Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №29»

Принята на педагогическом
совете от 08.11.2023
(протокол № 2)

Утверждено
Приказ № 2023 г.

Физкультурно-спортивная направленность.
Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»

Возраст учащихся 11-16 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Кузнецов Николай Константинович,
учитель физической культуры

Череповец, 2023

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Спортивного туризма и ориентирования» реализуется в МАОУ «Центр образования №29».

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к содержанию, структуре и условиям реализации программы в области физической культуры и спорта. Исходными документами для составления рабочей программы дополнительного образования, являются:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее — Концепция).
- Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.43172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.43172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...»)
(Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Программа кружка «Спортивного туризма» является авторской. При составлении программы использовались:

- Туризм и краеведение: Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ. -- М.: Просвещение;
- «Уроки ориентирования» Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2005. 328 с,
- «Туристско-Краеведческая деятельность в школе» Константинов Ю.С., Митрахович СС. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. - 352 с.

Программа направлена на освоение знаний, умений и навыков, необходимых в спортивном туризме, спортивном ориентировании и скалолазании для освоения разрядных требований, утвержденных Федерацией спортивного туризма Российской Федерации, а также общефизического развития, социального, нравственного, духовно-патриотического, интеллектуального уровня обучающихся, воспитания самостоятельности обучающегося.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей учащихся, с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории и краеведения. Неотъемлемой частью программы является не только «разрядный рост»

будущих спортсменов, но и участие в категорийных походах по всей территории РФ.

Актуальность программы обусловлена тем, что в программу закладывается не только спортивное совершенствование, но интеллектуальный и духовный (патриотический) рост. Проблемой всего нашего государства является воспитание здорового, всесторонне развитого поколения, однако сегодня существует масса «ленивых» соблазнов, таких как гаджеты и интернет. Многие дети настолько погружены в виртуальную реальность, что с трудом могут идти на контакт, занятие активной туристкой деятельностью позволяет решить эту проблему и подходить к ней системно. Регулярные тренировки по спортивному туризму позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, познавать мир вокруг себя.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать — комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося. Общая физическая подготовка разбивается на циклы, а каждый кружковец ведет индивидуальный дневник тренировок с фиксацией своих результатов.

Целью программы является создание благоприятной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, её физического совершенствования, адаптации в обществе, формирование системы нравственных ценностей, основ здорового образа жизни. Исходя из цели программы реализуются следующие задачи:

Образовательные:

- изучить материал по технической, тактической, специальной и общефизической, психологической, тактической и теоретической подготовке;

- освоить и выполнить нормы и требования, установленные Единой Всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов, как массовых, так и спорта высших достижений,

Развивающие:

- развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки спортивного туризма и спортивного ориентирования, навыки поведения в «дикой среде».

Воспитательные:

- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека; – воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, терпимости, трудолюбия, целеполагания, мотивационная деятельность;

- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, воля к победе, ответственность).

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» разработана в рамках туристско-краеведческой направленности для учащихся 11-16 лет.

Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы, особенно в школьной среде приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными,

оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того, как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи

к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях «Школа безопасности». Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Турист» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время

соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Данная программа раскрывает основные задачи воспитательной и учебно-тренировочной работы. Программный материал составлен с учетом особенностей каждой возрастной группы учащихся. В программе указано содержание теоретических и практических знаний.

Занимающиеся спортивным туризмом и ориентированием делятся на разные группы:

- первый год обучения;
- второй год обучения.
- третий год обучения.

Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с уровнем обученности групп.

Первый год обучения посвящен азам туризма и спортивного ориентирования. Специализацией курса является пешеходный туризм. На завершающем этапе, кроме зачетов по отдельным разделам программы и сдачи нормативов, проводится однодневный туристский поход. Его цель — выполнение нормативов на уровень II-го юношеского разряда по пешеходному туризму.

Второй год обучения предполагает углубленное изучение пешеходного туризма, ориентирования и других разделов программы. Специализация курса — пешеходный туризм. Завершающим этапом является категорийный пешеходный поход. Цель выполнения норм по пешеходному туризму на уровень I-го юношеского разряда.

Третий год обучения предполагает углубленное изучение топографии, ориентирования и других разделов программы. Специализация курса —

пешеходный туризм. Завершающим этапом является категорийный пешеходный поход. Цель выполнение норм по пешеходному туризму на уровень III-го взрослого разряда.

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Все содержание образования разделено по тематическим блокам. На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

Освоение содержания образования идет на двух уровнях: базовом, когда формируются основные компетенции (техническая, социальная, коммуникативная) туриста-пешеходника и углубленном.

Адресат программы:

Программа разработана для учащихся 5-9 классов (11-16 лет).

Рекомендуемый максимальный состав группы*:

I- года обучения 20 человек

II - года обучения 18 человек

III - года обучения 16 человек

*Дети не должны иметь медицинские противопоказаний.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Важную роль следует отводить применения знаний на практике, умениям пользоваться специальным снаряжением. Форма работы кружка заключается в проведении теоретических и практических занятий и участия в спортивных мероприятиях. Ориентировочное соотношение практических и теоретических занятий 2:1. Экскурсии, походы, соревнования являются важной составляющей применения навыков на практике.

Во время проведения занятий используются все возможные методы, проведения занятий, в зависимости от места времени и ситуации. Кроме того необходимо использовать краеведческую литературу, картографические пособия, специальное снаряжение и т.д.

Тренировки проводятся со всем коллективом сразу, однако необходимой является индивидуальная работа со спортсменами — для решения проблемных моментов и поисков результативных и креативных решений. Проверка компетентности кружковцев осуществляется в виде соревнований походов, решений ситуативных задач и т.д.

В начале года необходимо провести беседу о планах работы кружка на год, планах, целях и задач поставленных перед кружковцами. А также инструктаж по технике безопасности во время тренировок, путешествий и соревнований.

Методики и технологии:

Программа составлена руководствуясь следующими принципами:

Научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство,

Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

Методы, формы и содержание занятий направлены на погружение учащихся в спортивно-туристский мир и демонстрацию того, что этот мир находится в непосредственной взаимосвязи с окружающим миром. Учащимся подросткового возрасте очень важно перейти от чисто теоретического познания мира к практике. В учебное время ребятам предоставляется очень мало возможностей практической деятельности, сказывается отсутствие уроков трудового воспитания. Поэтому очень важно предоставить учащимся такую возможность. В силу перечисленных выше причин основную часть занятий составляют практические занятия, тренировки и походы (в основном - осень, весна, лето). Также к практической области относится участие в соревнованиях. Оставшееся время уделяется освоению теоретических знаний, подготовке и представлению докладов краеведческого направления, отчетов о прохождении степенных и категорийных походов.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении двух лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования и краеведения.

Занятия можно проводить с полным составом, но по мере роста опыта занимающихся, следует уделять больше внимания на групповые (5-7 человек) и индивидуальные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Методы:

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;

Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;

Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала

практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных УУЕВ-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Формы учебной деятельности предусматривают два вида организации воспитанников:

Организационная форма: занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.(спортивные тренировки, практические и зачетные занятия).

Свободная форма: имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники)

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному

туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в межсоревновательный период.

Целью данной программы является: обучить, воспитать, развивать и оздоравливать детей в процессе занятий туристским многоборьем, создать условия для развития личности, воспитать нравственные чувства, совершенствовать интеллектуальное, духовное и физическое развитие, способствовать изучению истории Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа направлена на решения следующих задач:

■ укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;

■ создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;

■ обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

■ воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;

- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

■ обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Задачами первого года обучения является научить Детей:

использовать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок; правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню; комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста; мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; подвижным и спортивным играм; различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом; Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников; Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами второго года обучения является научить детей:

_ методике преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма, закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их; планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах; развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников; воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований; совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья; совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования; обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах; развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников; воспитывать волевые

качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами третьего года обучения является научить детей, и развить навык:

- методике преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма (правила и регламент спортивного туризма), закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и умение устранять их; развитие навыков специальных технических приемов до уровня II спортивного разряда; планировать маршрут походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с

сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

– развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

– воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Учебный план (1 год обучения):

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Воспитательная часть					
1.1.	Тема 1.1. Вступительное занятие - инструктаж по ТБ, правила организации и проведения туристских путешествий и походов.	2	2			
2.	Раздел 2. Спортивная подготовка					
2.1	Тема 2.3. Топографическая подготовка.	10	6	4		
2.2.	Тема 2.4. Техника спортивного туризма.	40	22	18		
2.3.	Тема 2.5. Организация питания в походе, во время экскурсии.	2	2			
3.1.	Раздел 3. Общая физическая подготовка					
3.1.	Тема 3.1. Общая физическая подготовка	36	6			

3.2.	Тема 3.2. Работа с веревками	8	4	4		
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка и первая доврачебная помощь.					
4.1.	Тема 4.1. Специальная физическая подготовка.	20	6	14		
4.2.	Тема 4.2. Оказание первой доврачебной помощи.	6	4	2		
5	Раздел 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях					
5.1.	Тема 5.1. Участие в военнопатриотических мероприятиях, походы.	16		16		
6	Раздел 6. Итоговое занятие. Итоговая аттестация — 4 часа					
Итого часов:		144	52	92		

Содержание учебного плана

РАЗДЕЛ 1. Вступительная часть (2 часа)

1.1. Вступительное занятие (2 часа)

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

РАЗДЕЛ II. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (52 часа)

2.1. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (10 часов)

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия.

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

2.2. Техника спортивного туризма. (40 часов)

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

Практические занятия.

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению

2.3. Организация питания в походе (2 часов)

Практические занятия.

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка (40 часов)

3.1. Общая физическая подготовка (32 часов)

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

3.2. Работа с веревками (8 часов)

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка — разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

РАЗДЕЛ IV. Специальная физическая подготовка и первая доврачебная помощь. (32 часа)

4.1. Специальная физическая подготовка. (20 часов)

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

4.2. Оказание первой медицинской помощи. (6 часа)

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления — необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шок, состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практическое занятие.

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

РАЗДЕЛ У. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (16 часов).

5.1. Участие в соревнованиях, военно-патриотических мероприятиях (16 часов).

Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий. Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях.

РАЗДЕЛ IV. Итоговое занятие. Аттестация

Итоговая аттестация. Подведение итогов работы кружка. Анализ достижений, и неудач выступлений спортсменов. (4 часа)

Учебный план (2 год обучения):

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Воспитательная часть					
1.1.	Тема 1.1. Вступительное занятие — инструктаж по ТБ.	2	2			
2.	Раздел 2. Спортивная подготовка					
2.1.	Тема 2.1. Порядок работы КО.ллектива.	2	2			
2,2,	Тема 2,2. Спортивный календарь.		2			
2.3	Тема 2.3. Топографическая подготовка.	18	6	12		

2.4.	Тема 2.4. Техника спортивного туризма.	34	8	26		
2.5.	Тема 2.5. Организация питания в походе, во время экскурсии.	2		2		
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка					
3.1.	Тема 3.1. Общая физическая подготовка		4	26		
3.2.	<u>Тема 3.2. Работа с веревками</u>	8	2	6		
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка и первая доврачебная помощь.					
4.1.	Тема 4.1. Специальная физическая подготовка.	22	6	16		
4.2.	Тема 4.2. Оказание первой доврачебной помощи.	4	2	2		
5	Раздел 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях					
5.1.	Тема 5.1. Участие в соревнованиях, военнопатриотических мероприятиях	16		16		
6	Раздел 6. Итоговое занятие. Итоговая аттестация —4 часа					
Итого часов:		144	38	106		

Содержание учебного плана

РАЗДЕЛ 1. Вступительная часть (2 часа)

1.1. Вступительное занятие (2 часа)

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

РАЗДЕЛ II. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (52 часа)

2.1. Порядок работы коллектива (2 часа).

Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее, для дальнейшего развития и прогрессирования спортсменов. Контрольные нормативы на начало учебного года.

2.2. Спортивный календарь (2 часа)

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (18 часов)

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию,

Практические занятия.

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

2.4. Техника спортивного туризма. (34 часов)

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

Практические занятия.

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению

2.5. Организация питания в походе (2 часа)

Практические занятия.

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка (40 часов)

3.1. Общая физическая подготовка (30 часов)

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

3.2. Работа с веревками (8 часов)

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка — разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

РАЗДЕЛ IV. Специальная физическая подготовка и первая доврачебная помощь. (32 часа)

4.1. Специальная физическая подготовка. (22 часа)

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

4.2. Оказание первой медицинской помощи. (4 часа)

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления — необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шок, состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практическое занятие.

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

РАЗДЕЛ V. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (16 часов).

5.1. Участие в соревнованиях, военно-патриотических мероприятиях (16 часов).

Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий. Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях.

РАЗДЕЛ IV. Итоговое занятие

Итоговая аттестация. Подведение итогов работы кружка. Анализ достижений, и неудач выступлений спортсменов. (4 часа)

Учебный план (3 год обучения):

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Воспитательная часть					

1.1.	Тема 1.1. Вступительное занятие — инструктаж по ТБ, правила организации и проведения туристских путешествий и походов.	2	2			
2.	Раздел 2. Спортивная подготовка					
2.1.	Тема 2.1. Порядок работы коллектива.	2	2			
2.2.	Тема 2.2. Спортивный календарь.	2	2			
2.3.	Тема 2.3. Топографическая подготовка.	12	2	10		
2.4.	Тема 2.4. Техника спортивного туризма.	34	8	28		
2.5.	Тема 2.5. Организация питания в походе, во время экскурсии.	2		2		
3.	Раздел 3. Общая физическая подготовка					
3.1.	Тема 3.1. Общая физическая подготовка	32	4	28		
3.2.	Тема 3.2. Работа с веревками	8	2	6		
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка и первая доврачебная помощь.					
4.1.	Тема 4.1. Специальная физическая подготовка.	30	6	24		
4.2.	Тема 4.2. Оказание первой доврачебной помощи.	2		2		
5.	Раздел 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях					
5.1.	Тема 5.1. Участие в соревнованиях, военнопатриотических мероприятиях	16		16		
6.	Раздел 6. Итоговое занятие — 2 часа					
Итого часов:			28	116		

Содержание учебного плана

РАЗДЕЛ 1. Вступительная часть (2 часа)

1.1. Вступительное занятие (2 часа)

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения,

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

РАЗДЕЛ II. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (52 часа)

2.1. Порядок работы коллектива (2 часа).

Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее, для дальнейшего развития и прогрессирования спортсменов. Контрольные нормативы на начало учебного года.

2.2. Спортивный календарь (2 часа)

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (12 часов)

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия.

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

2.4. Техника спортивного туризма. (34 часов)

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

Практические занятия.

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению

2.5. Организация питания в походе (2 часов)

Практические занятия.

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

РАЗДЕЛ Ш. Общая физическая подготовка (40 часов)

3.1. Общая физическая подготовка (32 часов)

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

3.2. Работа с веревками (8 часов)

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка — разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

РАЗДЕЛ IV. Специальная физическая подготовка и первая доврачебная помощь. (32 часа)

4.1. Специальная физическая подготовка. (30 часов)

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

4.2. Оказание первой медицинской помощи. (2 часа)

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления — необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шоковое состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практическое занятие.

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

РАЗДЕЛ V. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (16 часов).

5.1. Участие в соревнованиях, военно-патриотических мероприятиях (16 часов).

Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий. Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях.

РАЗДЕЛ IV. Итоговое занятие

Подведение итогов работы кружка. Анализ достижений, и неудач выступлений спортсменов.
(2 часа)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся по окончании обучения:

1. Участие в региональных, окружных и российских соревнованиях по спортивному туризму;
2. Выполнение или подтверждение норматива разрядов по спортивному туризму.

Освоив данную программу, учащиеся:

- приобретут специальные знания по вопросам туртехники, спелеотуризма, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
- познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма в РФ;
- расширят и углубят свои знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке;
- познакомятся с проблемами экологии и охраны природы РФ;
- научатся работать в команде;
- изучат способы контроля над эмоциями, психологического настрой на участие в соревнованиях и походах;
- разовьют силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- научатся правильно распределять свои силы;
- познакомятся с профессиями, требующими наличие туристских навыков;
- приобретут навыки самообслуживания в условиях походной жизни;
- приучатся к безоговорочному выполнению ТБ при работе с турснаряжением; •смогут творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
- познакомятся с правилами поведения в общественных местах и культурного поведения в природе, правилами поведения под землей.

Планируемые результаты освоения учащимися Программы 1 года обучения:

учащиеся должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

- правилах поведения вне населенных пунктов;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в окрестностях поселка;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;

- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий; •
основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлов, их применении и назначении;

Учащиеся научатся (конструктивный уровень):

- самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- участвовать в акциях по охране природы;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;

Учащиеся могут научиться (творческий уровень):

- осуществлять ремонт туристского снаряжения;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;

Планируемые результаты освоения учащимися Программы 2 года обучения:

учащиеся должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

- порядке, организации и проведении однодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в регионе;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском личном и групповом снаряжении и правилах его эксплуатации;

- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- действиях участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;
- правилах поведения под землей;
- легендах и мифах посещаемых объектов.

Учащиеся научатся (конструктивный уровень):

- составлять список личного снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать масштабы карт;
- разбирать схемы и карты пещер;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия под землей и на поверхности;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

Учащиеся могут научиться (творческий уровень):

- осуществлять ремонт личного туристского снаряжения;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневных походов;
- разрабатывать план однодневного похода;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- самостоятельно изучать, подбирать, систематизировать материал для ученических исследовательских работ;
- презентовать свои исследовательские работы;

Планируемые результаты освоения учащимися Программы 3 года обучения:

учащиеся должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

- порядке, организации и проведении многодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях и растениях занесенных в Красную Книгу РФ, встречающихся в нашем регионе;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском, спелеоснаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- местонахождении экскурсионных объектов;
- действии участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;
- правилах поведения под землей;
- легендах и мифах родного края.

Учащиеся научатся (конструктивный уровень):

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;
- распознавать признаки заболеваний и травм;

- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- читать масштабы карт;
- разбирать схемы и карты пещер;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки; • принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия под землей и на поверхности;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать естественные препятствия на поверхности и под землей;
- ориентироваться по карте и компасу.

Учащиеся могут научиться (творческий уровень):

- осуществлять ремонт туристского личного и группового снаряжения;
- участвовать в маркировке и оборудовании простейших маршрутов;
- организовывать походный быт;
- разрабатывать нитку маршрута многодневного похода;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- самостоятельно выбирать тему, изучать, подбирать, систематизировать материал для ученических исследовательских работ;
- презентовать свои исследовательские работы;

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Занятия проводятся на базе МАОУ «Центр образования №29» города Череповца Вологодской области, в спортивном зале, оборудованном по всем требованиям и стандартам правил спортивного туризма, а так же на площадке для спортивного туризма на территории школы. Во время занятий используется снаряжение и оборудования из привлеченных источников и спонсорской поддержки.

Оценочные материалы:

3-й год обучения, первое полугодие:

Решение ситуативных задач, при этом эталонного варианта не предусмотрено, так как важно оценить умение ребенком ориентироваться в той или иной ситуации опираясь на имеющиеся у него знания и навыки, 5 ситуативных задач (результатом является зачет/незачет):

1) Во время похода вы отстали от группы, и не помните куда двигаться дальше

2) При движении на маршруте, у вас на пути встретились дикие животные: медведь/лиса/барсук/волк/ «клещ», ваши действия: _____

3) При движении на маршруте, одному из участников стало плохо. Симптомы головокружение, _____ тошнота, _____ лихорадка. Ваши действия: _____

4) При движении на маршруте вы обнаружили подозрительный предмет с торчащими проводами, _____ ваши _____ действия:

5) Перед подъемом по крутому склону вы обнаружили, что потеряли «Жумар», ваши действия: _____

(второе полугодие)

Теория не предусмотрена, так как у участников сложное практическое задание — это категорийный поход в процессе которого участники и так будут вынуждены применять все имеющиеся у них знания.

** При выполнении теоретических заданий отметка «Отлично» выставляется при успешном выполнении более 85⁰/0 заданий, «Хорошо» 55-80⁰/0, «Удовлетворительно» 30-50⁰/0.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое оснащение

	№ п/п	Наименование	Краткие примерные	Един	Коли
--	-------	--------------	-------------------	------	------

	в методических рекомендациях	оборудования	технические характеристики	ица измерения	чество
Направленность дополнительного образования: Физкультурно-спортивная направленность					
Программа: Спортивный туризм					
	37.1	Компас жидкостный	Компас планшетный жидкостный - нужная вещь для туристов и ориентировщиков. Увеличительное стекло и масштабные линейки позволяют работать даже с самыми мелкими деталями карт. Диаметр лимба составляет 47 мм. Компас предназначен для определения сторон горизонта, азимута, определения расстояния по карте.	шт.	15
	37.7	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	Репшнур диаметром 6 мм для вспомогательных функций во всех видах активностей: альпинизм, скалолазание, спортивный туризм, спелеология, водный туризм и тд.	шт.	2
	37.8	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	TendonSmart 9,8 мм - универсальная веревка "динамика" с базовой пропиткой. Отлично подходит для скалолазания, для классических альпинистских восхождений начального и среднего уровня. Хороший выбор для начинающих спортсменов в качестве single веревки.	шт.	2
	37.9	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	Модель спортивной статической веревки Remera "СТ 60" с вставками из белых нитей. Статическая веревка "Спортивный туризм 60" была разработана компанией GURU совместно с компанией "Ремера" с целью создания оптимальной веревки для соревнований на дистанциях спортивного туризма.	шт.	2

37.10	Баул для транспортировки веревок	Сумка укладочная GURU	шт.	2
37.12	Страховочная система 5(ленточная)	Грудная обвязка «Высота 003» от компании Венто - бюджетная грудная обвязка конфигурации бабочка. Беседка оснащена двумя пряжками для регулировки обхватов, что позволяет ее регулировать в широком диапазоне размеров. ТОЛЬКО ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВМЕСТНО С НИЖНЕЙ БЕСЕДКОЙ!	шт.	15
37.13	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	Петля FLAT SUPER 18mm	шт.	2
37.15	Средство индивидуальной защиты головы	Каска GURU Auroga - это легкая качественная каска, которая подойдет для спортивного туризма, горных походов, скалолазания, ледолазания	шт.	15
37.20	Перчатки защитные	Эластичные тканевые перчатки без пальцев, специально для маршрутов виа-феррата, верёвочных парков, катания на лодке. Тыльная часть из нейлона, Доступны в 6 размерах. (XS, S, M, L, XL, XXL); подходят для детской руки, резиновая усиленная ладонь, липучка Velcro.	шт.	15
37.23	Мешок спальный	Спальный мешок GURU NOMAD	шт.	2
37.28	Палатка трехместная	Палатка BTrace Vega	шт.	3
37.3	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	Радиостанция MOTOROLA TLKR T92 H2O	шт.	2

	37.45	Зажим для подъема по веревке	Зажим Жумар - наиболее популярный зажим среди альпинистов, туристов, спелеологов и спасателей. Конструкция кулачка имеет канавку, обеспечивающую самоочищение от влаги, льда и грязи. Работает с веревкой Ø 8-13 мм. Размеры, мм - 196*102,5*34. Вес, г - 212.	шт.	15
	37.12	Страховочная система (ленточная)	Для начинающих альпинистов и туристов. Предназначена для использования во время туристических слетов, соревнований, где не важен внешний вид и вес изделия. Точка прикрепления веревки и карабинов выполнена из износостойкого материала. Широкий диапазон регулировок поясного ремня и ножных петель.	шт.	15
	37.47	Карабин альпинистский	Автоматический карабин GURU Grass с муфтой Twist-Lock. Благодаря своей форме карабин отлично подходит для использования: на ролике, на восьмерке, на усах	шт.	15
	37.47	Карабин альпинистский	Компактный и лёгкий карабин, обладающий высокой прочностью на разрыв. Особая форма карабина делает его удобным для людей с маленьким размером руки (например, женщинам и детям). Основные характеристики: Улучшенные возможности и более лёгкое открытие благодаря изогнутой D-образной форме. - Тонкий профиль для большей компактности. - Keylock система. - Продукт высокого качества. Полностью разработан и произведён в Италии. - Тестируется поштучно.	шт.	40

	37.19	Жилет спасательный	Спасательный жилет Вольный Ветер Каскад	Шт.	5
	37.2	Котел туристский с чехлом (объем от 5 до 8 л)	Очень удобная и легкая посуда для приготовления пищи в походе.	шт.	2
	37.40	Коврик туристический (180x60x12 мм)	Ковер Tourist 12 увеличенной толщины рекомендуется для профессиональных туристов. Для жестких условий эксплуатации. Эти плотные ковры обеспечивают повышенную стойкость к механическим нагрузкам, имеют хорошие тепло и гидроизолирующие свойства. Яркие расцветки позволят применить коврик в качестве сигнальных меток.	шт.	5
	37.6	Электромегафон	Электромегафон VOICE-50B	шт.	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Бардин КВ. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая ВВ. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
7. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
8. Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 1983.
9. Аппенянский А. И. физическая тренировка в туризме /— М., 1988.
10. Аппенянский А.И.,Туризм/ — М., 1988.
11. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. — М., 1998.
12. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — м., 2000.

13. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.
14. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. — М., 2001.
15. Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — Ч. 1. — Вып. 5.
16. Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — м., 1999.
17. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. — М., 1996.
18. Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. — М., 1986.
19. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюмер. — М., 1992.
20. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
21. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна — моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
22. Константинов ЮС. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.
23. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
24. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.
25. Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.
26. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, с.
27. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.
28. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
29. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов — фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с
30. Скрыгин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
31. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург.: УФактория, 2002 г., 606
32. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.. Физкультура и спорт, 1983 г, 143 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна -- моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
3. Коструб А. А, Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
6. Скрыгин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
7. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : УФактория, 2002 г., 606 с.
8. ПОПЧИКОВСКИЙ В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г

9. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.