

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 26  
ИМЕНИ П.С.ГОРЛОВА СТАНИЦЫ ПШЕХСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА  
решением Педагогического  
совета МБОУ СОШ 26  
Протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ СОШ 26  
 М.Б.Омаров  
от 31.08.2023 № 352



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНЫЙ ТУРИСТ» (спортивный туризм)

Уровень программы: базовый уровень

Срок реализации программы: 3 года – 504 ч., 1 год - 168 ч., 2 год - 168 ч.,  
3 год 168 ч.,

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Способ организации образовательной деятельности: однопрофильная

ID-номер Программы в Навигаторе: 13599

Педагог, реализующий программу:  
Зулуфов И.Н.,  
педагог дополнительного образования.

Автор-составитель:  
Зулуфов И.Н.,  
педагог дополнительного образования.

ст. Пшехская, 2023 г.

## Содержание

№ п/п	Название раздела	Нумерация страниц
1.	Паспорт программы.	3
2.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.	4
3.	Пояснительная записка.	4
4.	1.2. Цели и задачи программы.	7
5.	1.3. Содержание программы.	9
6.	1.4. Планируемые результаты.	20
7.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	21
8.	2.1. Календарный учебный график.	21
9.	2.2. Условия реализации программы.	21
10.	2.3. Формы аттестации.	28
11.	2.4. Оценочные материалы.	32
12.	2.5. Список литературы.	33

## Паспорт программы

Название ОП	«Юный турист» (спортивный туризм)
Направленность ОП	Физкультурно-спортивная
Актуальность ОП	Расширяет возможности в развитии способностей детей, стимулирует их деятельность в области физкультуры и спорта, а также дает практические навыки
Цель программы	Содействовать физическому развитию детей, создавать оптимальные организационно-педагогические условия для самовыражения, самоопределения ребенка
Предмет обучения	Приобретение знаний о туризме, применение знаний на практике
Педагог дополнительного образования	Зулуфов Ислам Ниятович
Срок реализации ОП	504 часа
Возраст обучающихся	11-17 лет
Год разработки	2021
Новизна ОП	Финалом ее освоения является индивидуальная практическая работа. При этом содержание выбранной работы обязательно повторяет и закрепляет у обучающихся изученный материал. Такая структура программы дает возможность реализовать метод практического проектирования. А приобретенные теоретические практические знания можно реализовать на соревнованиях.
Форма проведения занятий	Групповая с индивидуальным подходом
Режим занятий	по 1 и 3 часа 2 раза в неделю
Форма организации итоговых занятий	Соревнования
Количество учащихся в группах	15 чел.
Форма детского объединения	Группа

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный турист» (спортивный туризм) (далее Программа) предназначена для работы педагогов дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №26 имени П.С.Горлова муниципального образования Белореченский район (далее ОО).

В условиях дополнительного образования дети могут развивать физический потенциал, удовлетворять индивидуальные потребности, а также готовиться к освоению профессии, что дает больше шансов достичь успехов в будущем.

Интерес значительной части подростков к спорту как способу организации окружающего пространства приводит к необходимости в разработке данной программы.

Модифицированная программа «Юный турист» (спортивный туризм) соответствует основной цели образования в России, направленной на развитие физических способностей обучающихся, их самостоятельности, инициативы, стремления к самосовершенствованию.

Настоящая Программа, предполагает начальный уровень освоения знаний и практических навыков. Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержания и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее - Концепция).

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

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, 2016 год.

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 года № 613-н

Туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутривластную и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Правда, туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогих. Но люди находят средства и способы хотя бы на неделю-две вырваться из плена городов и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации — понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для таежного охотника, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п.

В повседневном быту городского жителя навыки выживания в природе тоже далеко не лишние. Вот лишь некоторые случаи, когда мы остро ощущаем свою зависимость от повседневных благ цивилизации: перебои с водой, газом, электроэнергией, отоплением; техногенные аварии, стихийные бедствия в условиях населенной местности и т.п. Во всех этих случаях лучше обратиться к природе, покинув на время, ставшую враждебной, привычную среду обитания.

К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

Но туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм — с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Данная программа разработана с учетом программ кружков по туризму, спортивному ориентированию (1995г), «Подготовка судей соревнований по туризму» (Константинов Ю.С., 1988г) «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002г), отличается от них продолжительностью обучения, расценовкой, универсальным подходом к обучению, упором на природные особенности Белореченского района, материальной базой.

**Направленность** - физкультурно-спортивная. По содержанию отличается от примерных и типовых программ, тем, что обучающиеся занимаются

общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают элементы туристической подготовки.

### **Актуальность программы**

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число *малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения*. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья.

**Новизна Программы** предусматривает возможность варьировать виды туризма, степень и категорию сложности маршрута в зависимости от индивидуальных особенностей детей и подростков. Программа адаптирована к данному региону, особенностям климатических и природных условий.

**Педагогическая целесообразность** программы очевидна, так как обучающиеся по ней дети получают дополнительные знания по таким общеобразовательным предметам как история, география, ОБЖ, литература, повысят свой образовательный уровень по экологии. Наряду с этим приобретут практические навыки по оказанию первой доврачебной помощи, выживанию в экстремальных ситуациях природной среды. Умению ориентироваться на местности.

### **Отличительные особенности**

Если говорить об основной идее, концепции программы, то она достаточно проста и строится из трех взаимосвязанных линий.

Первое и основное — *идея гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова*, т. е. развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения — летний зачетный поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. Т. е. все планирование в течение года привязано к конечной цели — дать то, что понадобится в зачетном походе.

Для возможности реализации такого «наслоения» материала все разделы программы разделены на уровни, а каждый уровень — на тематические блоки. У педагога есть возможность строить планирование на несколько лет вперед, добавляя в программу каждого года все новые и новые разделы программы,

закрепляющие и обобщающие ранее изученный материал. **Уровневая программа** — это вторая идея, на которой построена данная программа. Деление на уровни позволяет также более четко отслеживать межпредметные связи при разработке планирования, привязывать изучение различных блоков программы к конкретным разделам школьных предметов.

Но постепенное изложение материала, также, создает простор для творческого поиска учащихся, т. е. активизирует познавательную деятельность учащихся. Они пытаются самостоятельно искать пути решения различных проблем, восполняя пробелы за счет учебно-популярной туристской, краеведческой литературы. Третья идея — **применение инновационного метода проектов** при итоговой оценке знаний, умений и навыков — позволяет в полном объеме реализовать познавательную активность учащихся, а использование дифференцированных заданий (маршруты сложнее, проще) дает возможность самовыражения и реализации своих идей даже отстающим. Ведь, зачастую, в туризм идут дети с проблемами в общении, из неблагополучных семей и т.п. И здесь нужно не отсеивать по успеваемости («У тебя двойки, а мне двоечники не нужны»), а воспитывать познавательный интерес, желание учиться, узнавать новое. Сложность зачетных заданий можно варьировать, добавляя или исключая из них различные блоки программы.

#### **Адресат Программы**

На обучение принимаются мальчики и девочки от 11 до 17 лет, без предъявления к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний. Уровень Программы, объем и сроки её реализации  
Режим занятий – срок обучения – 42 недель, общее количество часов - 168 часов в год (при занятиях 4 часа в неделю). Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин).

#### **Формы работы с обучающимися**

Занятия проводятся по группам, наполняемостью от 15 человек; группы могут быть разновозрастные и разновозрастные. Состав группы – постоянный, группы сменного состава (в зависимости от смены в общеобразовательной школе). Занятия групповые. Содержание занятий - теоретические и практические занятия. Занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию.

#### **1.2. Цели Программы**

Основные цели, которых хотелось бы добиться при обучении детей по предлагаемой программе, я вижу в следующем:

- физическое и духовное развитие личности;
- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью<sup>1</sup>;
- выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;

– формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям;

– овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;

– развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;

– социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;

– воспитание в школьниках основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.

Задачи:

**Обучающие:**

- удовлетворить естественную потребность обучающихся в непосредственном познании мира, своего края;

- обучающиеся должны ознакомиться с инструкцией по технике безопасности во время проведения туристских походов;

- сдача норм на значок «Юный турист России», разрядных требований на 3,2,1 юношеский разряды по туризму.

**Развивающие:**

- осуществить зачетный некатегорийный поход (в дни школьных каникул) после первого года занятий и категорийный поход после второго года занятий.

- развитие объемного, пространственного, логического мышления;

- создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании..

**Воспитательные:**

- показать, как прекрасен наш край, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой они родились;

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с занимающимся;

- сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося;

- учёт индивидуальных особенностей каждого;

- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;

- единство слова и дела в жизни спортивной группы;

- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы



### 1.3. Содержание Программы

#### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	2	2		Опрос, беседа
2	Природа родного края. История края	2	2		Педагогическое наблюдение
3	Подготовка похода	4	2	2	Педагогическое наблюдение
4	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	6	2	4	Педагогическое наблюдение
5	Проведение похода	28		28	Педагогическое наблюдение
6	Подведение итогов похода	6		6	Опрос, беседа
7	Техническая подготовка	42	6	36	Педагогическое наблюдение
8	Спортивная подготовка туриста	34	4	30	Педагогическое наблюдение
9	Туристское снаряжение	6	3	3	Педагогическое наблюдение
10	Туристские навыки и быт	12	4	8	Педагогическое наблюдение
11	Гигиена туриста. Доврачебная помощь	6	3	3	Опрос, беседа
12	Физическая подготовка	20		20	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО:	168	28	140	

#### Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

##### 1. Введение в образовательную программу - 2ч.

**Теория- 2ч.** Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Основы техники безопасности: об опасностях в туризме мнимых и действительных.

Виды туризма, особенности пешеходных походов. Нормативы на значок «Юный турист» и «Турист России», юношеские разряды. Рассказы об

интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или видеофильма).  
Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

## **2. Природа родного края, его история – 2 ч.**

**Теория - 2 ч.** Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, ООО, ЗАО, ОАО, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество» и региональное «Кубанский край – земля родная» - их цели и задачи. Что такое общественно полезная работа туристов, формы такой работы в походах. Знакомство с картой района, края, республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

## **3. Подготовка похода – 4 ч.**

**Теория – 2 ч.** Правила организации и проведения туристских походов на территории РФ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и видеосъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

**Практические занятия – 2 ч.** Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

#### **4. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности – 6 ч.**

**Теория 2 ч.** Обеспечение безопасности. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и горном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и горном передвижении.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

**Практические занятия – 4 ч.** Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

#### **5. Проведение походов – 28 ч.**

В соответствии с количеством часов, отведенных по учебно-тематическому плану занятий кружка и рабочему плану-графику, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) четыре учебно-тренировочных походов: два однодневных - по 8 часов = 24 часа, один двухдневный 16 часов.

В результате этих походов кружковцы приобретут четырехдневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

**Практические занятия – 28 ч.** Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и горного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных

препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения неинтересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов краеведческих и из природного материала.

#### **6. Подведение итогов похода – 6 ч.**

*Практические занятия- 6 ч.* Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе объединения для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка видеофильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

#### **7. Техническая подготовка – 42 ч.**

**Теория – 6 ч.** Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова, современных жидкостных компасов. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Правила подъема, траверса, спуска по склонам без страховки. Переправа по бревну, преодоление реки, навесной переправы.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

*Практические занятия- 36 ч.* Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Движение по склонам, кочкам, жердям, по веревке с перилами. Движение по болоту (по кочкам). Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

#### **8. Спортивная подготовка туриста – 34 ч.**

Понятие о категорийных путешествиях (походах). Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

**Практические занятия – 34 ч.** Разучивание комплекса утренней гимнастики. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Сдача норм на юношеские спортивные разряды по туризму и туристскому многоборью.

#### **9. Туристское снаряжение – 6 ч.**

**Теория – 3 ч.** Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

**Практические занятия – 2 ч.** Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

#### **10. Туристские навыки и быт – 12 ч.**

**Теория – 4 ч.** Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

**Практические занятия – 8 ч.** Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

### 11. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему – 6 ч.

**Теория – 3 ч.** Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.

**Практические занятия- 3 ч.** Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка «пострадавшего».

### 12. Физическая подготовка – 20 ч.

**Практические занятия - 20 ч.** совершенствование двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, координационных способностей. Совершенствование двигательных умений (ходьба и без по пересеченной местности, прыжки, лазание). Имитационные и спортивные игры, эстафет.

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Спортивный туризм в России	4	4		Опрос, беседа
1.2	Нормативные документы	4	4		Педагогическое наблюдение
1.3	Общетуристская подготовка, всего:	52	8	44	Педагогическое наблюдение
	Техника безопасности	8	8		Педагогическое наблюдение
	Туристская группа в походе	44		44	Педагогическое наблюдение
1.4	Техническая подготовка	58	8	50	Опрос, беседа
	движение по скалам	10	6	4	Педагогическое наблюдение
	движение по болоту	6		6	Педагогическое наблюдение
	переправа через овраг и реку	7		7	Педагогическое наблюдение
	установка и снятие палатки	7		7	Педагогическое наблюдение
	разжигание костра	7	4	3	Опрос, беседа
	транспортировка пострадавшего	7	4	3	Педагогическое наблюдение

	вязание узлов	7		7	Опрос, беседа
	ориентирование и топография	7		7	Педагогическое наблюдение
1.5	Физическая подготовка	50		50	Педагогическое наблюдение
1.6	Тактическая подготовка	18		18	Педагогическое наблюдение
1.7	Снаряжение для соревнований	16		16	Педагогическое наблюдение
1.8	Судейство соревнований	16		16	Опрос, беседа
	<b>ИТОГО:</b>	168	26	142	

### **Содержание учебно-тематического плана второго года обучения**

#### **1. Введение. Спортивный туризм в России – 4 ч.**

**Теория – 4 ч.** Чем полезны и интересны занятия по туризму и дисциплинам, непосредственно связанных с ним - ориентированию и краеведению. Туризм, как вид спорта. Виды соревнований в туризме. Соревнования в классе спортивных походов. Соревнования по туристскому многоборью. Туристские слеты, конкурсы, фестивали. Опасности в туризме мнимые и действительные.

#### **2. Нормативные документы – 4 ч.**

**Теория – 2 ч.** Правила организации и проведения походов с учащимися. Разрядные требования. Положение о значке «Юный турист», «Юный турист России». Общие положения. Юношеские и взрослые спортивные разряды по туризму.

#### **3. Общетуристская подготовка – 52 ч.**

**Теория – 8 ч.** Техника безопасности. Обеспечение безопасности при движении группы по шоссе, по проселочным дорогам, по тропам; поведение на биваке, безопасность при проведении тренировочных занятий и соревнований.

Туристская группа в походе. Подготовка и организация похода. Формирование группы. Подготовка снаряжения и продуктов. Движение по дорогам и тропам. Организация бивака; приготовление пищи на костре. Виды костров. Установка и снятие бивака. Экологические требования. Туризм и охрана природы. Ориентирование в походе.

**Практические занятия – 44 ч.** Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях.

#### **4. Техническая подготовка – 58 ч.**

**Теория – 8 ч.** Движение по скалам. Подъем, траверс, спуск по травянистым склонам без страховки. Подъем, траверс, спуск с альпенштоком. Подъем траверс, спуск с использованием страховочных веревок, навешенных судьями.

**Практические занятия – 50 ч.** Отработка отдельных технических приемов в помещении; тренировки на местности.

Движение по болоту. «Кочки», жерди.

**Практические занятия:** отработка техники движения по искусственным кочкам, по жердям.

Переправа через овраг и реку. Переправа по бревну без самостраховки, с использованием судейских перил, «маятником». Переправа через брод «стенкой», «кругом», парой, по одному с шестом с использованием судейских перил. Переправа по веревке с перилами. Преодоление реки или оврага по навесной переправе, наведенной судьями.

**Практические занятия:** отработка отдельных технических приемов в помещении, спортзале, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке; движение приставными шагами в паре; движение стенкой, кругом. Тренировки на местности: освоение техники переправы вброд через ручей, переправы по бревну, уложенному через овраг или ручей без страховки, «маятником» с перильной страховкой. Прохождение навесной переправы.

Установка и снятие палатки силами 2-3 участников. Разжигание костра с пережиганием нити. **Практические занятия:** Освоение техники быстрого разжигания костра.

Транспортировка пострадавшего. Транспортировка способом на руках, на веревке, в рюкзаке, на носилках из жердей и штормовок.

**Практические занятия:** подготовка веревки, рюкзака, изготовление носилок для транспортировки. Освоение технических приемов в помещении. Отработка техники транспортировки на местности на расстояние до 50 м.

Вязание узлов. **Практические занятия:** освоение техники вязания узлов, вязание на скорость.

Ориентирование и топография. Условные знаки. Применение компаса. **Практические занятия:** определение топознаков по карточкам. Определение азимута на предмет.

## **5. Физическая подготовка – 50 ч.**

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта (туризма)

Формирование двигательных качеств. Ловкость. Быстрота. Координационные особенности. Сила. Выносливость. Формирование двигательных умений (ходьба и бег по пересеченной местности: прыжки, лазание).

**Практические занятия:** общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования.

## **6. Тактическая подготовка – 18 ч.**

Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера.

Порядок прохождения командной дистанции. Роль капитана команды. **Практические занятия-6 ч.** личное и командное прохождение учебно-тренировочных дистанций.



**7. Снаряжение для соревнований – 16 ч.** Спортивная одежда и обувь. Альпеншток. Страховочные системы, каски, рукавицы. Основные и вспомогательные веревки. Репшнуры. Карабины.

*Практические занятия.* подгонка, проверка и ремонт снаряжения.

**8. Судейство соревнований – 16 ч. практики.**

Основы организации и судейства соревнований по туризму и туристскому многоборью. Права и обязанности судей. Таблицы штрафов.

*Практические занятия* участие в судействе учебно-тренировочных соревнований, турслетов, квалификационных соревнований

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Подведение итогов года и лета	10	10		Опрос, беседа
1.2	Нормативные документы	10	10		Педагогическое наблюдение
1.3	Общетуристская подготовка, всего:	50	16	34	Педагогическое наблюдение
	техника безопасности	8	8		Педагогическое наблюдение
	туристская группа в походе	42	8	34	Педагогическое наблюдение
1.4	Техническая подготовка, всего:	58	14	44	Опрос, беседа
	движение по травянистым, осыпным, скальным склонам;	4	2	2	Педагогическое наблюдение
	преодоление болота	4		4	Педагогическое наблюдение
	переправа через овраг и реку	15	4	11	Педагогическое наблюдение
	установка и снятие палатки	15		15	Педагогическое наблюдение
	разжигание костра	4	1	3	Опрос, беседа
	элементы спасательных работ	4	2	2	Педагогическое наблюдение
	вязание и применение узлов	6		6	Опрос, беседа
	ориентирование и топография	6		6	Педагогическое наблюдение
1.	Физическая подготовка	20		20	Педагогическое

5					наблюдение
1. 6	Тактическая подготовка	6		6	Педагогическое наблюдение
1. 7	Психологическая подготовка	4		4	Педагогическое наблюдение
1. 8	Снаряжение для соревнований	6		6	Опрос, беседа
1. 9	Судейство соревнований	4		4	Педагогическое наблюдение
	<b>ИТОГО:</b>	168	75	93	

### **Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения**

#### **1. Подведение итогов года и летних походов – 10 ч.**

**Теория – 10 ч.** Итоги зачетных летних походов и мероприятий, проводившихся в течение учебного года. Анализ и выводы. Обсуждение ошибок и недостатков в организации и проведении, методическом обеспечении и пр. Планирование работы (практических и теоретических занятий) на 3-ой год обучения.

#### **2. Нормативные документы – 10 ч.**

**Теория – 10 ч.** Спортивная классификация в туризме. Правила соревнований по туристскому многоборью. Классификация соревнований. Организация соревнований. Права и обязанности участников, капитанов, представителей и тренеров команд. Совершенствование правил, введение поправок и изменений.

#### **3. Общетуристская подготовка – 50ч.**

**Теория- 16 ч.** Техника безопасности. Причины аварийных ситуаций в туризме. Обеспечение безопасности при движении группы, на биваке, на тренировочных занятиях и соревнованиях, в условиях горного рельефа.

**Практические занятия- 34 ч.** отработка действий группы в аварийных ситуациях. Туристская группа в походе. Обязанности участников похода: руководителя, зам.руководителя (помощника), завхоза, завснара, медика, хронометриста, реммастера, фотографа. Личное и групповое снаряжение. Бивуачное и специальное снаряжение. Режим питания в походах. Движение группы по различным формам рельефа. Организация бивака, бивуачные работы, приготовление пищи в сложных походных условиях.

**Практические занятия:** организация и проведение 2-хдневного похода в условиях межсезонья.

#### **4. Техническая подготовка – 58 ч.**

**Теория- 14 ч.** Движение по травянистым, осыпным, скальным склонам. Подъем, траверс, спуск с альпенштоком. Подъем, траверс, спуск с организацией командной страховки.

**Практические занятия- 44 ч.** освоение отдельных технических элементов, способов крепления и снятия страховочных веревок, приемов страховки и самостраховки. На местности: отработка различных способов организации

командной страховки на склонах; скоростное прохождение этапов.

Техника преодоления заболоченного участка.

**Практические занятия:** движение по кочкам, укладка жердей и прохождение по ним.

Переправа через овраг и реку. Переправа по бревну с использованием судейских перил, «маятником». Наведение и снятие перил. Переправа через реку вброд «стенкой», «кругом», «парой»; по одному с шестом, с использованием командных и судейских перил. Переправа по веревке с перилами, преодоление реки или оврага по навесной переправе, наведенной командой. Преодоление водной преграды на плавсредствах.

**Практические занятия** в помещении: освоение способов крепления веревок, вязание полиспаста при помощи карабинов и блоков. На местности: совершенствование техники переправы вброд и по бревну; освоение техники укладки бревна через овраг и ручей; натяжение и снятие страховочных перил, навесной переправы; переправа на плавсредствах.

Установка и снятие палатки.

**Практические занятия:** совершенствование техники установки и снятия палатки различных конструкций силами 1-4 участников.

Разжигание костра с кипячением воды. Подготовка дров. Совершенствование техники быстрого разведения костра, поддержания пламени в ветреную и дождливую погоду.

Элементы спасательных работ. Оказание доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.

**Практические занятия:** первая помощь при травмах и заболеваниях. Подъем и спуск пострадавшего с сопровождающим на двойной веревке, переправа на носилках из жердей и веревок.

Вязание и применение узлов. Встречная восьмерка, брамшкотовый, Грейпвайн, срединный проводник, обмоточный схватывающий, узел Бахмана и др.

**Практические занятия:** совершенствование техники скоростного вязания ранее изученных узлов. Освоение новых узлов. Вязание узлов одной рукой, с завязанными глазами, в неудобных положениях.

Ориентирование и топография.

**Практические занятия:** определение высоты предмета, расстояния до ориентира, крутизны склона, сторон горизонта по часам и солнцу. Ориентирование по топографической карте. Элементы спортивного ориентирования.

## **5. Физическая подготовка – 20 ч.**

**Практические занятия- 20 ч.** совершенствование двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, координационных способностей. Совершенствование двигательных умений (ходьба и бег по пересеченной местности, прыжки, лазание). Имитационные и спортивные игры, эстафеты, соревнования.

## **6. Тактическая подготовка – 6 ч.**

грузов и пострадавшего.

**Практические занятия-6 ч.** В помещении: составление заявки по тактике, решение тактических задач. На местности: прохождение учебно-тренировочных дистанций; сравнение времени прохождения дистанции при различных тактических схемах.

## **7. Психологическая подготовка – 4 ч.**

Устойчивость к различным стрессовым факторам: плохой погоде, утомление, недостаткам организации и судейства соревнований. Преодоление страха перед сложными этапами и ответственными соревнованиями.

**Практические занятия-4 ч.** Прохождение этапов и учебных дистанций в неблагоприятных условиях. Элементы аутогенной и идеомоторной тренировки.

## **8. Снаряжение для соревнований – 6 ч.**

Тормозные устройства: «восьмерка», «лесенка», «букашка» и др. Приспособления для подъема по перилам: жумары, «кулачки» и др. Блоки, полиспасты, транспортировочные приспособления. Скальные молотки, крючья, закладки. Плавсредства.

**Практические занятия- 6 ч.** Изготовление и испытание самодельного снаряжения.

## **9. Судейство соревнований – 4 ч.**

Основы организации и судейства соревнований. Права и обязанности судей. Таблица штрафов.

**Практические занятия- 4ч.** Участие в судействе учебно-тренировочных соревнований, квалификационных соревнований, турслетов.

### **1.4. Планируемые результаты**

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце Ознакомительного уровня следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам, можно в виде теста-игры.

Отслеживание результатов обучения проводится с помощью контрольных нормативов по туристской технике (вязка узлов, прохождение навесной переправы, параллельных переправ, спуска и подъемов по перилам, постановке палатки, прохождении личной туртехнике).

Уровень технического мастерства проверяется на областных и городских соревнованиях.

При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

- формирование стойкого интереса к туризму, желание постоянного самосовершенствования и саморазвития;
- развитие самостоятельности, волевых качеств личности;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание гармонически развитой личности, физически здоровой, уверенной в себе,

- умение адаптироваться к жизни, принимать решения в экстремальной ситуации,
- умение построить временное жилище (шалаш, балаган, юрту), приготовить пищу для себя и товарищей, организовать бивуак, ночлег в лесу;
- умение оказать первую медицинскую помощь, знание лекарственных и съедобных растений в лесу, знание и навыки сбора в туристское путешествие,
- умение тактически и технически преодолевать естественные препятствия, умение жить в коллективе, дорожить им, воспитание ответственности, чувства коллективизма;
- умение проявить себя творчески, умение найти свое место в жизни.

По завершении изучения обучения учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 степени сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака. В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием, так называемой Проектной методики. Т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Дети самостоятельно готовят сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключается в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул	Окончание учебных периодов/этапов
1	42	84	56	31.12.2021 г. 31.08.2022 г.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для теоретических занятий необходим класс или комната достаточная для письменной работы пятнадцати человек.

Для практических занятий благоприятным условием является, находящийся поблизости лес или парк с оврагами, склонами, обрывами. В противном случае естественные препятствия приходится делать условными, что существенно понижает качество отработки преодоления и прохождения вышеперечисленных препятствий.

Занятия по общей физической подготовке требуют спортивный зал, бассейн, скалодром хотя бы на время межсезонья и когда температурный режим не позволяет заниматься на местности.

Походы выходного дня для новичков рекомендуется делать по Краснодарскому краю, чтобы дети лучше знали родной край, любили, берегли его.

В походных условиях руководитель должен добиться, чтобы спортивный фактор не заменил все остальные: радость общения с природой, с товарищами, полезная деятельность на маршруте, экологические акции.

#### **Перечень туристского снаряжения и инвентаря**

№ п/п	Наименование	кол-во единиц
<b>Оборудование и снаряжение общетуристского назначения</b>		
1.	Палатка туристская 3-4-х местная	Компл.
2.	Тенты для палаток	Компл.
3.	Тент хозяйственный	1 шт.
4.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
5.	Пила туристская компактная	2 шт.
6.	Топор в чехле	2 шт.
7.	Котлы туристские	2 компл.
8.	Таганок костровой	2 шт.
9.	Ремнабор	Компл.
10.	Аптечка	Компл.
11.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
12.	Рукавицы брезентовые	Компл.
13.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
<b>Специальное снаряжение</b>		
1.	Веревка основная (20 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (30 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
4.	Веревка основная (50 м)	2 шт.
5.	Веревка основная (60 м)	2 шт.
6.	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
7.	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
8.	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
9.	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Компл.
10.	Спецполотно (носилки)	2 шт.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский (полуавтомат)	Компл.
13.	Карабин туристский (автомат)	Компл.
14.	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
15.	Каска защитная	Компл.
16.	Полиспаст	2 шт.
17.	ФСУ (универсальное)	Компл.

18.	Блоки (2-4-кратные)	2 шт.
19.	Жумары	Компл.
<b>Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь</b>		
1	Секундомер электронный	3 шт.
2	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
3	Рулетка 30-40 м	1 шт.
4	Карты топографические учебные	Компл.
5	Условные знаки спортивных карт	Компл.
6	Условные знаки топографических карт	Компл.
7	Учебные плакаты «Узлы»	Компл.
8	Карты спортивные	Компл.
10	Фото-, видео- камера	1 шт.

### **Кадровое обеспечение**

Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности, обладать профессиональными знаниями в предметной области, знать специфику ОДО.

### **Методическое обеспечение**

Для получения положительного образовательного результата необходимо:

- подготовка и обязательное участие учащихся в соревнованиях различных уровней (от школьных до краевых, всероссийских);
- участие в конкурсах, конференциях по туризму, спортивному ориентированию;
  - краевая краеведческая картотека;
  - степенные и категорийные походы (подготовка и проведение, конкурс отчетов) и пр.;
  - выполнение разрядных требований по пешеходному туризму и туристскому многоборью в течение учебного года;
- обзорные карты края;
- топографические и спортивные карты всех масштабов;
- компасы, веревки, карабины, страховочные системы;
- бивуачное и специальное туристское снаряжение.

### **Методические материалы**

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие. Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические **методы и приемы**:

**Репродуктивный метод.** Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

**Объяснительно-иллюстративный.** Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

**Игровые методы.** Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

**Метод проблемного обучения.** Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

**Частично-поисковый метод.** Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

**Метод взаимодействия.** Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

**Метод контроля.** Прием: сдача нормативов, соревнования.

**Метод мотивации и стимулирования.** Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

**Методы воспитания:**

<b>Методы формирования сознания личности</b>	<b>Методы организации деятельности и формирование опыта</b>	<b>Методы стимулирования поведения деятельности.</b>
Беседы. Лекции. Диспуты. Метод примера присутствие в нравственной среде. Создание воспитательных ситуаций	Педагогические требования Общественное мнение Приучение Упражнение Создание проблемных ситуаций.	Соревнования Поощрение Наказание Создание ситуации успеха. Разбор дистанции. Создание ситуации занимательности

Основными принципами обучения учащихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний.

Привитие самостоятельности учащимся достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов.

Для лучшего восприятия материала нередко одни методы обучения заменяют другими. Так, при изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводят беседу, в процессе которой учащиеся делают основные выводы. Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей педагога, учащихся, условий занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения.

Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными целями. Качественного проведения определенного занятия недостаточно для решения общей задачи. Для этого необходимо правильно построить всю систему занятий по уровню в целом.

Занятия делятся на следующие виды:

- первоначального изучения материала;
- повторительно-обобщающие; комбинированные, включающие в себя все основные звенья процесса обучения;



- практические.

Первые два вида занятий - теоретические. Основной вид занятий — комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы и занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводят работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие – осмысление – закрепление – применение.

#### Методы выполнения упражнений:

Методы	Характеристика	Пример использования
<b>Равномерный</b>	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки.	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
<b>Переменный</b>	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге.
<b>Контрольный</b>	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например: навесная переправа за 8 сек.
<b>Интервальный</b>	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
<b>Повторный</b>	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
<b>Соревновательный</b>	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение

	тренировочном процессе.	дистанций соревнований на тренировке.
<b>Метод отягощения</b>	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой	бег в страховочной системе, каске с грузом
<b>Метод выполнения упражнений до отказа.</b>	Характеризуется высоким уровнем нагрузки	Отжимание, приседание до отказа
<b>Игровой метод</b>	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса.	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества. На 2-3 году обучения используется для разрядки
<b>Круговой</b>	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой

Организация учебного процесса программа предусматривает проведение индивидуальных, групповых и коллективных занятий.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа занятий рассчитана на 126 учебных часов в год, включая теорию, практические занятия в помещении и на местности (в т.ч. подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, учащиеся собираются на занятия 2 раза в неделю в определенный день и час. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-3 дня, участие в соревнованиях. Более продолжительные походы проводятся в каникулярное время.

Формы работы:

- Туристские слеты, соревнования по спортивному туризму, походы однодневные, многодневные, выходного дня, экскурсии;
- Общественно-полезная работа;
- Вечера, праздники, конкурсы КВН;
- Комбинированные старты; учебно-тренировочные занятия на местности, сборы;
- Тренировки;
- Проекты;
- Игры на местности, спортивные игры, ролевые игры;
- Кросс, круговые тренировки;
- Проигрывание ситуаций;
- Создание проблемных ситуаций;
- Разбор и планирование маршрутов;

– Оздоровительные процедуры на воздухе.

Туристские сборы, слеты, соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийных содержательных, туристских походов, проверки полученных учащимися умений и навыков.

Вечера, праздники, конкурсы, КВН, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать учащихся к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

Для улучшения результатов необходимо сочетать групповую, в парах (в связках) и индивидуальную формы обучения. Важно применять различные методы обучения: словесный, наглядный, репродуктивный, проблемный, поисковый. Деловая игра, метод проблемных ситуаций – это методы обучения, которые позволяют быстрее и эффективнее освоить учебный материал.

Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях. Причем практические занятия занимают большую часть обучения. На теоретических занятиях учащиеся получают сведения о туристской технике и тактике, об организации бивуака, узнают алгоритмы действий в аварийных ситуациях.

На практических занятиях отрабатываются и закрепляются умения и навыки необходимые в жизни, на соревнованиях, сдаются контрольные нормативы. Занятия проводятся с применением наглядного материала, туристского снаряжения, оборудования для соревнований по спортивному туризму. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых, являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта.

Занятия можно проводить с полным составом объединения. Физическая подготовка необходима для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты обучающихся.

На этапе начальной специализации преимущество отдается общей физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В раздел общей физической подготовки включен блок «Здорового образа жизни», который включает в себя ознакомление с оздоровительными процедурами на воздухе, воде, изучение комплекса оздоровительной гимнастики.

В процессе обучения необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Некоторые практические вопросы, связанные с туризмом отрабатываются во время сборов и походов для лучшего закрепления материала.

Через краеведческую работу ребенок знакомится с культурой, географией, историей родной страны, детям прививается бережное отношение к природе. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача руководителя — всеми способами способствовать развитию этого интереса.

### 2.3. Формы аттестации

Раздел программы	Вид контроля	Форма контроля	Срок контроля	Что контролируем	Вид контрольной работы
<b>1 год обучения</b>					
Вводные уроки	вводный	тестирование	во время изучения темы	готовность занятия в объединении	тест
Природа родного края	текущий	обсуждение	во время изучения темы	знания по краеведению	экскурсия
	итоговый	поход	май		
Подготовка похода	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания о разработке маршрута	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май	знания о выполнении плана-графика маршрута	применение знаний на практике
Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	распределение обязанностей в походе; знания о режиме дня	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май	знания об обязанностях направляющего и замыкающего	применение знаний на практике
Проведение похода	текущий	поход	во время изучения темы	знания по технике безопасности, организации и хозяйственном самообеспечении, страховке и самостраховке	применение знаний на практике
	итоговый	поход	май	знания по организации бивака	применение знаний на практике

Подведение итогов похода	текущий	обсуждение	во время изучения темы	знания по оформлению документации, чистке, ремонту, сдаче снаряжения	применение знаний на практике
	итоговый	обсуждение	май		зачет на присвоение разрядов
Техническая подготовка	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания по правилам передвижения по скалам, кочкам, бревну, чтению топокарт, определению азимута	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие на местности	во время похода		зачет
Спортивная подготовка туриста	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знание комплекса упражнений для укрепления мышц	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май		зачет
Туристское снаряжение	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания о правилах укладки рюкзака	применение знаний на практике
	итоговый	соревнования	май		зачет
Туристские навыки и быт	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания о планировке бивака	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май		зачет
Гигиена туриста. Доврачебная помощь	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания по содержанию походной аптечки	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май	знания по оказанию первой	зачет

				доврачебной помощи пострадавшему	
<b>2-ой год обучения</b>					
Спортивный туризм в России	вводный	тестирование	во время изучения темы	готовность занятия в объединении	тест
Нормативные документы	текущий	обсуждение	во время изучения темы	знание правил организации и проведения походов	тест
	итоговый	тестирование	май		тест
Общeturистская подготовка	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания техники безопасности, поведения на биваке, подготовки снаряжения	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май		зачет
Техническая подготовка	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания технических приемов при движении, переправах, подъемах, траверсе, спусках	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май		зачет
Физическая подготовка	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	владение технологиями современных оздоровительных систем	применение знаний на практике
	итоговый	спортивные игры	май		соревнования
Тактическая подготовка	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания о поведении человека в опасных ситуациях природного характера	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май		зачет

Снаряжение для соревнований	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания о снаряжении для соревнований, его подгонке, проверке, ремонте	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май		зачет
Судейство соревнований	текущий	тестирование	во время изучения темы	знания основ организации и судейства соревнований по туризму, прав и обязанностей судей	тест
	итоговый	практическое занятие	во время соревнований		зачет
<b>3-ой год обучения</b>					
Подведение итогов года и лета	вводный	обсуждение	во время изучения темы	готовность занятия в объединении	тест
Нормативные документы	текущий	обсуждение	во время изучения темы	знания спортивной классификации в туризме	тест
	итоговый	тестирование			зачет
Общeturистская подготовка	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания обязанностей участников похода, снаряжения, режима, приготовления пищи	применение знаний на практике
	итоговый	поход	во время проведения похода		зачет
Техническая подготовка	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания способов крепления, командной страховки, установки и снятия палатки, быстрого разведения костра	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май		зачет

Физическая подготовка	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	владение технологиями современных оздоровительных систем, двигательных умений	применение знаний на практике
	итоговый	спортивные игры	май		соревнования
Тактическая подготовка	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания о способе и очередности прохождения этапов участниками	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май		зачет
Психологическая подготовка	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	владение элементами аутогенной тренировки	применение знаний на практике
	итоговый	тестирование	май		тест
Снаряжение для соревнований	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания о способах изготовления и испытания самодельного снаряжения	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май		зачет
Судейство соревнований	текущий	тестирование	во время изучения темы	знания основ организации и судейства соревнований	тест
	итоговый	практическое занятие	во время соревнований	по туризму, прав и обязанностей судей	зачет

#### 2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки эффективности работы по программе положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение 3 лет работы по программе
3. Повышение уровня физического развития учащихся, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, к постоянному здоровому образу жизни.



4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.

5. Рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);

6. Формирование стремления учащихся к победе в соревнованиях только честным способом, приобретение чувства собственного достоинства.

7. Заметная психическая коррекция учащихся, высокий уровень адаптации в коллективе сверстников и общества.

Диагностические методики оценки эффективности программы средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг.

Формы контроля: соревнования, турнир, тестирование, блиц-опрос, итоговое занятие.

## **2.5. Список литературы**

### *Для педагога*

Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании – М., "Физкультура и спорт", 1983 г.

Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф, - М., 1999 г.

Учебно – методическое пособие «Мои узлы» «Самиздат» 2007 г.

Первая помощь в экстремальных ситуациях, МВД России, - М., 2005 г.

### *Для обучающихся*

Алексеев А.А. Питание в туристском походе, - М., 1997 г.

Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании – М., "Физкультура и спорт", 1983 г.

Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе ЦРНБ "Турист", Москва, 1983 г.

Первая помощь в экстремальных ситуациях, МВД России, - М., 2005 г.