

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ СОШ № 6  
Мурадян О.В. /  
\_\_\_\_\_ для  
\_\_\_\_\_ документов \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ подпись  
\_\_\_\_\_ руководителя

Приказ от «29» октября 2021 г. № 461  
Печать

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительного образования  
«Спортивный туризм»  
(название программы)  
  
(туристическо-краеведческое)  
(направление)

Количество часов: 216  
Уровень ознакомительно- базовый  
Возраст: 9-14 лет  
Срок реализации: 2 года

2021-2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивный туризм», в рамках работы школьного спортивного клуба «Спортивный туризм и ориентирование» для обучающихся 9-14 лет составлена **в соответствии с требованиями:**

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона «Об образовании в РФ» от 03.08.2018 №317-ФЗ (последняя редакция);
- Федеральным государственным общеобразовательным стандартом основного общего образования (с изменениями на 31 декабря 2015 года), утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287;
- Федеральным государственным общеобразовательным стандартом основного общего образования (с изменениями на 31 декабря 2015 года), утверждённым приказом Минобрнауки России от 17.05. 2012 № 413;
- Постановлением об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» от 30.06.2020 №16 (с изменениями на 24 марта 2021 года);
- Уставом муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней общеобразовательной школы № 6.

### **на основе:**

- Примерной основной образовательной программы начального общего и основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 04.02.2020));
- Плана работы школьного спортивного клуба «Спортивный туризм и ориентирование»
- Учебного плана МОБУ СОШ №6 2021-2022 уч. год (Приказ от 27.08.2021 № 314, Протокол №1 от 27.08.2021 г.);
- Положения о рабочих программах учебных предметов, курсов (модулей) МОБУ СОШ №6;
- Положением о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий в МОБУ СОШ №6;
- Положением об организации дополнительного образования в МОБУ СОШ №6.

Согласно Учебному плану МОБУ СОШ № 6 на 2021-2022 уч. год на реализацию программы отводится 216 часов.

Данная программа «Спортивный туризм» разработана в рамках **туристско-краеведческой** направленности.

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами «Юных туристов» по Ростовской области, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

**Направленность программы – туристско-краеведческая.** Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование

его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

*По уровню данная программа является ознакомительно-базовой.*

### **Актуальность программы.**

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

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

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье».

**Новизна программы** заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. **Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции)**

**Целью** программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные задачи:**

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях.

#### **Развивающие задачи:**

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);

- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

#### **Воспитательные:**

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание стремления к саморазвитию;
- воспитание в потребности в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

#### ***Возрастная группа детей, которым адресована программа.***

В школьный спортивный клуб принимаются обучающиеся, желающие систематически заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом. Программа рассчитана на детей 9 - 14 лет.

***Срок реализации:*** Данная программа рассчитана на 2 года обучения 216ч .(90ч. теории и 126 ч практики)

#### ***Режим занятий.***

Состав группы – постоянный. Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 1.5 часа. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Походы выходного дня (24ч) заранее прорабатываются маршруты и проводятся по выходным дням или каникулярное время по 8ч в день.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Походы и соревнования входят в сетку часов.

Летние многодневные походы, экспедиции и лагеря проводятся вне сетки часов.

Календарный план занятий по данной программе целиком зависит от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

#### ***Прогнозируемые результаты и способы их проверки.***

Ожидаемые результаты дифференцированы по годам обучения в соответствии с программой и учебными задачами.

#### ***Планируемые результаты:***

- овладение детьми основ туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур.полосы, как лично так и командой;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- воспитание характера;
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания;
- в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях различного уровня.

#### ***Дети должны знать и уметь:***

- организовывать бивак в полевых условиях
- с помощью руководителя готовить пищу на костре
- ремонтировать небольшие поломки в снаряжении
- пользоваться пилой и топором под присмотром руководителя
- оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях
- готовить снаряжение к походу
- фасовать и упаковывать продукты для похода
- выполнять обязанности по должности
- преодолевать несложные естественные препятствия (кустарники, завалы)

- вязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, проводник
- определять масштаб и расстояние по карте
- читать и изображать топографические знаки
- определять рельеф по карте
- знать устройство компаса
- ориентировать карту по компасу
- двигаться по азимуту с помощью компаса
- подбирать состав медицинской аптечки
- применять основные медицинские препараты
- изготавливать транспортировочные средства
- транспортировать пострадавшего
- укладывать рюкзак
- знать требования к снаряжению
- выбирать место для бивака
- знать порядок выполнения бивачных работ
- убирать место лагеря
- вязать грудную обвязку и беседку
- переправляться по бревну

### *Учебно-тематический план*

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
I	История развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение	15	12	3	Умение работать со снаряжением
II.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	18	9	9	Умение развертывания лагеря
III.	Подготовка к походу, путешествию	12	3	9	Разработка маршрутов
IV	Питание в туристском походе	9	3	6	Составление меню
V.	Топография и ориентирование	42	15	27	Результаты топографического диктанта
VI	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	18	12	6	Беседа
VII.	Краеведение	15	6	9	Игра викторина
VIII.	Общая и специальная физическая подготовка	21	12	9	Навыки физической подготовленности
IX.	Техника и тактика пешего туризма	42	18	24	Владение техникой на практике
X.	Походы выходного дня	<b>24</b>		24	
	Итого:	<b>216</b>	<b>90</b>	<b>126</b>	

## **Содержание программы.**

### ***I Туристские путешествия. История развития туризма. 12ч***

*Теория 3ч* Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, коллективизма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в Республике. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

*Теория 3ч* Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### ***Личное и групповое туристское снаряжение.***

*Теория 3ч.* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

*Теория 3ч.* Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практическое занятие 3ч:* укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним. Ремонт снаряжения.

### ***II. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. 18ч.***

*Теория 3ч* Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

*Теория 3ч.* Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).

*Теория 3ч.* Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

*Практическое занятие 3ч.* Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

*Практическое занятие 3ч.* Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

*Практическое занятие 3ч:* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание и свертывание лагеря, разжигание костра.

### ***III. Подготовка к походу, путешествию. 12ч***

*Теория 3ч.* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

*Практические занятия 3ч:* Составление плана подготовки похода.

*Практические занятия 3ч:* Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе.

*Практические занятия 3ч:* составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.

#### **IV. Питание в туристском походе. 12ч**

*Теория 3ч.* Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в двух- трехдневном походе.

*Практика 3ч.* Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

*Практические занятия 3ч:* закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

#### **V. Топография и ориентирование. 42ч**

*Теория 3ч.* Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

*Теория 3ч.* Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

*Теория 3ч.* Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

*Теория 3ч.* Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

*Теория 3ч.* Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

*Практическое занятие 3ч.* Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте.

*Практическое занятие 3ч.* Знакомство с различными формами рельефа на местности.

*Практическое занятие 3ч.* Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

*Практическое занятие 3ч.* Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту.

*Практическое занятие 3ч.* Построение на бумаге заданных азимутов.

*Практическое занятие 3ч.* Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

*Практическое занятие 3ч.* Определение азимута транспортным.

*Практическое занятие 3ч.* Ориентирование по местным признакам и предметам.

*Практическое занятие 3ч.* Топографический диктант.

#### **VI. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях. 18ч**

*Теория 3ч.* Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и объективные.

*Теория 3ч.* Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

*Теория 3ч.* Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

*Теория 3ч.* Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

*Практические занятия 3ч.* Формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи.

*Практические занятия 3ч.* Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

## **VII. Краеведение.15ч**

*Теория 3ч.* Географическое положение и туристские возможности Республика Дагестан; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство.

*Теория 3ч.* Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

*Практические занятия 3ч.* Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин.

*Практические занятия 3ч.* Краеведческая работа во время походов.

*Практические занятия 3ч.* Заполнение контурной карты области.

## **VIII. Общая и специальная физическая подготовка.21ч.**

*Теория 3ч.* Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

*Теория 3ч.* Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

*Теория 3ч.* Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма. Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

*Теория 3ч.* Характеристика и методика развития физических и специальных качеств. необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

*Практика 3ч.* Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику. Комплекс утренней зарядки.

*Практика 3ч.* Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры. *Практика 3ч.* Упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

## IX. Техника и тактика пешего туризма.42ч

*Теория 3ч.* Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих.

*Теория 3ч.* Основные технические приемы организации движения в пешем походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий.

*Практика 3ч.* Организация разведки, связь с ней.

*Теория 3ч.* Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды.

*Практика 3ч.* Техника движения в различных условиях.

*Теория 3ч.* Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. *Практика 3ч.* Рациональная техника ходьбы.

*Практика 3ч.* Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

*Теория 3ч.* Техника движения через водные преграды. Приемы разведки места переправы. Влияние времени суток и погоды на уровень воды в реке.

*Практика 3ч.* Виды переправ, их организация и приемы преодоления. Наведение и снятие перил через водные преграды

*Теория 3ч.* Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте.

*Практика 3ч.* Устройство приспособлений для перехода через болото.

*Практика 3ч.* Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

*Практика 3ч.* Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

## Формы аттестации и оценочные материалы.

Отслеживание результатов освоения программы осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля.**

**Текущий** контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются соревнования между обучающимися разных объединений, и внутри объединения, по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

*Методы диагностики:* наблюдение, анкетирование и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты (таблица №1), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревнованиях.

1. *Практические методы:* спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;
2. *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 WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов

Таблица №1

<b>Диагностическая карта обученности воспитанников</b>	
<b>Топография:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Топознаки – 8 заданий</li> <li>• Расстояние по карте – 2 задания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Топознаки – более 4 баллов штрафа</li> <li>• Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Топознаки – до 3 баллов штрафа</li> <li>• Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Топознаки – до 1 балла штрафа</li> <li>• Расстояние по карте – до 2 балла штрафа</li> </ul>
<b>Медицинская подготовка:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Состав медицинской аптечки</li> <li>• ПМП при ожоге</li> <li>• ПМП при обморожении</li> <li>• ПМП при поверхностных ранениях</li> <li>• Действия при укусе клеща</li> </ul>	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
<b>Бивак:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Установка палатки</li> <li>• Разведение костра</li> <li>• Приготовление пищи на костре</li> </ul>	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
<b>Узлы:</b> Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
<b>Техника пешеходного туризма:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем спортивным способом</li> <li>• Спуск спортивным способом</li> <li>• Навесная переправа</li> <li>• Параллельные перила</li> <li>• Бревно с горизонтальным маятником</li> </ul>	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок
<b>Участие в соревнованиях по ТМ(турмастерство)</b>	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований
<b>Уровень подготовки по видам</b>	Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3
<b>Итоговый уровень подготовки</b>	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

## Организационно педагогические условия реализации программы.

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

- 1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;
- 2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;
- 3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;
- 4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;
- 5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;
- 6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;
- 7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;
- 8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;
- 9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

### **Формы и методы реализации программы.**

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

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

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. *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 пост - и межсоревновательный период.

#### ***УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а также DVD – проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

**МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Для занятий по спортивному туризму:**

- веревки различной длины
- карабины
- спортивное снаряжение

**Для занятий по спортивному ориентированию:**

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и «на палец»;
- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.

**Для занятий по физической подготовке:**

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);

**Материальное обеспечение программы**

Занятия проводятся в учебном классе спортивного туризма, на спортивной площадке, в спортивном зале, на полевом лагере или в саду «МАН РД».

На занятиях используются следующие снаряжения:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере
- соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере
- соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения
- дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины;
- зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы
- само страховки, каски, рукавицы (перчатки);
- коврики теплоизоляционный (пенополиэтиленовый);
- медицинская аптечка (комплект).
- комплект котлов: 6, 7, 10 л (комплект).
- костровое оборудование, комплект (тросики, таганки)
- штормовой костюм
- топор
- пила
- лопатка малая сапёрная.

## Список литературы.

### Для педагога

- Андреев Н.В. «Топография и картография.М.Просвещение 1985
- Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
- КодышЭ.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
- Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
- Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
- Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
- ПопчиковскийВ.Ю. «Организация и проведение туристских походов»
- «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
- «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

### для обучающихся

- Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
- Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженых дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г.,440 с.
- Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
- Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
- Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
- Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
- Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург.: У-Фактория, 2002 г., 606 с.
- Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г.
- Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.