лыжах с рюкзаком. Отработка падений на лыжах с рюкзаком. Спортивные игры: футбол, волейбол. Закаливание. Подвижные игры.

5. Специальная физическая подготовка

Практика: 1) Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. Развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами). Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

2) Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами). Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

3) Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. Развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами). Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с

внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

4) Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. Развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами). Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

6. Психология межличностного общения

Теория: 1) Мы разные, но между нами столько общего. Пути к согласию. Уступить, значит победить. Создание авторских, адресных текстов. Умение слушать других.

2) Замысел, исполнение, рефлексия как составляющие полноценной деятельности. Создание проекта похода выходного дня. Реализация его и осмысление результатов. Мы разные, но между нами столько общего. Пути к согласию. Уступить, значит победить. Работа с эмоциями. Развитие сострадательности, сопереживания через ролевые игры. «Я» – взгляд со стороны. Создание авторских, адресных текстов. Умение слушать и слышать других. Освоение жанров. Жанровое общение. Дискуссии.

3) Замысел, исполнение, рефлексия как составляющие полноценной деятельности. Создание проекта сборов, тренировки по рогейну. Реализация его и осмысление результатов. Перспективное планирование как результат осмысления. Контроль над эмоциями, смена настроения. Развитие чувства общности, умения договариваться, соглашаться и отказываться через ролевые игры. Формирование толерантности. Самопознание своей психологической сущности, принятие себя таким, какой я есть. Выбор пути саморазвития. Умение слушать и слышать других. Выбор жанра для реализации целевой установки. Жанровое общение. Управление словом.

4) Создание творческого проекта похода с распределением ролей и ролевого репертуара. Реализация его и осмысление результатов. Перспективное планирование как результат осмысления. Контроль над эмоциями, смена настроения. Развитие чувства общности, умения договариваться, соглашаться и отказываться через ролевые игры. Формирование толерантности. Самопознание своей психологической сущности, принятие себя таким, какой я есть. Выбор пути саморазвития через реализацию синтон-программы.

Практика: 3) Создание авторских, адресных текстов. Дискуссии, дебаты. Публичный спор. Роль аргументов. Дискуссии, диспуты. Управление аудиторией.

4) Тренинги. Тестирование. Подготовка и проведение дебатов на актуальную тему. Реализация творческого проекта.

7. Первая помощь

Теория: 1) Понятие о личной гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом. Самоконтроль за самочувствием вовремя и после занятий. Понятие о тепловом и солнечном ударе, ожогах и обморожениях. Обработка ран, ссадин и мозолей. Виды простейших повязок.

2) Виды кровотечений и оказание первой помощи. Съедобные и ядовитые растения и грибы. Первая помощь при отравлении. Состав походной аптечки.

3) Влияние алкоголя, никотина, наркотических веществ на организм человека. Причины несчастных случаев на воде. Виды утопления. Приёмы спасения утопающего. Оказание первой помощи пострадавшему. Виды скелетных травм. Оказание первой помощи при скелетной травме. Имобилизация. Укусы животных и насекомых. Предупреждение укусов и правила оказания первой помощи.

4) Самоконтроль в походных условиях. Актуальные инфекции (ВИЧ, гепатит) и их

профилактика. Симптомы заболеваний, наиболее часто встречающихся в походе (повышенная температура, озноб, кашель, насморк, тошнота, рвота, понос), правила использования лекарственных средств из походной аптечки. Использование природных лекарственных средств. Способы иммобилизации и транспортировки пострадавших в походных условиях при помощи подручных средств.

Практика: 1) Оказание помощи при ссадинах, мозолях, обработка и наложение простейших повязок. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, ожоге и обморожении. Оказание первой помощи в простейших случаях: переутомление, переохлаждение, растяжение, потертости, обезвоживание, тепловой удар, порезы. Походная аптечка.

2) Способы остановки кровотечения. Комплектация походной аптечки. Оказание первой помощи в простых случаях: переутомление, переохлаждение, растяжение, потертости, обезвоживание, тепловой удар, порезы. Походная аптечка.

3) Приемы спасения утопающего, оказание первой помощи. Помощь при скелетной травме. Шинирование. Оказание первой помощи при укусах клещей, ядовитых змей, собак.

4) Наблюдение и фиксирование состояния здоровья. Тренировка в наложении шин, иммобилизации и транспортировке условно пострадавшего при помощи подручных средств.

8. Краеведение

Теория: 1) Беседы о родном крае. Знакомство с картой родного края. Популярны туристские маршруты Пермского края.

3) Памятники культуры, музеи и выставки г. Перми. Пермские писатели. Полезные ископаемые. Особо охраняемые природные территории. Горы Пермского края

4) Основы геральдики. Российская и Пермская символика. Выдающиеся деятели Пермской губернии. Викторины.

Практика: 1) Прогулки и экскурсии по своему городу. Посещение музеев, экскурсионных объектов. Ведение наблюдений за животным и растительным миром в период походов.

2) Экскурсии в музеи и краеведческие объекты. Ведение наблюдений за животным и растительным миром в походе. Работы по очистке территории на месте стоянки в походе. Знакомство с достопримечательностями Пермского края. Вопросы сохранения природного и культурного наследия. Экскурсии.

3) Посещение музеев и выставок. Охрана источников чистой воды. Ландшафтные памятники.

4) Проведение краеведческих наблюдений. Экологический десант.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Зал для тренировок по общей физической и специальной подготовке.

Инвентарь для занятий общей физической подготовкой: мячи, скакалки, гантели, штанга, гири. Карты местности.

Групповое снаряжение для различных видов туризма на группу: палатки; котелки – 8 литровых, 3 литровых; спальные мешки; коврики теплоизоляционные; веревки основные – 50 м., Ø 10 и 20 мм.; веревки вспомогательные – Ø 6 мм. – 40 м, Ø 8 мм. – 40 м; топоры; пилы (цепочки); карабины; спусковые устройства; лыжи туристические, лыжные палки; лыжи беговые; катамараны (4 – х местные); байдарки туристические; спасательные жилеты; рюкзаки; страховочные системы; газовые горелки, примуса; аптечка медицинская; ледорубы; «кошки»; компас; приемники для радиопеленгации; передатчики-классика 3,5МГц; передатчики-классика 144МГц; передатчики-спринт 3,5МГц; передатчик-маячок.

Кадровое обеспечение:

Для реализации данной программы в полном объеме педагогу необходимо иметь педагогическое образование не ниже среднего. Кроме того, для организации учебно-исследовательской работы по интересам детей педагогу необходимо иметь базовые знания по таким предметам, как краеведение, экология, география, биология, психология. При проведении спортивных зачетных походов с обучающимися в группе обязательно должно быть два взрослых руководителя и родители.

Информационное обеспечение:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Москва. Просвещение.1981.
2. Верховланцев В.С. Город Пермь, его прошлое и настоящее. Пермь. «Пушка»1994.
3. Вершинин А.С. ROGAINING или мысли вслух. Самиздат, Пермь, 2001 г.
4. Выживание в экстремальных условиях. Москва. Русский раритет.1993.
5. Григорьев В.Н. Водный туризм.. Москва Профиздат.1990.
6. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД, 1997.
7. Комлев А.М., Черных Е.А. Реки Пермской области. Пермское кн.изд.1984.
8. Конаржевский Ю.А. Анализ урока. М.,1999
9. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков разрядников. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
10. Образ занятия как педагогическое действие и условие развития педагогической рефлексии в РО./Развивающее обучение – путь к научно-гуманистической системе образования г. Перми. Материалы V городской научно-практической конференции. Секция-семинар: «Преподавание математике в средней и старшей школе». – Пермь: ГКОН-ЗУУНЦ. 2001.
11. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
12. Первая помощь пострадавшим с дорожно-транспортных происшествиях. Учебно-методическое пособие под ред. В.Г.Авдеевой. Пермь, 2006.
13. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002
14. Рефлексия как универсальный механизм запуска деятельности в РО./Развивающее обучение – путь к научно-гуманистической системе образования г. Перми. Материалы V городской научно-практической конференции. Секция-семинар: «Преподавание математике в средней и старшей школе». – Пермь: ГКОН-ЗУУНЦ. 2001.
15. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. Москва. Знание. ФИС.1987.
16. Слово об «ораторской лихорадке»./Риторика и развивающее обучение в становлении научно-гуманистической системы образования: проблемы исследования и преподавания. Материалы IX научно-практической конференции. – Пермь: ЗУУНЦ, 2001.
17. Субботин Л.И. Алгоритмы первой медицинской помощи. Учебное пособие. Пермь,
18. Титова Е.В. Если знать, как действовать. М.
19. Neil Phillips, Rod Phillips ROGAINING Cross-Country Navigation/ Third edition, 2000. Outdoor Recreation in Australia.