

Управление образованием администрации
муниципального образования Белореченский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30 посёлка Молодёжного
им. Н.И. Кондратенко

ПРИНЯТО

на заседании педсовета
протокол №1
от 31.08.2023 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ 30

С.А. Гетте

« 31 » августа 2023г.

приказ № 1 от 31.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Уровень программы – базовый
Срок реализации программы - 1 год - 108 часов
Возрастная категория - 11 – 17 лет
Форма обучения - очная
Вид программы - модифицированная
Способ организации образовательной
деятельности -однопрофильная
Программа реализуется на – бюджетной основе
ID-номер программы в АИС навигаторе-

Автор-составитель:
Русов О.В., педагог
дополнительного образования
МБОУ СОШ 30

Пос. Молодёжный
2023 год

Пояснительная записка

Туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутрисполитическую 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, расписанием, универсальным подходом к обучению, упором на природные особенности Белореченского района, материальной базой.

Программа «Спортивный туризм» - **туристско-краеведческой направленности.**

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.

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.

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 программы- в том что она направлена на увеличение числа участников .

Основная концепция программы. 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.

Цель: Получение и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью.

Задачи:

Поставленных целей можно добиться, решая основные воспитательные, познавательные и оздоровительные задачи, а именно:

- удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края;
- показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой они родились;
- обучающиеся должны ознакомиться с инструкцией по технике безопасности во время проведения туристских походов;
- осуществить зачетный некатегорийный поход (в дни школьных каникул) после первого года занятий и категорийный поход после второго года занятий.
- привитие любви к труду и умения трудиться;
- сдача норм на значок «Юный турист России», разрядных требований на 3,2,1 юношеский разряды по туризму.

Адресат программы.

Данная программа рассчитана на учащихся от 11 лет до 17 лет. Формируются группы в количестве 20 чел.

Комплектовать состав группы следует из учащихся не моложе 11 лет, т. е. пятиклассников, хотя, на практике возрастные рамки определяются физическими и психологическими возможностями детей и соответствуют требованиям к школьникам — участникам туристских походов. (Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися

образовательных школ Приказ Министерства образования РФ № 293 от 13. 07. 1992)

При наборе группы следует учитывать, что, в связи с естественной текучкой, количественный состав группы будет меняться. Опыт показывает, что следует набирать несколько большее число учащихся, чем необходимо для формирования учебной группы (минимальный состав — 15 человек). Но опыт проведения походов говорит, что с увеличением туристской группы увеличивается и риск травматизма в походе, поэтому к дальним категорийным зачетным походам должны допускаться только наиболее подготовленные члены группы, а состав группы не должен превышать 12 человек (10 детей и 2 руководителя). Для непродолжительных походов по Краснодарскому краю допустимы группы численностью до 17 человек (15+2). Через три-четыре года занятий обычно формируется команда численностью около 10 человек. Это и есть та цифра, на которую следует ориентироваться при наборе новой группы.

Уровень программы - Ознакомительный

Срок реализации программы – 1 год.

Объем часов в год- 108 часов.

Форма и режим занятий

Форма занятий - очная.

Режим занятий- один раз в неделю, занятие 2 часа

Особенности организации образовательного процесса.

Программа занятий рассчитана на 108 учебных часа 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.

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.

Туризм — дисциплина комплексная, включающая в себя ряд разделов. Принято рассматривать не просто туризм, а его отдельные виды: туризм пешеходный, горный, водный, лыжный, парусный, спелео, вело и т.д. Но во всех видах туризма обучение новичка идет по одному и тому же пути: сначала даются определенные базовые знания, общие для всех видов туризма и лишь потом начинается специализация.

Таким образом, в туризме можно выделить несколько разделов, общих для всех видов. Именно эти разделы были вынесены в ознакомительный уровень и, на мой взгляд, являются обязательными для изучения начинающими туристами. Без знания этих разделов туристской жизни нельзя говорить о подготовленности туриста.

Следует обратить внимание на разделы экологической и краеведческой подготовки туриста. Именно через экологическую и краеведческую работу возможно достижение основных целей данной программы. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача руководителя — всеми способами способствовать развитию этого

интереса. Через краеведческую работу ребенок знакомится с культурой, географией, историей родной страны. Через экологическую работу детям прививается бережное отношение к природе. А это и есть решение основной задачи программы — воспитание в детях чувства патриотизма и привитие основных человеческих качеств, как-то: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости. Следует обратить внимание, что на изучение этих разделов отведено максимальное количество учебного времени. Это объясняется тем, что изучение этого уровня должно идти в течение всего времени занятий туризмом, т.е. в планирование каждого года следует включать блоки краеведческой и экологической подготовки. Это и понятно, ведь каждый раз, собираясь в поход, туристу приходится тщательно изучать район путешествия, а это и есть одна из форм краеведческой работы.

Базовый уровень может быть почти полностью использован при планировании курса «Юный турист» для учащихся 5-6 классов. После изучения Базового уровня, учащиеся уже имеют представление о туризме вообще и могут выбирать для себя интересующий их профиль.

Базовый уровень делится на несколько блоков, соответствующих определенным видам туризма. При составлении календарного плана профильные уровни можно распределить по сезонам.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория	Практика
1.1	Введение в программу. Спортивный туризм в России	2	2	
1.2	Нормативные документы	4	4	
1.3	Общетуристская подготовка, всего:	24		24
1.4	Техническая подготовка, всего:	36		36
	движение по скалам	6	2	4
	движение по болоту	2		2
	переправа через овраг и реку	10		10
	установка и снятие палатки	2		4
	разжигание костра	2		2
	транспортировка пострадавшего	2		2
	вязание узлов	10		10
	ориентирование и топография	2		2
1.5	Физическая подготовка	32		32
1.6	Снаряжение для соревнований	6		6
1.7	Судейство соревнований.	2		2
1.8	Итоговое занятие.- Пересчитай количество часов.	2		2
	ИТОГО:	108	8	100

Содержание программы.

1. Введение. Спортивный туризм в России – 2 ч.

Теория – 2 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 – 4 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 – 24 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.

Практика – 24 ч. Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях.

4. Техническая подготовка – 36 ч.

Теория – 2 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.

Практика – 34 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, навешенной 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 топонимов по карточкам. Определение азимута на предмет.

5. Физическая подготовка – 32 ч.

Практика – 20 ч., выездные – 12 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. Снаряжение для соревнований – 6 ч. Спортивная одежда и обувь. Альпеншток. Страховочные системы, каски, рукавицы. Основные и вспомогательные веревки. Репшнуры. Карабины.

Практика-6 ч. подгонка, проверка и ремонт снаряжения.

7. Судейство соревнований – 2 ч. практики.

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

Практика-2 ч. участие в судействе учебно-тренировочных соревнований, турслетов, квалификационных соревнований.

8. Итоговое занятие- 2 часа. Практика- 2 часа. Подведение итогов,

Планируемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Основным результатом работы педагога с учащимися будет не только усвоение культурных ценностей и приобретение личного социального опыта, но и способность обучающихся к самовоспитанию.

Ожидаемыми результатами воспитания учащихся будут:

Освоение Ознакомительного уровня (1 год обучения): соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм

поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.

Для реализации поставленных в программе задач и достижения планируемых целевых ориентиров педагог использует комплекс педагогических технологий. Учитывая, что овладение знаниями и умениями происходит на благоприятном фоне положительного настроения и мотивации на овладение знаниями и умениями со стороны детей, педагог стремится к тому, чтобы ребенок «учился сам». Для этого он использует соответствующие методы обучения, формы познавательной деятельности и технологии, обеспечивающие комфортные условия для развития личности.

Дополнительное образование есть изначально личностно-ориентированное образование, поскольку подавляющее большинство детей приходит заниматься видами деятельности, которыми они хотят заниматься. Конечно, некоторые просто следуют моде, приходят вместе с друзьями, иногда посещают объединение «от скуки», кого-то приводят родители, но такие дети не составляют большинство, хотя и для них желательно найти соответствующие способы создания мотивации и методы обучения.

Наиболее эффективны с позиций личностно-ориентированного подхода технология разноуровневого обучения, технология коллективного взаимообучения, технология полного усвоения. В условиях занятий спортивным туризмом коллективные действия по приобретению умений, при организованной добровольной взаимопомощи, позволяют всем обучающимся овладеть объемом знаний и умений, определенным в программе.

Формы и виды контроля:

Раздел программы	Вид контроля	Форма контроля	Срок контроля	Что контролируем	Вид контрольной работы
Вводные уроки	вводный	обсуждение	во время изучения темы	готовность занятия в объединении	опрос
Природа родного края	текущий итоговый	обсуждение поход	во время изучения темы май	знания по краеведению	экскурсия применение знаний на практике
Подготовка похода	текущий итоговый	практическое занятие практическое занятие	во время изучения темы май	знания о разработке маршрута знания о выполнении плана-графика маршрута	применение знаний на практике применение знаний на практике

Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	текущий итоговый	практическое занятие практическое занятие	во время изучения темы май	распределение обязанностей в походе; знания о режиме дня знания об обязанностях направляющего и замыкающего	применение знаний на практике применение знаний на практике
Проведение похода	текущий итоговый	поход поход	во время изучения темы май	знания по технике безопасности, организации и хозяйственном самообеспечении, страховке и само страховке знания по организации бивака	применение знаний на практике применение знаний на практике
Подведение итогов похода	текущий итоговый	обсуждение обсуждение	во время изучения темы май	знания по оформлению документации, чистке, ремонту, сдаче снаряжения	применение знаний на практике
Техническая подготовка	текущий итоговый	практическое занятие практическое занятие на местности	во время изучения темы во время похода	знания по правилам передвижения по скалам, кочкам, бревну, чтению топокарт, определению азимута	применение знаний на практике зачет
Спортивная подготовка туриста	текущий итоговый	практическое занятие практическое занятие	во время изучения темы май	знание комплекса упражнений для укрепления мышц	применение знаний на практике зачет
Туристское снаряжение	текущий итоговый	практическое занятие соревнование	во время изучения темы май	знания о правилах укладки рюкзака	применение знаний на практике 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 доврачебной помощи пострадавшему	зачет

По окончании учебного года проводится контрольная работа в форме теста. Оцениваются теоретические знания у практические навыки по следующим разделам: движение по скалам, движение по болоту, умение наводить переправу через овраг и реку, устанавливать и разбирать палатку, разжигать костер, умение оказывать первую помощь и вязать туристские узлы, а также начальные навыки топографии и ориентировании.

Методическое обеспечение программы

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:

Методы формирования сознания личности	Методы организации деятельности и формирование опыта	Методы стимулирования поведения деятельности.
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
Равномерный	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
Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге.
Контрольный	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.
Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке.
Метод отягощения	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой	бег в страховочной системе, каске с грузом
Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки	Отжимание, приседание до отказа
Игровой метод	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
Круговой	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.

Формы образовательного процесса включают в себя:

- 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.

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 учащихся.

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.

Ожидаемые педагогические результаты и методы их оценки.

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 1 года 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

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 3-4 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.

Нормативно-правовой базой образовательной программы служит:

1. Международная конвенция ООН о правах ребенка 1991 года.
2. Гражданский кодекс Российской Федерации.
3. Трудовой кодекс Российской Федерации.
4. Семейный кодекс Российской Федерации.
5. Федеральный закон Российской Федерации "Об образовании".
6. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
7. Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы по обеспечению доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного, социально ориентированного;

8. Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008 г. N 1662-р

9. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Утверждено постановлением Правительства РФ, 1995 год.

10. Устав МБУ

11. Программа развития МБУ

Материально – техническая база.

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
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
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.
Специальное снаряжение		

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.
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
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.

Список литературы

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф, - М., 1999
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, - М., 1997
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании – М., "Физкультура и спорт", 1983
4. Берсон Г. З. Дикорастущие съедобные растения - Ленинград, "Гидрометеиздат", 1991
5. Бормотов И.В «В край легенд и преданий» Справочник экскурсовода по горной Адыгее. М., 2012 г.
6. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе ЦРНБ "Турист", Москва, 1983
7. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма М-ПРОФИЗДАТ-1973

8. Верзилин Н.М. По следам Робинзона "Народнаясвета", Минск, 1982
9. Кодыш В. Соревнования туристов, - М., ФиС., 1990
10. Контора А. В. «Краеведение в вопросах и ответах МОиНРФ Славянск – на – Кубани 2005
11. Контора А. В. «Лагерь в котором хочется жить» Управление по делам молодежи Славянск – на - Кубани 2009
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии, - М., ЦДЮТ, 1997
13. Курилова В.И. Туризм,- М., «Просвещение», 1988
14. Линчевский Э. Э. «Психология климат туристической группы» «Наука» 2012 г.
15. Методические рекомендации по организации занятий на семинарах подготовки общественных туристских кадров Разработал: М.Г. Бабенко ЦРИБ "Турист", 1977
16. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации», 2015
17. Первая помощь в экстремальных ситуациях, МВД России, - М., 2005
18. Подготовка туристских общественных кадров, ЦРНБ «Турист», 1990
19. Самойленко А. А. «Основы экологического туризма» Кубанский социально-экономический институт 2010
20. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи - МФЦДЮТиК, 2006.
21. Суханова А. П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе Краснояр. гос.ун-т.-Красноярск,2003
22. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей / Общая редакция – Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2014.
23. Учебно – методическое пособие «Мои узлы» «Самиздат» 2007
24. Шкенеv В. А. Спортивно – прикладной туризм – «Учитель» Волгоград 2009
25. Штюрмер Ю. А. Карманный справочник туриста 2-е изд., с изм. и доп. – М., Профиздат, 1982

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, - М., 1997
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании – М., "Физкультура и спорт", 1983
3. Берсон Г. З. Дикорастущие съедобные растения - Ленинград, "Гидрометеиздат",1991
4. Бормотов И.В «В край легенд и преданий» Справочник экскурсовода по горной Адыгее. М., 2012 г.
5. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе ЦРНБ "Турист", Москва, 1983
6. Верзилин Н.М. По следам Робинзона "Народнаясвета", Минск, 1982
7. Кодыш В. Соревнования туристов, - М., ФиС., 1990

8. Контора А. В. «Краеведение в вопросах и ответах МОиНРФ Славянск – на – Кубани 2005
9. Контора А. В. «Лагерь в котором хочется жить» Управление по делам молодежи Славянск – на - Кубани 2009
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии, - М., ЦДЮТ, 1997
11. Курилова В.И. Туризм,- М., «Просвещение», 1988
12. Первая помощь в экстремальных ситуациях, МВД России, - М., 2005
13. Самойленко А. А. «Основы экологического туризма» Кубанский социально-экономический институт 2010
14. Суханова А. П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе Краснояр. гос. ун-т.-Красноярск, 2003
15. Учебно – методическое пособие «Мои узлы» «Самиздат» 2007
16. Штюрмер Ю. А. Карманный справочник туриста 2-е изд., с изм. и доп. – М., Профиздат, 1982.

Календарный учебный график.

Группа № 1,2,3,4

Место проведения занятий- каб. №2/5, спортзал, спортивная площадка

Время проведения занятий

Вторник 14:00 – 16:00 1 группа

Среда 14:00 – 16:00 2 группа

Четверг 14:00 – 16:30 3 группа

Пятница 14:00 – 16:30 4 группа

№	дата	Тема занятия	Всего часов	Теор.	Практ.	Форма контроля
1		1.Введение. Спортивный туризм в России	2	2		опрос
2. Нормативные документы			4	4		
2		Правила организации и проведения походов с учащимися. Разрядные требования	2	2		опрос
3		Положение о значке «Юный турист», «Юный турист России». Общие положения. Юношеские и взрослые спортивные разряды по туризму.	2	2		опрос
3. Общетуристская подготовка			24		24	
4		Туристская группа в походе. Подготовка и организация похода. Формирование группы.	2		2	применение знаний на практике
5		Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях	2		2	применение знаний на практике
6		Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях	2		2	применение знаний на практике
7		Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях	2		2	применение знаний на практике
8		Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению	2		2	применение знаний на

		основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях				практике
9		Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях	2		2	применение знаний на практике
10		Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях	2		2	применение знаний на практике
11		Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях	2		2	применение знаний на практике
12		Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях	2		2	применение знаний на практике
13		Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях	2		2	применение знаний на практике
14		Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях	2		2	применение знаний на практике
15		Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях	2		2	применение знаний на практике
4. Техническая подготовка			36		36	
16		Движение по скалам. Подъем, траверс, спуск по травянистым склонам без страховки.	2		2	применение знаний на практике

17		Подъем, траверс, спуск с альпенштоком.	2		2	применение знаний на практике
18		Подъем траверс, спуск с использованием страховочных веревок, навешенных судьями	2		2	применение знаний на практике
19		Отработка отдельных технических приемов в помещении; тренировки на местности.	2		2	применение знаний на практике
20		Переправа через овраг и реку.	2		2	применение знаний на практике
21		Переправа по бревну без самостраховки, с использованием судейских перил, «маятником».	2		2	применение знаний на практике
22		Преодоление реки или оврага по навесной переправе, наведенной судьями	2		2	применение знаний на практике
23		Переправа через овраг и реку.	2		2	применение знаний на практике
24		отработка отдельных технических приемов в помещении, спортзале, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке; движение приставными шагами в паре;	2		2	применение знаний на практике
25		Переправа по бревну без самостраховки, с использованием судейских перил, «маятником».	2		2	применение знаний на практике

26		Отработка отдельных технических приемов в помещении; тренировки на местности.	2		2	применение знаний на практике
27		Преодоление реки или оврага по навесной переправе, наведенной судьями	2		2	применение знаний на практике
28		отработка отдельных технических приемов в помещении, спортзале, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке; движение приставными шагами в паре;	2		2	применение знаний на практике
29		Переправа через овраг и реку.	2		2	применение знаний на практике
30		Установка и снятие палатки силами 2-3 участников. Разжигание костра с пережиганием нити.	2		2	применение знаний на практике
31		Переправа по бревну без самостраховки, с использованием судейских перил, «маятником».	2		2	применение знаний на практике
32		Переправа через овраг и реку.	2		2	применение знаний на практике
33		Вязание узлов.	2		2	применение знаний на практике
5. Физическая подготовка			32		32	
34		Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.	2		2	применение знаний на практике

35	Формирование двигательных качеств. Ловкость. Быстрота. Координационные особенности. Сила. Выносливость. Формирование двигательных умений	2		2	применение знаний на практике
36	Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования.	2		2	применение знаний на практике
37	Формирование двигательных качеств. Ловкость. Быстрота. Координационные особенности. Сила. Выносливость. Формирование двигательных умений	2		2	применение знаний на практике
38	Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования.	2		2	применение знаний на практике
39	Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.	2		2	применение знаний на практике
40	Формирование двигательных качеств. Ловкость. Быстрота. Координационные особенности. Сила. Выносливость. Формирование двигательных умений	2		2	применение знаний на практике
41	Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования.	2		2	применение знаний на практике
42	Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования.	2		2	применение знаний на практике
43	Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья	2		2	применение знаний на практике

44		Формирование двигательных качеств. Ловкость. Быстрота. Координационные особенности. Сила. Выносливость. Формирование двигательных умений	2		2	применение знаний на практике
45		Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования.	2		2	применение знаний на практике
46		Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования.	2		2	применение знаний на практике
47		Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.	2		2	применение знаний на практике
48		Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования.	2		2	применение знаний на практике
49		Формирование двигательных качеств. Ловкость. Быстрота. Координационные особенности. Сила. Выносливость. Формирование двигательных умений	2		2	применение знаний на практике
6. Снаряжение для соревнований			6		6	
50		Спортивная одежда и обувь. Альпеншток. Страховочные системы, каски, рукавицы	2		2	применение знаний на практике
51		Основные и вспомогательные веревки. Репшнуры. Карабины.	2		2	применение знаний на практике
52		подгонка, проверка и ремонт снаряжения.	2		2	применение знаний на практике

7. Судейство соревнований			4		4	
53		Основы организации и судейства соревнований по туризму и туристскому многоборью.	2		2	применение знаний на практике
54		Подведение итогов	2		2	зачет
Итого часов			108	8	100	