

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕРДСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детский оздоровительно-образовательный
Центр туризма «Юность»

Принята на заседании
педагогического совета
«30» января 2020 г
протокол №4

Утверждена
приказом от «30» января 2020 г
№ 18/1



ПФДО
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Абрис»



Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации программы: 4 года

Авторы – составители программы:
Войцеховский Константин Борисович,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ДОО ЦТ «Юность»
Щучкова Любовь Викторовна
инструктор методист
МАОУ ДО ДОО ЦТ «Юность»
Педагог, реализующий программу:
Войцеховский Константин Борисович,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ДОО ЦТ «Юность»

Бердск, 2020

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕРДСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детский оздоровительно-образовательный
Центр туризма «Юность»**

Принята на заседании
педагогического совета
«30» января 2020 г
протокол №4

Утверждена
приказом от «30» января 2020 г
№ 18/1

Утверждаю
Директор МАОУ ДО ДООЦТ «Юность»
_____ Н.В. Сидакова

**ПФДО
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Абрис»**



**Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации программы: 4 года**

Авторы – составители программы:
Войцеховский Константин Борисович,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ДОО ЦТ «Юность»
Пучкова Любовь Викторовна
инструктор методист
МАОУ ДО ДОО ЦТ «Юность»
Педагог, реализующий программу:
Войцеховский Константин Борисович,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ДОО ЦТ «Юность»

Бердск, 2020

Содержание

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	стр. 4-19
1.1.Пояснительная записка	стр.4-9
1.2.Цель и задачи программы	стр.9-10
1.3.Содержание программы	стр.10-16
1.4.Планируемые результаты	стр.16-19
2.Комплекс организационно-педагогических условий	стр.19-36
2.1. Календарный учебный график	стр.19-22
2.2. Условия реализации программы	стр.22-24
2.3. Формы аттестации/контроля	стр.24
2.4.Оценочные материалы	стр.24-29
2.5. Методические материалы	стр.29-31
2.6. Список литературы	стр.35-36

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

*"Препятствия нас закаляют в крови у нас адреналин.
Руки и ноги прочнее металла в нашей команде все как один.
В спортзале или на фоне природы мы отвечаем за всех и себя.
Нам безразличны капризы погоды команда наша семья.
Спортивный туризм только для смелых. Путь до победы очень не прост.
Мы сильные духом спортсмены, не важен возраст и рост.
Жумары, восьмерки, веревки, каски, палатки, узлы.
Нагрузки для смелых и ловких, себя превзойти мы должны.
Возраст и рост не имеют значенья, главное верить в друзей.
Это большая игра в приключение жизни твоей и моей!"*

1.1. Пояснительная записка

Важное средство воспитания здорового образа жизни – туристический досуг на самостоятельных началах. Создалась ситуация, когда становится недопустимой любая деятельность без достаточных знаний о взаимосвязях в природе и возможных последствиях. Предмет туристической деятельности двойственен. Это – и сам человек, совершенствование его физических и психических качеств в традициях туризма и изучение родного края: историческое, этнографическое, географическое, экологическое и др. Наряду с выраженными воспитательными, образовательными (нравственное, умственное, физическое, эстетическое, экологическое, профессионально-прикладное) и рекреационными целями, туризм имеет специально-спортивные цели, как самостоятельный вид спорта и как средство тренировки и активного отдыха в других видах спорта. Наметилась дифференциация самостоятельного туризма, отдыха и спортивного туризма с выраженными спортивно-соревновательными притязаниями, что связано с удовлетворением при занятиях туризмом личностных потребностей.

Самостоятельному туризму присущи высокая степень самообслуживания, самоорганизации, ревностно соблюдаемая самостоятельность в выборе вида и сложности путешествия, коллектива спутников. Для туризма характерны разнообразная мышечная и эмоциональная активность, воздействие различных, нередко экстремальных природно-климатических факторов. Физические и психические нагрузки в современном туризме носят часто интервальный и переменный характер, в походах отсутствует домашний комфорт, налицо смена привычной среды жизнедеятельности. Туризм это ещё и школа жизни в аварийных экстремальных ситуациях.

Как общество, так и туристы ожидают от занятия туризмом развития и совершенствования активной жизненной позиции в процессе самоуправляемой деятельности, улучшения работоспособности и состояния здоровья в условиях тренирующих физических нагрузок и активного отдыха.

Походы, путешествия имеют большое значение в жизни школьников. Участие в них расширяет кругозор ребят. Воспитывает любовь к родному краю, прививает учащимся

навыки самообслуживания, приучает их к систематическому труду, воспитывает инициативу и выдержку. Пребывание на свежем воздухе, солнце, вода, соблюдение четкого режима и постоянная спортивная тренировка физически закаляют ребят. В походе рождается товарищеская поддержка и взаимопомощь, создается коллектив и воспитывается сознательная дисциплина.

В самодеятельном походном туризме основным средством деятельности является само путешествие, в спортивном туризме вершина деятельности смещается на участие в соревнованиях, повышение спортивного мастерства.

Программа «Абрис» решает задачу интеграции общего и дополнительного образования, как на организационном, так и содержательном уровне, отражает равновесие между теорией основного образования и практическими, активными, нетрадиционными формами работы с детьми в дополнительном образовании.

Направленность программы: программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность данной программы: программа по спортивному туризму. В современных сложных экономических и социальных условиях спортивный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей. Спортивный туризм способствует разностороннему развитию личности учащегося, общему оздоровлению его 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. Программа дает профориентационные знания по некоторым профессиям (спасатель, промальпинист, работник МЧС, инженер по технике безопасности), что может стать определяющим в выборе учащимися своей будущей профессии. Программа позволяет заниматься туризмом, как видом спорта и способствовать достижению высоких результатов. Юношей программа подготавливает к службе в рядах вооруженных сил России.

Отличительная особенность программы:

- Практические занятия по программе предполагают: выходы в лесной массив, на территорию палаточного лагеря «Юность», лыжные занятия на территории спорткомплекса «Метелица», занятия в спортзале, на стадионе, на Скалодроме, на верёвочном парке «Юность», походы выходного дня, однодневные и многодневные походы.
- Занимаясь по программе и принимая участие в соревнованиях, сборах, профильных сменах, учащиеся имеют возможность стать: обладателями Почётных знаков «Барс Алтай», Почётных знаков «Альпинист России», а также получить 1-й, 2-й, 3-й разряд и

даже – кандидата в мастера спорта.

- Кроме этого, учащиеся, показывающие выдающиеся результаты, имеют возможность войти в состав сборных команд города Бердска и НСО по спортивному туризму.
- В рамках программы учащиеся принимают участие в различных соревнованиях: Открытые соревнования на Кубок комитета по делам молодежи мэрии города Новосибирска по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Облепиха»; Кубок Омской области по спортивному туризму в закрытых помещениях; Первенство НСО «Связки»; Чемпионат НСО «Связки»; Чемпионат города Новосибирска по спортивному туризму на лыжных дистанциях; Чемпионат НСО по спортивному туризму на лыжных дистанциях; Кубок «Федерации Новосибирской области» по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях; Чемпионат г. Искитима по спортивному туризму на пешеходных дистанциях; Чемпионат и Первенство СФО по спортивному туризму на лыжных дистанциях; Первенство г. Искитима по спортивному туризму; Чемпионат и Первенство Новосибирской обл. по спортивному туризму «памяти Ю.Р. Ромашова»; Первенство России по спортивному туризму на горных дистанциях «Связки»; Открытое Первенство Азовского района по спортивному туризму в закрытых помещениях «Ноябринки»; Чемпионат и первенство Сибирского федерального округа по спортивному туризму, «Памяти МС СССР Эдуарда Рихтера» дистанции – лыжные.
- В период каникул учащиеся с педагогом ходят в пешие и велосипедные походы по территории Новосибирской области, участвуют в сплавах по реке, отрабатывая тем самым практические навыки по спортивному туризму и безопасному поведению в природной среде.

Новизна программы: педагог сотрудничает с Федерацией альпинизма, скалолазания и ледолазания Новосибирской области, Новосибирским отделением Федерации спортивного туризма России. Учащиеся вместе с педагогом принимают активное участие в профильных сменах, слётах и сборах разного уровня и направленности, проводимые данными организациями: профильная альпинистская смена в Республике Алтай (хребет Северо-Чуйские белки, троговая долина Актру, база ТГУ); Альпиниада (майские альпсборы «Актру») в альпинистском лагере «Актру»; восхождение на Эверест; Учебно-тренировочные сборы по технике ледолазания на ледопаде Храпова Горный Алтай с. Акташ; Областной традиционный Звёздный поход на лыжах по НСО; Областной слёт юных туристов. Так же ежегодно, учащиеся с педагогом, принимают участие в мероприятии «Бессмертный полк на высоте» (в честь Великой Победы совершается восхождение на вершину горы, со штандартами с портретами своих родственников, павших на полях войны), проходящем на базе альпинистского лагеря Актру.

В период каникул практические навыки отрабатываются в учебно-тренировочных

лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Адресат программы: программа рассчитана и ориентирована на школьников 11-18 лет.

Программа выстроена с учетом характерных для учащихся данного возраста видов деятельности и предусматривает возможность реализации индивидуального подхода к ребенку, учитывая возрастные особенности и индивидуальные возможности детей.

Психолого-педагогическая характеристика детей данного возраста.

10 –13 лет – период отрочества, важнейшие специфические черты которого проявляются в стремлении к общению со сверстниками, появлении в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость. У подростков этого возраста повышается способность к регуляции поведения. Разнообразнее и богаче становится содержание и формы их деятельности. Развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Внутреннее торможение становится более устойчивым, а работоспособность коры головного мозга повышается. Формируется произвольность физиологических процессов, то есть умение управлять ими, ставить цели познавательной деятельности и контролировать их достижения. Этот период характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого произвольного внимания и логической памяти. В это время активно формируется абстрактное, теоретическое мышление, усиливаются индивидуальные различия, связанные с развитием самостоятельного мышления. Это период для становления нового уровня самосознания, который выражается в стремлении понять себя, свои возможности, своё сходство с другими детьми и свою неповторимость. Общение со сверстниками выделяется в качестве ведущей деятельности детей этого возрастного периода. Стремление подростка занять подобающее положение среди сверстников сопровождается повышенными требованиями к ценностям и окружающим

14-18лет - Ведущая деятельность – учебно-профессиональная. Характерные черты: формирование самосознания (представление о себе самом, самооценка своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств; соотношение себя с идеалом, развитие способностей к самовоспитанию, самообразованию; возрастание волевой саморегуляции; усиление концентрации внимания, увеличение объема памяти, логизация учебного материала, сформированность абстрактно-логического мышления; развитие умений самостоятельно разбираться в сложных вопросах, принимать решения; формирование собственного мировоззрения как целостной системы взглядов, знаний, убеждений, своей жизненной философии; стремление к самоутверждению своей независимости, оригинальности; пренебрежение к опыту и советам старших; критиканство, проявление недоверия; проявление рационализма, практицизма;

стремление к получению профессии – основной мотив познавательной деятельности; отсутствие подлинной самостоятельности, подверженность влиянию сверстников, повышенная внушаемость; недостаточное осознание последствий своих поступков.

Особенности реализации программы (дистанционная, сетевая): Согласно приказу Минобрнауки РФ от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», программа «Абрис» реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Виды, формы, средства дистанционного и электронного образования, используемые при реализации программ:

- видео по теме;
- использование электронной почты;
- текстовые файлы;
- учебные книги (электронный вариант учебников, учебно-методических пособий, справочников);
- программы для контроля и прохождения тестов;
- мультимедийные ресурсы;
- поисковые системы;
- базы данных;
- учебные наглядные пособия;
- работа с сайтами НО ФСТР <http://www.no-tssr.ru/>; Федерация альпинизма, скалолазания и ледолазания Новосибирской области <http://alpnso.ru/> (электронные заявки на участие в соревнованиях, профильных сменах, ознакомление с положениями о соревнованиях).

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск к занятиям по программе.

Состав учебной группы: постоянный.

Количественный состав групп: 1 года обучения 12-15 человек, 2-го года-10-15 человек, 3 год – 8-15 человек, 4 год – 6-15 человек.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: по 3 часа/2 раза в неделю, 216 часов в год.

Занятия могут проводиться всем составом, по подгруппам, с микро группами, индивидуально.

Программа предполагает 4 года обучения. В первый и второй год ведется преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения; участие в городских спортивных мероприятиях, дающих возможность получения юношеских разрядов.

Третий год обучения - совершенствование туристской техники, участие в областных и региональных соревнованиях, получение спортивных разрядов по туристскому многоборью. 4-й год обучения – углублённое освоение предмета.

После окончания обучения выпускники продолжают занятия в туристских секциях профессиональных учебных заведений, туристических клубах, занимаются самосовершенствованием.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития личности подростка и повышение спортивного мастерства через занятия спортивным туризмом.

Задачи программы:

Обучающие:

- Приобретение первоначальных туристских навыков и навыков обеспечения собственной безопасности в природной среде.
- Приобретение навыков пользования туристическим снаряжением.
- Приобретение навыков преодоления различных препятствий и преград на пути следования в походе.
- Приобретение навыков пользования картой, компасом.
- Получение необходимых знаний и навыков по ориентированию на местности.
- Получение необходимых знаний по топографии.
- Обучение основам скалолазания.
- Знакомство с историей, культурой и природой родного края.
- Приобретение судейских навыков.
- Обучение основам инструкторской подготовки.
- Совершенствование техники и тактики туристских походов

Развивающие:

- Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.
- Развитие познавательных и творческих способностей учащихся.
- Развитие познавательного интереса в изучении родного края.
- Развитие навыков самостоятельной работы, интереса к поиску новых решений.
- Развитие навыка самоконтроля, самодисциплины.
- Развитие умения не теряться в сложных и неординарных ситуациях

Воспитательные:

- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств учащихся.
- Воспитание любви к природе и историческому прошлому родного края.
- Воспитание стремления к самообразованию и самосовершенствованию

- Воспитание и развитие гражданственности.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1-й год обучения (6 часов в неделю)

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Организационный период			
2	Вводное занятие, введение в общеобразовательную программу	3	3	-
3	Походы выходного дня: организация, проведение, подведение итогов	42	10	32
4	Физическая подготовка	33	6	27
5	Туристская техника	33	6	27
6	Техника лыжного туризма	33	6	27
7	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	33	6	27
8	Краеведческие наблюдения, фиксирование их в походе	9	3	6
9	Туристские узлы	9	3	6
10	Туристское снаряжение и быт	9	3	6
11	Гигиена туриста. Доврачебная помощь	9	3	6
12	Итоговое занятие	3	3	-
ИТОГО:		216	52	164

Содержание учебно-тематического плана 1-й год обучения на 6 часов в неделю(216 ч)

1. Организационная деятельность. Информация об организации туристского обучения. Посещение школ.
2. Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу. План работы. Расписание. Требование к участникам в вопросах учебы и дисциплины на занятиях.
3. Походы выходного дня. Правила организации и проведения ПВД. Инструкция по проведению ПВД. Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Привалы, обустройство бивака. Подготовка отчета путешествия.
4. Физическая подготовка. Значение физической подготовки в туристской подготовке. Кроссовый бег, бег по пересеченной местности. Занятие легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. Спортивные игры: футбол, ручной мяч, занятия со скакалкой.
5. Туристская техника. Преодоление естественных препятствий (болото, завалы). Подъем и спуск спортивным способом. Понятие страховки и само страховки. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины, спусковые устройства. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий. Туристские

узлы, отработка навыка вязания туристских узлов.

6. Техника лыжного туризма. Подбор лыж, палочек. Одежда и обувь туриста - лыжника. Ходьба на лыжах по равнинной местности, по пересеченной. Подъемы и спуски. Скоростной спуск, остановка в заданном квадрате.

7. Топографическая подготовка. Ориентирование. Виды карт: географическая, топографическая, спортивная. Масштаб карт. Условные знаки. Устройство компаса и приемы пользования им. Определение сторон света по местным признакам и с использованием компаса. Определение точки стояния на местности.

8. Краеведческие наблюдения. Организация наблюдений в походе. Сбор материалов по истории родного края. Наблюдения и исследования в лесу, на реке. Туристские маршруты края. Дневник наблюдений.

9. Туристские узлы. Виды узлов. Узлы для связывания двух веревок. Основные и вспомогательные узлы. Оработка навыка вязания туристских узлов.

10. Туристское снаряжение и быт. Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от времени года. Виды рюкзаков и палаток. Укладка рюкзака. Правила приготовления походных блюд, хранения продуктов в рюкзаке. Снаряжение для костра. Виды костров. Противопожарные меры. Сушка обуви и одежды у костра.

11. Гигиена туриста. Общие гигиенические требования в походе. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Питьевой режим. Доврачебная помощь: при тепловом ударе, при различных травмах, помощь утопающему. Походная аптечка.

12. Итоговое занятие. Подведение итогов года. Выводы. Анализ деятельности.

Учебно-тематический план 2-й год обучения на 6 часов в неделю (216 ч)

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Организационный период			
2	Вводное занятие, введение в общеобразовательную программу	2	2	-
3	Техника пешеходного туризма	35	5	30
4	Техника лыжного туризма	30	5	25
5	Скалолазание	10	2	8
6	Туристские узлы	10	2	8
7	Организация и проведение походов. Обеспечение безопасности.	24	6	18
8	Ориентирование в походе	15	5	10
9	Топографическая подготовка	8	4	4
10	Физическая подготовка туриста	30	4	26
11	Туристическое снаряжение и быт	7	7	-
12	Гигиена туриста. Доврачебная помощь	10	6	4
13	Туристская техника, участие в соревнованиях	35	5	30

14	Итоговое занятие	2	2	-
ИТОГО:		216	55	161

Содержание учебно-тематического плана 2-й год обучения на 6 часов в неделю

Организационное занятие. Информация об организации туристского обучения.

Вводное занятие (всего 2 часа):

- Цели и задачи 2 года обучения. Введение в программу (2 часа).

Техника пешеходного туризма (всего 35 часов):

- Техника и тактика прохождения естественных препятствий (завалы, болота, реки) (6 часов).
- Подъем по склону с использованием альпенштока (6 часов).
- Подъемы и спуски с использованием туристского снаряжения (6 часов).
- Страховка и самостраховка (6 часов).
- Переправы. Наведение переправы, прохождение, самосброс (6 часов).
- Техника безопасности при работе на этапах (5 часов).

Техника лыжного туризма (всего 30 часов):

- Снаряжение туриста - лыжника для ПВД. Установка креплений для лыж (5 часов).
- Ремонтный набор лыжника. Ремонт лыж. Сушка обуви у костра (5 часов).
- Естественные препятствия в зимнем походе: завалы в лесу, глубокий рыхлый снег (5 часов).
- Спуски, подъемы, серпантин, остановка в заданном квадрате (5 часов).
- Прохождение технических этапов: бревно, спуск, подъем с использованием перил (5 часов).
- Закрепление лыж во время прохождения технических этапов. Изготовление волокуш. Транспортировка пострадавшего (5 часов).

Скалолазание (всего 10 часов):

- Техника безопасности при работе на скальных участках (2 часа).
- Страховка и само страховка (3 часа).
- Правила наведения перил (2 часа).
- Техника лазания на различных склонах (3 часа).

Туристские узлы (всего 10 часов):

- Виды узлов. Техника выполнения. Применение узлов (3 часа).
- Отработка навыка вязания узлов на скорость (7 часов).

Организация и проведение походов. Обеспечение безопасности в походах (всего 24 часа):

- Правила организации и проведения походов (2 часа).
- Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода (8 часов).

- Подбор и подготовка снаряжения. Расчет питания. Укладка рюкзака. Правила движения в походе. Нормы переходов (8 часов).
- Меры предупреждения опасности. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы. Сигналы бедствия (6 часов).

Ориентирование в походе (всего 15 часов):

- Использование карты и компаса в походе. Определение азимута на карте (5 часов).
- Масштабы карт, определение расстояния на карте согласно масштабу (5 часов).
- Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам (5 часов).

Топографическая подготовка (всего 8 часов):

- Топографическая карта - чтение. Зарисовка топографических знаков. Топографический диктант, кроссворд (8 часов).

Физическая подготовка туриста (30 часов):

- Значение физической подготовки в походе. Кроссовый бег по пересеченной местности (5 часов).
- Упражнения на развитие силы, ловкости, умения, выносливости (10 часов).
- Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч (15 часов).

Туристское снаряжение и быт (всего 7 часов):

- Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в пользовании. Уход за снаряжением, ремонт. Правила укладки рюкзака (3 часа).
- Бивак. Требования к организации бивака. Противопожарные меры. Выбор и заготовка дров. Охрана природы. Водно - солевой режим. Методы обеззараживания воды (4 часа).

Гигиена туриста (10 часов):

- Личная гигиена: обувь, уход за ногами и обувью во время похода. Купание в походе (2 часа).
- Доврачебная помощь пострадавшему. Содержание аптечки. Умение оказать доврачебную помощь при растяжениях, вывихах. Умение накладывать повязку, шину. Транспортировка пострадавшего (8 часов).

Туристская техника. Участие в соревнованиях (всего 36 часов):

Разработка тактики прохождения дистанции различных соревнований. Нормативные требования к получению разрядов.

Итоговое занятие (всего 2 часа):

Подведение итогов года. Выводы. Анализ деятельности.

Учебно-тематический план 3-й год обучения на 6 часов в неделю (216 ч)

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие, введение в общеобразовательную программу	3	3	-
2	Видовые различия в туризме. Разрядные нормативы в спортивном туризме. Спортивные походы.	6	6	-
3	Техника пешего туризма	45	15	30
4	Техника лыжного туризма	30	4	26
5	Ориентирование и топография	21	3	18
6	Общефизическая подготовка	21	-	21
7	Организация, оформление проведение и отчет походов по видам туризма: пеший, лыжный,	39	6	33
8	Выживание в экстремальных ситуациях.	9	3	6
9	Туристская техника. Участие в соревнованиях	39	9	30
10	Итоговое занятие	3	3	-
ИТОГО:		216	52	164

Содержание учебно-тематического плана 3-й год обучения на 6 часов в неделю

1. Организационный период. Информация об организации туристского обучения.
2. Вводное занятие. Введение в программу обучения. Расписание.
3. Видовые различия в туризме. Разрядные нормативы в спортивном туризме: пеший, водный, горный, лыжный. Их сходство и различия. Степенные и категорийные походы. Характеристика походов по сложности. Правила и методы организации спортивных походов. Оформление спортивных документов и составление отчета о путешествии. Условия получения разрядов в спортивных походах.
4. Техника и тактика пешего туризма. Навесная переправа: наведение и самосброс. Подъем с использованием жумара, спуск «дюльфером», самосброс. Вязка носилок. Организация транспортировки пострадавшего на навесной переправе с учетом требований по технике безопасности. Техника безопасности при работе на скалах. Работа на склоне в связках. Спуск и подъем пострадавшего на несущем. Преодоление водных преград.
5. Техника и тактика лыжного туризма. Отработка элементов спуска и подъема с лыжами и без лыж, способы закрепления лыж. Навесная переправа в лыжном туризме, транспортировка лыж на переправе. Прохождение лавинно - опасного участка. Поиск пострадавшего. Вязка волокуш. Транспортировка пострадавшего. Меры страховки и самозадержания.

6. Ориентирование и топография. Карты с различным масштабом. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт. Разработка и описание маршрута. Упражнения на ориентирование карты с помощью компаса и по местным предметам. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Глазомерная съемка.
7. Общефизическая подготовка. Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок осуществления врачебного контроля. Кроссовый бег по пересеченной местности. Специальные упражнения на развитие координационных способностей. Лазание. Скакалка. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч. Игры с различными элементами туристской техники.
8. Выполнение обязательных походов 3-го года обучения. Оформление походной документации. Составление плана-графика маршрута. Распределение обязанностей. Раскладка продуктов. Составление сметы похода. Составление отчета о походе.
9. Экстремальные ситуации вне города и в городе. Виды экстремальных ситуаций. Возникновение, противоборство и выход из экстремальной ситуации. Добывание огня, разведение костра, способы приготовления пищи. Природная кладовая. Ночевки и убежища. Значение, устройство и типы убежищ. Аварийная сигнализация и ориентирование без карты и компаса. Предотвращение экстремальных и аварийных ситуаций.
10. Туристская техника. Участие в соревнованиях согласно годовому графику соревнований.

Учебно-тематический план 4-й год обучения на 6 часов в неделю (216 ч)

№	Тема	Всего	Теория	Практика
I.	Введение	2	2	-
II.	Туристская подготовка	92	22	70
III.	Туристские слёты и соревнования	64	8	56
IV.	Спортивное ориентирование	20	4	16
V.	Физическая подготовка	36	6	30
VI.	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	216	42	174

Содержание учебно-тематического плана 4-й год обучения на 6 часов в неделю

№	Тема	Всего	Теория	Практика
I. Введение – 2 часа (2/-):				
1.1	Вводное занятие	2	2	-
II. Туристская подготовка – 92 часа (22/70):				
2.1	Организация, подготовка, проведение и итоги туристских походов	18	3	15
2.2	Обеспечение безопасности в туристском походе	6	2	4
2.3	Топография и ориентирование в походе	12	3	9
2.4	Туристское снаряжение	6	2	4
2.5	Питание в туристском походе	6	2	4

2.6	Организация быта в походе	6	2	4
2.7	Преодоление естественных препятствий	20	2	18
2.8	Первая доврачебная помощь	6	2	4
2.9	Морально-психологическая подготовка туриста	4	2	2
2.10	Краеведение	8	2	6
III. Туристские слёты и соревнования – 64 часа (8/56):				
3.1	Контрольно-туристский маршрут	18	3	15
3.2	Техника пешеходного туризма	12	3	9
3.3	Туристские навыки, конкурсы	4	-	4
3.4	Участие в туристских соревнованиях	30	2	28
IV. Спортивное ориентирование - 20 часов (4/16):				
4.1	Учебно-тренировочная часть	2	1	1
4.2	Учебно-тренировочная часть	2	1	1
4.3	Учебно-тренировочная часть	2	1	1
4.4	Учебно-тренировочная часть	2	1	1
4.5	Учебно-тренировочная часть	2	-	2
4.6	Учебно-тренировочная часть	2	-	2
4.7	Учебно-тренировочная часть	2	-	2
4.8	Учебно-тренировочная часть	2	-	2
4.9	Учебно-тренировочная часть	2	-	2
4.10	Учебно-тренировочная часть	2	-	2
V. Физическая подготовка – 36 часов (6/30):				
5.1	Общая физическая подготовка	18	3	15
5.2	Специальная физическая подготовка	18	3	15
VI. Итоговое занятие - 2 часа (-/2):				
6.1	Итоговое занятие	2	-	2
		216	42	174

1.4. Планируемые результаты

Прогнозируемые критерии оценки результатов: принятыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях. Косвенные критерии: создание стабильного коллектива, заинтересованность в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества.

В процессе обучения предусмотрены теоретические зачеты, зачетные соревнования, многодневные походы в конце учебного года.

К концу первого года учащиеся должны знать:

- порядок организации и поведения в ПВД,
- правила поведения вне населенных пунктов, основы топографии и ориентирования,
- основы туристской и лыжной техники,
- о значении физической подготовки для занятий

спортивным туризмом.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- организовывать походный быт,
- преодолевать несложные естественные препятствия,
- ориентироваться по карте на учебном полигоне,
- оказывать элементарную доврачебную помощь.

К концу второго года учащиеся должны

знать:

- правила наведения и прохождения технически сложных этапов по технике и тактике пешего и лыжного туризма, дистанции ориентирования,
- топографические знаки,
- приемы страховки на скале,
- правила организации и оформления документации в однодневных и многодневных походах,

уметь:

- передвигаться по пересеченной местности;
- организовать быт и раскладку продуктов для многодневного похода;
- знать и уметь завязывать различные виды узлов;
- ориентироваться по карте, участвовать в соревнованиях по ориентированию;
- оказать медицинскую помощь, предусмотренную программой.

К концу третьего года учащиеся должны

знать:

- разрядные нормативы,
- правила соревнований по туристскому многоборью,
- правила подготовки и организации многодневных походов,
- меры безопасности при подготовке и проведении походов,

уметь:

- организовать прохождение технически сложных этапов,
- организовать многодневные походы, участвовать в них и составлять отчет по походу,
- ориентироваться на местности с помощью компаса и карты,
- выполнять глазомерную съемку пройденного маршрута,
- участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью.

К концу четвёртого года учащиеся должны

знать:

- технику безопасности в походе;
- основы топографии и ориентирования;
- туристическое снаряжение для любых видов похода;
- основы техники пешеходного туризма;
- природные особенности родного края.

уметь:

- подготавливать туристическое снаряжение к походу;
- уметь пользоваться туристическим снаряжением;
- организовывать быт в походе;
- работать с картами;
- ориентироваться в походе;
- преодолевать естественные преграды в походе;
- оказывать первую доврачебную помощь при разных состояниях;
- владеть техникой пешеходного туризма.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по туризму являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Освоения учащимися содержания программы по туризму являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий туризма;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять действия из базовых видов туризма, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график объединения составлен на основе Годового календарного учебного графика учреждения и является документом, регламентирующим организацию образовательной деятельности в учреждении.

Начало учебного года: с 01.09. для учащихся 2-го, 3-го и последующих годов обучения; с 15.09. для учащихся 1-го года обучения.

Комплектование детских объединений (группа, творческое объединение, клуб, секция, факультатив, спецкурс и др.) заканчивается 1 октября.

До 1 октября допускается работа с переменным составом учащихся и по временному расписанию.

Окончание учебного года: заканчивается учебный год 31.05.

Продолжительность учебного года - 38 недель с 01.09. по 31.05. (из них учебных недель – 36).

Продолжительность календарного года:

	Начало полугодия	Окончание полугодия	Количество недель
1 полугодие	01.09.	31.12.	18

2 полугодие	09.01.	31.05.	20
Летний период - выполнение программ летней занятости детей и краткосрочных дополнительных общеразвивающих программ. Организация профильных смен, тренировочных сборов, походов, экскурсий.	01.06.	30.06.	5

Организация учебного процесса:

Сроки	Этапы	Содержание образовательной деятельности
01.08-31.08	Подготовительный	Работа с документацией для организации образовательного процесса; Разработка (корректировка) программы; Работа над рекламой объединения.
01.09-15.09 02.09 –30.09	Организационный	Набор учащихся в группы, работа с родителями, зачисление учащихся в объединение; Работа детского объединения по временному расписанию
15.09-30.10	Адаптационный 1 четверть	Формирование детского коллектива, составление соц. паспорта объединения, Вводная диагностика учащихся. Обучение по общеобразовательной общеразвивающей программе.
03.11 - 09.11	Осенние каникулы	Отчеты, организация мероприятий в рамках каникул, учебно-тренировочные занятия по графику. Учебная деятельность, организованная на базе образовательных организаций города (договора безвозмездного пользования (ссуды) муниципальным имуществом, сотрудничества), предусматривает каникулярные периоды в соответствии с учебным графиком организаций. В данный период занятия могут проводиться, как в обычном режиме, так и по специальному расписанию и плану.
09.11.- 31.12.	Основной (образовательный) 2 - я четверть	Обучение по общеобразовательной общеразвивающей программе; Участие учащихся в мероприятиях разной направленности и уровня;
29.12. - 11.01.	Зимние каникулы	Организация мероприятий в рамках каникул. Анализ образовательной деятельности за 1-е полугодие. Учебная деятельность, организованная на базе образовательных организаций города (договора безвозмездного пользования (ссуды) муниципальным имуществом, сотрудничества), предусматривает каникулярные периоды в соответствии с учебным графиком организаций. В данный период занятия могут проводиться, как в обычном режиме, так и по специальному расписанию и плану.
11.01-19.03.	3 – я четверть	Обучение по программе; Участие учащихся в мероприятиях разной направленности и уровня;
23.03- 01.04- (по приказу МКУ «УО и МП»)	Весенние каникулы	Отчеты, организация мероприятий в рамках каникул. Учебная деятельность, организованная на базе образовательных организаций города (договора безвозмездного пользования (ссуды) муниципальным имуществом, сотрудничества), предусматривает каникулярные периоды в соответствии с учебным

		графиком организаций. В данный период занятия могут проводиться, как в обычном режиме, так и по специальному расписанию и плану.
04.04 - 31.05.	4-я четверть	Обучение по общеобразовательной программе; Итоговая аттестация учащихся. Подведение итогов образовательной деятельности в объединениях за учебный год
01.06-31.08.	Летняя оздоровительно-образовательная деятельность	Летний период - выполнение программ летней занятости детей и краткосрочных дополнительных общеразвивающих программ. Организация профильных смен, тренировочных сборов, походов, экскурсий, выездных мероприятий.
В течение года	Систематически: По календарю знаменательных дат: По календарю конкурсного движения.	<u>Праздники:</u> 1.09 – День знаний; 1.10 – День пожилого человека; 04.11- День согласия и примирения; 30.11 – День матери; 01.01-09.01 - Новый год и Рождество; 23.02 – День защитника Отечества; 08.03 - Международный День 8 марта; 01.05-03.05 - 1 Мая 08.05-09.05.- День Победы 12.06. - День народного единства 01.04-05.06.2013г.- Дни защиты от экологической опасности. Участие в конкурсах

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Режим занятий:

Для учащихся 10-18 лет – занятия по 45 минут, до 8 академических часов в неделю.

После 30-45 минут теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 мин.

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» применяется следующий режим занятий детей:

№ п/п	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
3.	Туристско-краеведческая	2-4; 1-2 похода или занятия на местности в месяц	2-4 по 45 мин; занятия на местности или поход - до 8 часов;

Календарно – тематическое планирование программ составлено в соответствии с принятыми нормативами: 216 часов – при занятиях по 2 часа 3 раза в неделю (или 3 часа/2раза в неделю).

Родительские собрания проводятся в объединении не реже 1 раза в год.

Организация аттестации учащихся – вводная диагностика – с 01.10 по 15.10, итоговая диагностика – с 15.04 по 30.04.

Организация текущего контроля - осуществляется в течение учебного года.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- кабинет для проведения аудиторных занятий;
- школьный стадион;
- подсобные помещения для хранения инвентаря;
- необходимый инвентарь/оснащение для занятий и для проведения походов разной категории сложности (палатки, спальные мешки, рюкзаки, газовые горелки, комплект варочной посуды, тросик костровой, веревки основные, верёвки вспомогательные, репшнур, карабины, топор, пила, хозяйственный тент от осадков, хозяйственный набор для приготовления пищи, ремонтный набор для починки снаряжения, аптечка, коврики туристические, «сидушка», ледорубы, «кошки», страховочные системы, блокировка, каски, рукавицы для страховки и сопровождения, жумары, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, мази лыжные, газовая горелка туристическая, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, гимнастические маты и скамейки, перекладина, компасы);
- стенды;
- компьютер, ноутбук;
- для проведения занятий используются ресурсы различных объектов МАОУ ДО ДООЦТ «Юность»: скалодром, палаточный лагерь «Юность», верёвочный парк, полоса препятствий.

Информационное обеспечение:

- методические пособия по спортивному ориентированию, методике занятий и тренировок;
- правила соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- топографические и спортивные карты местности;
- демонстрационный материал (плакаты, атласы, карты НСО, Бердска, СФО, схемы, графики, таблицы, фотографии, слайд - программы, мультимедийные презентации,);
- учебно-методическая и познавательная литература (энциклопедии, сборники, серии книг по туризму);

- видеоматериал (фильмы, видео-экскурсии, видеосъёмка из туристических походов);
- методические указания и рекомендации к практическим занятиям;
- тесты, анкеты, опросники.

Кадровое обеспечение:

Войцеховский Константин Борисович – педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

Педагог имеет высшее образование, Благовещенский государственный педагогический университет, квалификация – учитель физической культуры.

Стаж педагогической работы- 27лет.

Курсы повышения квалификации:

- 2016г: Областной практико-ориентированный семинар: - «Безопасность обучающихся при проведении туристских походов и массовых мероприятий».
- 2018г: Курсы повышения квалификации тренеров, принимающих участие в детско-юношеских соревнованиях.
- 2020 г: Обучающий семинар «Оказание первой помощи».

Педагог увлекается лыжным, пешеходным, водным, велосипедным, горным туризмом.

Педагог принимает активное участие в организации и проведении Областных соревнований по спортивному туризму в закрытых помещениях на базе г. Бердска.

Среди учащихся педагога имеются: 3 кандидата в мастера спорта; обладатели 1-го, 2-го, 3-го разрядов по спортивному туризму; обладатели Почётных знаков «Барс Алтай III степени», «Альпинист России», Премии Губернатора НСО, Премии мэра города Бердска.

Учащиеся педагога являются Победителями и Призёрами соревнований по спортивному туризму Городского, Областного, Регионального и Всероссийского уровней: Открытые соревнования на Кубок комитета по делам молодежи мэрии города Новосибирска по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Облепиха»; Кубок Омской области по спортивному туризму в закрытых помещениях; Первенство НСО «Связки»; Чемпионат НСО «Связки»; Чемпионат города Новосибирска по спортивному туризму на лыжных дистанциях; Чемпионат НСО по спортивному туризму на лыжных дистанциях; Кубок «Федерации Новосибирской области» по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях; Чемпионат г. Искитима по спортивному туризму на пешеходных дистанциях; Чемпионат и Первенство СФО по спортивному туризму на лыжных дистанциях; Первенство г. Искитима по спортивному туризму; Чемпионат и Первенство Новосибирской обл. по спортивному туризму «памяти Ю.Р. Ромашова»; Первенство России по спортивному туризму на горных дистанциях «Связки»; Открытое Первенство Азовского района по спортивному туризму в закрытых

помещениях «Ноябринки»; Чемпионат и первенство Сибирского федерального округа по спортивному туризму, «Памяти МС СССР Эдуарда Рихтера» дистанции – лыжные.

2.3 Формы аттестации

Способы определения результативности

Для конкретизации результатов образования отслеживается динамика развития каждого учащегося. Диагностика проводится 2-3 раза в год (октябрь, январь, апрель).

Входящий контроль (1-15 октября):

Цель: диагностика имеющихся знаний, умений и навыков учащихся по программе.

Промежуточный контроль (15-30 января):

Цель: оценка качества усвоения материала и определения направления и формы индивидуальной работы с каждым учащимся.

Итоговый контроль (15-30 апреля):

Цель: оценка качества усвоения материала, применение полученных умений и навыков на практике в различных ситуациях.

Возможные формы подведения итогов:

- собеседование;
- анкетирование, тестирование, вопросники;
- контрольные срезы в самостоятельных заданиях;
- педагогические наблюдения по каждому этапу обучения;
- опрос по темам;
- зачёты;
- сдача норм;
- соревнования;
- спортивно-туристические игры;
- участие в профильных сменах;
- достижения в спортивном туризме.

2.4 Оценочные материалы

Диагностика ЗУНов по программе «Абрис»

1. Уровень владения навыками подготовки к туристическим походам:

низкий уровень –

средний уровень –

высокий уровень -

2. Уровень физической подготовки:

низкий уровень –

средний уровень –

высокий уровень -

3. Уровень владения страховочной системой (верёвками, карабинами, спусковыми устройствами):

низкий уровень –

средний уровень –

высокий уровень -

4. Уровень владения техникой вязания туристических узлов:

низкий уровень –

средний уровень –

высокий уровень -

5. Уровень владения техникой лыжного туризма:

низкий уровень –

средний уровень –

высокий уровень -

6. Уровень владения основами топографии (знание топографических знаков, умение работать с картой и чтение карт):

низкий уровень –

средний уровень –

высокий уровень -

7. Уровень владения навыками ориентирования (по карте, компасу, по солнцу, с помощью объектов живой природы):

низкий уровень –

средний уровень –

высокий уровень -

8. Уровень владения навыками оказания доврачебной помощи, пострадавшим в походе:

низкий уровень –

средний уровень –

высокий уровень -

9. Уровень активности участия в туристических, спортивно-туристических соревнованиях, тур. слётах:

низкий уровень –

средний уровень –

высокий уровень -

10. Уровень навыков и умений прохождения технических этапов туристской полосы препятствий:

низкий уровень –

средний уровень –

высокий уровень –

11. Уровень владения туристским снаряжением:

низкий уровень –

средний уровень –

высокий уровень –

12. Умение укладывать рюкзак:

низкий уровень –

средний уровень –

высокий уровень –

13. Умение обустроить бивак:

низкий уровень –

средний уровень –

высокий уровень –

14. Уровень знаний техники безопасности на природе и в условиях похода:

низкий уровень –

средний уровень –

высокий уровень –

15. Уровень наблюдательности:

низкий уровень –

средний уровень –

высокий уровень –

ТУРМИНИМУМ

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма.	Формулировать основные тур. понятия, цели и задачи тур. деятельности.
1.2	Общие вопросы организации работы в группе.	Содержание деятельности группы, тур.-краевед. традиции. Правила техники безопасности.	Подчинять личные интересы к коллективным целям, находить взаимопонимание с членами группы.
1.3	Общие сведения о подготовке и проведении походов.	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода.	Составление плана подготовки похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развёртыванию и	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и

		свёртыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.	размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
1.5	Личное и групповое туристское снаряжение.	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов и выходного дня.	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учётом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
1.6	Питание в туристском походе.	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов.
1.7	Туристские должности в группе.	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при проведении естественных препятствий. Правила поведения в населённых пунктах.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмёрка, булинь.
1.10	Туристские слёты и соревнования.	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований.	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника.
1.11	Подведение итогов туристского путешествия.	Порядок подведения итогов похода.	Составление отчёта о походе. Ремонт снаряжения
2. Ориентирование на местности			
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Научиться определять расстояния различными способами. Правильно

			ориентироваться на местности.
2.2	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров	Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
3. Краеведение			
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населённого пункта и своего края	
3.2	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учётом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте. Составление краеведческого отчёта.	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
4. Охрана здоровья участников похода и основы оказания доврачебной помощи			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Состав медицинской аптечки, её хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста.	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов.
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе,	Оказание первой доврачебной помощи. Способы

		ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Наложение повязок.	обеззараживания воды
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Уметь транспортировать пострадавшего при различных видах травм. Уметь правильно распознать признаки различных травм.
4.5	Профилактика вредных привычек, формирование здорового образа жизни.	Знать комплексы физических упражнений. Знать основные способы сохранения собственного здоровья. Знать причины и условия, приводящие к вредным привычкам.	Уметь провести самодиагностику. Уметь сделать общеукрепляющую зарядку. Уметь выбрать между вредной и полезной привычкой.
5. Прикладная физическая подготовка			
5.1	Полоса препятствий как средство укрепления физического здоровья.	Знать ТБ преодоления полосы препятствий. Знать страховочные системы.	Уметь пользоваться страховочными системами и преодолевать полосу препятствий.
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10 – 15 %
5.4	Многодневные походы. Материально-техническая база походов.	Знать список личного и группового снаряжения. Знать правила составления меню. Знать функции санитара.	Уметь подбирать и укладывать личное и групповое снаряжение. Уметь составлять меню. Уметь оказывать первую доврачебную помощь в условиях похода.

2.5. Методические материалы

Методологической основой форм, методов и технологий туристско-спортивного направления является идея личностно-ориентированного, развивающего обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития.

Освоение учащимися социального опыта познавательной, творческой деятельности и личностно-значимых отношений осуществляется через применение в учебно-воспитательном процессе элементов следующих *педагогических технологий*:

- **лично-ориентированные педагогические технологии** (педагогика сотрудничества, гуманно-личностная технология): изучение психологических особенностей, возможностей и интересов учащихся, педагогическая поддержка, создание ситуации успеха, формирование положительной «Я-концепции» и т.д.
- **игровые технологии:**
 - психологические игры-тренинги по межличностному общению, саморегуляции настроения, само настрою на достижение результата, расслаблению и снятию физического напряжения;
 - ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников с учетом должностного самоуправления по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности в процессе подготовки походов, выполнения коллективных творческих дел;
 - операционные игры по отработке оперативных действий в условно моделируемом рабочем процессе («Действия в ЧС во время поход» и др.);
 - развивающие игры: сбор карт из мозаики; кроссворды; съемка местности, поиск объектов, высот, квадратов; прокладывание маршрута на топографических картах и др.;
 - подвижные и развлекательные игры на местности, в палатке, на привале.
- **технологии программированного обучения:** изучение содержания программы по тематическим блокам; использование алгоритмов действий в различных ситуациях и др.
- **технологии проблемного обучения:** оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи) и др.
- **технологии дифференциации и индивидуализации обучения:** определение должностных ролей в походе, на соревнованиях; определение оптимальной и посильной физической нагрузки при разработке дифференцированной (для микро группы) и индивидуальной системы упражнений для адаптации организма учащегося к походным нагрузкам и условиям; ведение дневника самонаблюдения и др.
- **технология КТД** (коллективное творческое дело) при изготовлении фотогазет.

Методы обучения по программе

Методы обучения - это основные виды деятельности педагога и учащегося, обеспечивающие формирование ЗУН, необходимых для решения учебно-воспитательных задач.

Характеристика отдельных групп методов

I. Словесный метод: при формировании теоретических и фактических знаний и решений всех других задач обучения. **Словесные методы:**

- 1) **объяснение** - это вид устного изложения, в котором раскрываются новые понятия, термины, устанавливаются причинно-следственные связи и зависимости, закономерности, т.е. раскрывается логическая природа того или иного события или явления (прямое, не прямое, инструктивное);
- 2) **рассказ** - это форма изложения учебного материала, которая носит преимущественно описательный характер (сюжетный, иллюстративный, информационный);
- 3) **работа с печатным словом (с книгой)** - это метод, позволяющий учащемуся под опосредованным руководством педагога самостоятельно организовывать процесс познания;
- 4) **изложение** - это монологическая форма учебной работы, дидактическое значение которой состоит в том, что при помощи этого метода учащимся передаются научные знания, добытые человечеством, демонстрируются образцы деятельности, а учащиеся должны понять, запомнить и воспроизвести усвоенное;
- 5) **повествование** - это вид изложения, в котором связно рассказывается о конкретных фактах, событиях, процессах, протекающих во времени. Оно может быть в сжатой форме, в форме интересного рассказа, имеющего сюжет, фабулу;
- 6) **описание** - вид изложения, в котором дается последовательное перечисление признаков, особенностей, свойств, качеств предметов и явлений окружающей действительности;
- 7) **рассуждение** - вид изложения, в котором дается последовательное развитие положений, доказательств, подводящих учащихся к выводам;
- 8) **проблемное изложение** - это изложение, сочетающееся с самостоятельной работой обучающихся (как правило, умственной), которая состоит в решении вопросов и проблем, поставленных педагогом;
- 9) **беседа** - форма овладения учащимися информацией в вопросно-ответном рассуждении, в диалоговом общении.

II. Наглядный метод: для развития наблюдательности, повышения внимания к изучаемым вопросам. Наглядные методы обучения условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций.

Метод иллюстраций предполагает показ иллюстрированных пособий: плакатов, таблиц, карт и др.

Метод демонстраций обычно связан с демонстрацией туристического снаряжения и приспособления, технических установок, кинофильмов и др.

III. Практический метод: для развития практических умений и навыков.

- IV. **Метод наблюдения:** запись наблюдений, фото-, видеосъемка, проведение замеров;
- V. **Метод игры:** игры: развивающие, подвижные;
- VI. **Репродуктивный метод:** для формирования знаний, умений и навыков.
- VII. **Индуктивный метод:** для умения обобщать, осуществлять индуктивные умозаключения (от частного к общему).
- VIII. **Дедуктивный метод:** для развития умения осуществлять дедуктивные умозаключения (от общего к частному) и развития умения анализировать явления.
- IX. **Методы самостоятельной работы:** для развития самостоятельности в учебной деятельности, формирования навыков учебного труда.
- X. **Методы проблемного обучения:**
 - 1. **проблемное изложение**, рассчитанное на вовлечение ученика в познавательную деятельность в условиях словесного обучения, когда учитель сам ставит проблему, сам показывает пути ее решения, а обучающиеся внимательно следят за ходом мысли учителя, размышляют, переживают вместе с ним и тем самым включаются в атмосферу научно-доказательного поискового решения;
 - 2. **частично-поисковые**, или эвристические методы, используются для подготовки обучающихся к самостоятельному решению познавательных проблем, для обучения их выполнению отдельных шагов решения и этапов исследования;

Формы проведения занятий

Традиционные формы

- 1. *Лекция* - устное изложение какой-либо темы, развивающее творческую мыслительную деятельность учащихся.
- 2. *Беседа*.
- 3. *Дискуссия* - всесторонне публичное обсуждение. Рассмотрение спорного вопроса, сложной проблемы; расширяет знания путем обмена информацией, развивает навыки критического суждения и отстаивания своей точки зрения.
- 4. *Экспедиция* - поездка группы со специальным заданием: решает комплекс разноплановых задач по организации эффективной практики в процессе получения профильного результата внеаудиторных условий.
- 5. *Туристический поход* - передвижение группы людей с определенной целью; реализует цели познания, воспитания, оздоровления, физического и спортивного развития.
- 6. *Учебная игра* - занятие, которое имеет определенные правила и служит для познания нового, отдыха и удовольствия; характеризуется моделированием жизненных процессов в условиях развивающейся ситуации.
- 7. *Учебно-тренировочное занятие*.

Нетрадиционные формы

1. Занятия-соревнования: конкурсы, турниры и т.п.
2. Занятия, основанные на имитации общественной деятельности: суд, следствие, ученый совет, парламент и др.
3. Занятия, основанные на имитации разнообразной мыслительной деятельности: заочная экскурсия по историческим местам края; экскурсия в прошлое; экскурсия в будущее.
4. Занятия публичных форм обучения: аукцион идей; митинг; «живая» газета, устный журнал и т.д.
5. Тренинги поведения в опасных ситуациях.

Модель учебного занятия

Построение занятия в соответствии с этой моделью помогает четко структурировать занятие, определить его этапы, задачи и содержание каждого из них. В соответствии с задачами каждого этапа педагог прогнозирует как промежуточный, так и конечный результат.

Бл ок и	Эт ап ы	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности	Результат
Подготовительный	1	Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания	Восприятие
	2	Проверочный	Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия	Самооценка, оценочная деятельность педагога
Основной	3	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)	Осмысление возможного начала работы
	4	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей	Освоение новых знаний
	5	Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или	Осознанное усвоение нового учебного материала

			представлений и их коррекция	обоснованием	
	6	Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми	Осознанное усвоение нового материала
	7	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий	Осмысление выполненной работы
	8	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского)	Рефлексия, сравнение результатов собственной деятельности с другими, осмысление результатов
Итоговый	9	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия	Самоутверждение детей в успешности
	10	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы	Проектирование детьми собственной деятельности на последующих занятиях
	11	Информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия	Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе последующих занятий	Определение перспектив деятельности

6.

2.6. Список литературы

Список литературы, рекомендуемой для участников объединения:

1. Баленко С.В. Школа выживания-М.: 1992/ч.1, 1994/ч 2.
2. Бардин К.В. Азбука туризма - М.: Просвещение, 1981г.
3. Берман А.Е. Юный турист - М.: Физкультура и спорт, 1977г.
4. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах - М.: Фис, 1974г.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов - М.: Фис, 1990г.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования – М.: 2003г.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста-М.: Профиздат, 1990г.
8. Крылов Г.В. Умей отдыхать и любить природу - Новосибирск, 1975г.
9. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
10. Малеинов А.А. Лыжня зовет – М.: Фис, 1974г.
11. Методические рекомендации по видам туризма – М.: 1989г.
12. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование – М.: 1983г.
13. Школа альпинизма. Начальная подготовка – Фис. 1989г.

Список используемой литературы для педагога:

1. <http://alpnsso.ru/>
2. <http://www.no-tssr.ru/>
3. <http://www.tssr.ru/>
4. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М. ЦДЮТур МО РФ 1997
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме.- М.: Турист, 1989
6. Балабанов И.В. Узлы (Справочное издание) – М., 1998
7. Баленко С. Школа выживания. Часть 1. – М., 1992
8. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. – М., 1994
9. Берба И.А. Галицин С.М. Туризм в школе М.: 1982г.
10. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. М., 1979
11. Ворончихин Е.И. По Вятскому краю. Часть 1. – Киров: Вятка, 1999
12. Ворончихин Е.И. По Вятскому краю. Часть 2. – Киров: Вятка, 2000
13. Вяткин Л.А. Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование М.: 2004г.
14. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. – М., ФиС, 1987
15. География Кировской области. – Киров., Волго-Вятское книжное издательство, 1990
16. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слётах и соревнованиях. Методические рекомендации. – М., Турист, 1983
17. Добарина И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма – Новосибирск, НГПУ 1998г.
18. Ильичёв Ю.А. Школа выживания. Зимняя аварийная ситуация. – М., 1991

19. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики. - М., 1987г.
20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. – М., ФиС, 1990
21. Константинов Ю.С, Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
22. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебнометодическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.
23. Коструб А.А. медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1990
24. Крайнева И.Н. узлы простые, забавные, сложные. – СПб., Кристалл, 1997
25. Кулагина И.Ю. Колюцкий В.Н. Возрастная психология – М.: ТЦ «Сфера», 2001г.
26. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборник 1. – М., Турист. 1991
27. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборник 2. – М., ЦДЮТ МО РФ, 1994
28. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., 2004. 18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М.
29. Курилова В.И. Туризм – М.: Просвещение, 1988г.
30. Мэйсон Эндрю М. Первая помощь при травмах и несчастных случаях. – М., АиФ, 1998
31. Нормативные документы по детско-юношескому туризму / под ред. Ященина В.К. – Новосибирск, 2003г.
32. Остапец А.А. Педагогика туристско - краеведческой работы в школе.-М.: Педагогика, 1985г.
33. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., 1995
34. Соловьёв А.Н. Памятники природы Кировской области Каталог – Ктров, 1979
35. Соловьёв А.Н. Сокровища Вятской природы. – Киров, В-В кн. Издательство, 1986
36. Фалевский С.В. Основы спортивного ориентирования. – Киров, В-В книжное издательство, 1988
37. Штюрмер Ю.А. опасности в туризме, мнимые и действительные. М., 1981.