

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ**
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА ИМЕНИ
СЕРГЕЯ ВИКТОРОВИЧА ДУДКО ГОРОДА ТУАПСЕ
ТУАПСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Принята на заседании
педагогического/методического совета
МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко
г. Туапсе
от «26» июль 2025 г.
Протокол № 2



М.П. Наталия Борисовна Ликарчук 2025 г. № 008/0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Азбука спортивного туризма»

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (216 часов)

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе: 48 012

Автор-составитель:
Янов Игорь Валерьевич
педагог дополнительного образования
(Ф.И.О. и должность разработчика)

ПАСПОРТ
дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Азбука спортивного туризма»
(наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Туапсинский муниципальный округ
Наименование организации	МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	48012
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Азбука спортивного туризма»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Янов Игорь Валерьевич
Краткое описание программы	Программа призвана способствовать формированию у подрастающего поколения базовых знаний по спортивному туризму, формирование начальных знаний и обязательных навыков по организации походов в горно-предгорной местности Краснодарского края.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	Один год (216 часа)
Возрастная категория	От 10 до 17 лет
Цель программы	воспитание всесторонне развитой личности средствами спортивного горного туризма, подготовка юных туристов, которые обладали бы достаточными навыками и знаниями для участия в организации и проведении степенных пешеходных походов в горно-предгорной местности и походов I—II категории сложности, участия в соревнованиях по спортивному туризму.
Задачи программы	Личностные задачи: - способствовать развитию уровня туристско-спортивного мастерства обучающихся, подготовке их к участию в спортивных туристских походах и соревнованиях соответствующего уровня сложности; - развивать природные задатки обучающихся,

	<p>их творческий потенциал, фантазию, наблюдательность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать образное и пространственное мышление, память, воображение, внимание; - развивать положительные эмоции и волевые качества; <p>Метапредметные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию социальной активности; - воспитывать культуру общения; - прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям; - формировать положительные качества эмоционально-волевой сферы (самостоятельность, коллективизм, трудолюбие, инициативность, ответственность и прочие); - воспитывать доброжелательность, умение работать в коллективе. <p>Предметные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научить обучающихся преодолевать горные естественные и искусственные препятствия, ориентироваться на местности, организовывать бивак и быт в полевых условиях, оказывать доврачебную помощь, и т. п. в условиях спортивного туристского похода; - способствовать приобретению и закреплению навыков владения туристской техникой, ориентирования в горах, получению начальных туристских знаний по выбору и применению общетуристского и специального снаряжения, подбору продуктов питания, оказанию доврачебной помощи, овладению необходимыми методами и средствами обеспечения безопасности и умению применять их на практике.
Ожидаемые результаты	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - будут привиты навыки здорового образа жизни; - будут привиты экологические навыки, бережное отношение к природе; - сформируются трудовые навыки и навыки самообслуживания; - будут развиты навыки целеустремленности и настойчивости; - будут сформированы чувство ответственности за свои действия, дисциплинированность и

взаимопомощь.

Метапредметные результаты

- будут привиты основы тактики преодоления препятствий в туризме, прохождения, преодоления перевалов; дистанций соревнований;
 - ознакомятся что такое линейная, кольцевая радиальная схема построения маршрута, аварийные и запасные варианты маршрута;
 - узнают функции маршрутно-квалификационных комиссий, контрольно (аварийно) - спасательных служб, порядок взаимодействия с ними, способы и средства сигнализации и связи в походе;
 - познакомятся с основными причинами аварий в горных походах и пути их предотвращения;
 - будут знать способы оказания доврачебной помощи при различных видах травм, заболеваний и порядок использования лекарств, имеющихся в аптечке туристской группы;
- Обучающиеся должны знать:
- международные знаки сигналов безопасности;
 - правила и порядок организации спасательных работ;
 - действия руководителя и участников группы в аварийной ситуации;
 - основные способы транспортировки пострадавшего;
 - особенности организации бивуака, порядок и требования установки палаток в неудобных местах, на берегах рек, у открытых водоемов в горных районах;
 - порядок организации бивуаков в полевых условиях без палаток и стандартного бивуачного снаряжения, особенности разжигания костров в сложных погодных условиях;
 - порядок и особенности приготовления пищи на примусе, газовой горелке;
 - особенности ремонта туристского снаряжения, комплектования ремонтного набора для горного похода;
 - основные принципы судейства соревнований по спортивному туризму; права и обязанности судей.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны уметь:

- анализировать собственные действия, действия команды, группы в походе или на дистанции соревнований;
- определять цели своей деятельности и

	<p>целенаправленно двигаться к этой цели;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять описание маршрута похода; - правильно и безопасно использовать специальное снаряжение для горных походов; - применять туристские узлы; - преодолевать различные сложные природные препятствия, характерные для туризма, с помощью специального снаряжения; - организовывать спасательные работы, транспортировать пострадавшего; - изготавливать различные средства транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, (носилки, кокон и т. п.); - транспортировать пострадавшего различными способами по горному рельефу; - пользоваться примусами и газовыми горелками, составлять меню с учетом энергетических затрат участников и возможностями пополнения продуктов на маршруте; - очищать и обеззараживать воду для приготовления пищи; - организовать приготовление пищи в экстремальных условиях; - составлять список ремонтного набора; - составлять меню и раскладку продуктов на поход; - составлять список групповой аптечки для горного похода.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Инклюзивно при отсутствии медицинских противопоказаний
Возможность реализации в сетевой форме	Имеется
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Предусмотрена
Материально-техническая база	<ol style="list-style-type: none"> 1. Топографические знаки - 1 комплект 2. Учебные плакаты - 1 комплект 3. Секундомер - 1 шт. 4. Часы - 1 шт. 5. Палатка (3х местная) - 5 шт. 6. Туристские коврики - 15 шт. 7. Рюкзаки - 15 шт. 8. Тент - 1 шт. 9. Костровое оборудование: котлы, тросик - 1 комплект 10. Аптечка медицинская в упаковке - 1 шт. 11. Ремонтный набор - 1 комплект

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">12. Компас - 15 шт.13. Веревки основные - 1 шт. – 50 м.14. Веревки вспомогательные - 15 шт. – 4 м.15. Карабины - 30 шт.16. Каски - 15 шт.17. Страховочные системы - 15 шт.18. Спусковые устройства (восьмерки) - 15 шт.19. Подъемное устройство (жумар) - 15 шт.20. Канцелярские принадлежности - 3 комплекта |
|--|---|

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: нормативно-правовая база, объем, содержание, планируемые результаты	7
1.1.	Пояснительная записка	11
1.2.	Цель и задачи программы	18
1.3.	Содержание программы	19
1.3.1.	Учебный план	19
1.3.2.	Содержание учебного плана	21
1.4.	Планируемые результаты	27
1.5.	Воспитание	29
1.5.1.	Календарный план воспитательной работы	31
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	33
2.1.	Календарный учебный график	33
2.2.	Условия реализации программы	44
2.3.	Кадровое обеспечение	45
2.4.	Формы аттестации	46
2.5.	Оценочные материалы	47
2.6.	Методические материалы	81
2.7.	Список литературы	92

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

Нормативно-правовая база.

- ✓ Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 28.02.2025 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
- ✓ Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- ✓ Федеральный закон от 21.04.2025 № 86-ФЗ «О внесении изменений в статьи 3 и 47 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (вступает в силу с 1 сентября 2025 г.);
- ✓ Федеральный закон от 28.12.2024 № 543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 28.12.2024, вступил в силу с 1 апреля 2025 г.);
- ✓ Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (редакция от 22.06.2024 г.);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- ✓ Распоряжение правительства РФ от 21.01.2021г. № 122-р «О плане мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- ✓ Национальный проект «Молодёжь и дети», утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- ✓ Федеральный проект «Всё лучшее детям», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 декабря 2024 года № 883 «Об утверждении методики расчёта показателей проекта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Все лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети»;
- ✓ Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации № 145 от 28 февраля 2024 г.;
- ✓ Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ министерства просвещения РФ от 23.08.2022г. №758 «Об утверждении плана основных мероприятий Министерства просвещения РФ по проведению в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий»;
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;
- ✓ Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ✓ Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование

функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных обще развивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных обще развивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;
- ✓ Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;
- ✓ Федеральный закон от 24.11.1996г. №132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»;
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.11.2015г. №09-3173 «О направлении рекомендаций»;
- ✓ Письмо Министерства просвещения РФ от 16.06.2022г. №06-836 «О направлении информации»;
- ✓ Постановление правительства РФ от 21.12.2023г. №2230 «Об утверждении Типовых правил организации и осуществления туризма, в том числе обеспечения безопасности туризма на особо охраняемых природных территориях регионального и местного значения»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития от 19.12.2019 №702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение

туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления,...»;

✓ Распоряжение Правительства РФ от 05.04.2022г. №744/р

«О перечне видов туристских маршрутов, требующих сопровождения инструктором- проводником, и категориях их сложности, а также о критериях отнесения туристского маршрута к соответствующей категории сложности, в том числе с учетом обеспечения безопасности туристов;

✓ Устав Учреждения.

1.1 Пояснительная записка

Туризм способствует формированию здорового образа жизни, физической закалке обучающихся, укреплению их здоровья, самореализации, воспитанию лидерских качеств. Во время горных походов и соревнований обучающиеся изучают историю родного края, знакомятся с памятниками природы.

Возможность решения этих насущных для современного образования вопросов в процессе деятельности объединения обучающихся определяет педагогическую целесообразность и актуальность данной программы.

В сфере образования цель воспитания: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде. (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, ст. 2, п. 2).

Новизна

Новизна программы «Азбука спортивного туризма» заключается в том, что при ее реализации могут быть использованы возможности сторонних организаций сетевого взаимодействия: ГО ЧС администрации МО Туапсинский район, общеобразовательные школы, комитет по физической культуре, спорту.

В настоящее время всё большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является

туристская деятельность. программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В сетку занятий включена часы отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачёте на соревнованиях.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния негативных социальных явлений.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Социальная значимость

Программа «Азбука спортивного туризма» имеет социальную значимость, так как привлекает детей и подростков к занятиям туризмом, способствует их физическому и интеллектуальному развитию, а также воспитанию морально-нравственных качеств.

Кроме того, программа помогает изучить историю, природу и культуру родного края, что способствует культурно-патриотическому воспитанию.

Адресат программы

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Азбука спортивного туризма» разработана для учащихся в возрасте от 10 до 17 лет, имеющих соответствующий медицинский допуск.

Комплектование состава объединения происходит по свободному набору по объявлению. Численный состав объединения занятий – 12 - 15 человек.

Почему лучше детей именно этого возраста, привлекать к занятиям спортивным туризмом?

Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Под ростом подразумеваются количественные изменения организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием различных органов, тканей.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8-9 лет нарастание ее очень медленное, в 10-12 лет более интенсивное, а в 13-14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15-16 лет. Приступить к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

Важное значение имеют особенности развития мышечной системы у детей. С возрастом объем, структура, химический состав и функции мышц изменяются. Период от 6 до 14 лет является периодом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений.

Процессы роста и развития детского организма осуществляются в непрерывном взаимодействии с окружающей средой при постоянном регулирующем влиянии центральной нервной системы. У детей 8–10-летнего возраста отмечается высокая подвижность нервных процессов. При этом наблюдается преобладание возбудительных процессов над тормозными. Неуравновешенность возбудительно-тормозных процессов в центральной нервной системе вызывает ее сравнительно быструю утомляемость, повышенную возбудимость, быструю смену желаний, кратковременность активного внимания.

Исходя из физического и психоэмоционального развития детей, считаю целесообразным начинать тренировки по спортивному туризму с 10 лет.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает обучение ознакомительного уровня, после его успешного прохождения обучающийся может прейти на программу базового и углубленного уровней.

На обработку учебного материала отводится по 216 часов ежегодно.

Педагог имеет право самостоятельно корректировать количество часов, выделенных на изучение отдельных тем, перераспределять учебное время в

зависимости от местных условий, уровня подготовки обучающихся, запланированных походов и массовых мероприятий.

Основное внимание на теоретических и практических занятиях следует уделять овладению общетуристскими навыками, методами ориентирования, бивачными работами, краеведческими исследованиями и тому подобное, одновременно открывая освоение основ спортивного туризма.

Форма и режим занятий

Форма обучения программы «Азбука спортивного туризма» - очная. Форма организации деятельности – групповая и по подгруппам.

Занятия проводятся 2 раза в неделю: одно занятие - аудиторное, второе занятие – внеаудиторное. Однодневные учебно-тренировочные походы - 2-3 раза в месяц или двух-трехдневный поход – по окончанию программы.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает проведение занятий в форме лекций, викторин, учебно-тренировочных занятий, групповых и индивидуальных занятий в помещении и на местности и т.п. Целесообразным является использование активных и интерактивных форм обучения, технических средств, информационно-коммуникационных технологий обучения, наглядности и тому подобное.

Практические занятия следует проводить на различных формах рельефа, учитывая специфику туризма. При проведении занятий стоит использовать элементы, подобные различному рельефу, которые встречаются в равнинной местности – склоны оврагов и карьеров, стены зданий, крупные камни и валуны, а также оборудованные скалодромы, скальные стенки и тренажеры и т.п.

Программа предусматривает участие обучающихся в пешеходных, туристских слетах, и соревнованиях, соревнованиях по спортивному ориентированию и скалолазанию, технике альпинизма и других массовых мероприятиях (в качестве участников, судей, организаторов и т.п.). Возможно проведение экскурсий и/или экспедиций с активными способами передвижения.

При проведении одно-трехдневных походов и участия в массовых мероприятиях рекомендуется для однодневного похода использовать 8 часов учебного времени, двухдневного похода или массового мероприятия – 14 часов, трехдневного – 22 часа.

Обязательным элементом учебного процесса туристско-спортивного объединения является проведение зачетного многодневного туристского похода соответствующего уровня сложности, который проводится в период летних каникул вне сетки часов. Исходя из географической характеристики районов и их туристских возможностей, после окончания обучения предлагается провести пешеходный поход 3-й степени -1-й категории сложности в районе с горным рельефом.

Особого внимания педагога требует контроль за соблюдением правил техники безопасности, сохранением жизни и здоровья обучающихся. Для этого необходимо обеспечить безусловное соблюдение правил техники

безопасности, качество и надлежащие состояние специального, в частности страховочного снаряжения.

Определение уровня достижения прогнозируемых результатов осуществляется путем участия обучающихся в походах и на соревнованиях соответствующего уровня сложности, а также на основании выполнения ими и присвоение в установленном порядке спортивных разрядов по спортивному туризму.

В программе возможно участие детей *с особыми образовательными потребностями*: детей с ограниченными возможностями здоровья (с сохранным интеллектом, без медицинских противопоказаний); талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

По программе могут обучаться *дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья (с сохранным интеллектом)*.

Занятия познавательным туризмом имеют большое значение для детей с ОВЗ. Это связано с тем, что характерные для них особенности двигательной и психической сферы хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребёнка.

Познавательный туризм - прекрасное средство психотерапии. Заниматься познавательным туризмом особенно рекомендуется тем, у кого отмечается повышенное чувство страха или неуверенности в себе, а также людям, склонным к депрессии.

Каждое познавательное мероприятие предоставляет свои возможности познания окружающего мира, человека и человеческих взаимоотношений. Познавательный туризм воспитывает навык работы в команде, взаимовыручки, принципов изучения родной природы. Включение тренажера в занятие способствует развитию опорно-двигательного аппарата, уравновешивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечнососудистой системы, повышая тем самым жизненную активность и выносливость.

Основные задачи в работе с детьми с ОВЗ в коррекционных учреждениях направлены на ориентацию образования не только на освоение обучающимися определенной суммы знаний и навыков, но и на развитие его личности, его познавательных и созидательных способностей, социализации и адаптации.

Характерной особенностью познавательного туризма является мотивирование обучающегося на самообразование и индивидуальное исследование родной природы.

Для таких групп детей очень важно пройти адаптацию в группе для дальнейшей социализации в обществе. Занятия познавательным туризмом позволяет развиваться ребятам как физически (известно, что подобранные в программе техники способствуют развитию двигательных функций), так и психически (дети учатся слушать и слышать педагога, взаимодействуют с

одногруппниками в совместных занятиях и достигают желаемого). Что способствует снятию страхов и комплексов.

Для детей с ОВЗ при необходимости (*исходя из диагноза*, например, **дети-инвалиды** с диагнозом сахарный диабет, имеет статус «инвалид», но ему не нужны специальные образовательные условия) обучение организуется в соответствии с **индивидуальным образовательным маршрутом** (Приложение №1), который строится, основываясь на возможностях **конкретного ребенка**, пришедшего на обучение.

Коррекционная работа ведется в следующих направлениях:

- осуществление индивидуального подхода к детям;
- предотвращается наступление утомления;
- в процессе обучения используются те методы, с помощью которых можно максимально активизировать познавательную деятельность детей;
- во время работы с детьми этой категории проявляется особый педагогический такт. Подмечаются и поощряются успехи детей, оказывается помочь каждому ребёнку, развивается в них вера в собственные силы и возможности;
- обеспечивается обогащение детей знаниями (используя развивающие игры, упражнения с конкретными примерами и т. д.).

Учитывая особенности обучающихся, количество видов работ на занятии ограничивается в пределах 5 - 7 видов. Кроме того, учитываются индивидуальные особенности учащихся, поэтому материал на занятии подбирается по группам различной сложности.

Дети с ОВЗ принимаются после собеседования родителей (законных представителей). Собеседование проводится с целью установления уровня трудностей у ребенка и выстраивания индивидуального образовательного маршрута или рекомендации родителям обучаться по более подходящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе или в другой образовательной организации с более подходящими условиями для данной нозологии и уровня трудностей у ребенка.

По программе могут обучаться **дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации**. Познавательный туризм – это практические занятия, в ходе которых обучающиеся получают кроме духовного развития также физическое. В процессе обучения дети учатся воспринимать окружающий мир и самореализовываться. Дети получают навыки самостоятельного изучения окружающего мира и формирование выводов из полученных зрительных и тактильных ощущений. Участие в познавательных мероприятиях по туризму требует собранности и внимания. Занятия познавательным туризмом дает толчок к саморазвитию.

Дети, проявившие выдающиеся способности, талантливые (одарённые, мотивированные) дети могут осваивать программу в индивидуальном темпе (в соответствии с **индивидуальным образовательным маршрутом** (Приложение №1), который строится, основываясь на возможностях **конкретного ребенка**, пришедшего на обучение). Такие дети становятся участниками различных конкурсов и соревнований.

Условия набора детей:

- прием поступающих детей ведется при наличии справки от педиатра, о том, что состояние здоровья ребенка позволяет получать ту или иную физическую нагрузку;
- при приеме детей приветствуются, но не являются обязательными, природные данные: умение правильно ходить, ориентироваться в окружающей среде, оценивать обстановку исходя из личных ощущений.

Основания для отчисления из объединения: систематические пропуски занятий, нежелание учащихся заниматься в объединении, заявление родителей с просьбой отчислить, смена места жительства, медицинские противопоказания.

Также есть возможность реализации программы *в сетевой форме* на основании договора «О сетевом взаимодействии». Осуществляется совместная деятельность, направленная на обеспечение возможности освоения обучающимися образовательной программы, с использованием ресурсов, вовлеченных в образовательный процесс организаций.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.navigator.deti/>.

Внутренняя дисциплина.

Для успешной организации образовательного процесса и реализации программы следует помнить о нескольких важных моментах:

- точное время начала занятий;
- наличие экипировки, соответствующей типу занятий;
- аккуратный вид учащегося, прически (отсутствие предметов, отвлекающих от занятия, например, часы, ювелирные украшения);
- категорически запрещена жевательная резинка;
- строгое выполнение правил поведения и техники безопасности, как в классе, так и в естественной среде.

Проводится.

1. Организационная работа:

- составление расписания;
- беседа о подготовке к итоговым соревнованиям;
- беседа о правилах поведения во время мероприятия.

2. Воспитательная работа с целью повышения исполнительности:

- выездные соревнования;
- участие в мероприятиях муниципального и краевого уровня;
- участие в мероприятиях центра МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе.

3. Работа с родителями:

- родительские собрания;
- открытые занятия;
- беседа о подготовке ребенка к участию в соревнованиях;
- беседа о правилах поведения во время мероприятия;
- беседа о значимости необходимой формы у детей на занятиях;
- мастер-классы, например, «Как собрать рюкзак».

4. Семинары:
- практика «Взаимодействия в группе».

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы

Целью программы является воспитание всесторонне развитой личности средствами спортивного горного туризма, подготовка юных туристов, которые обладали бы достаточными навыками и знаниями для участия в организации и проведении степенных пешеходных походов в горной местности и походов I—II категории сложности, участия в соревнованиях по туризму.

Личностные задачи:

- способствовать развитию уровня туристско-спортивного мастерства обучающихся, подготовке их к участию в спортивных туристских походах и соревнованиях соответствующего уровня сложности;
- развивать природные задатки обучающихся, их творческий потенциал, фантазию, наблюдательность;
- развивать образное и пространственное мышление, память, воображение, внимание;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;

Метапредметные задачи:

- способствовать формированию социальной активности;
- воспитывать культуру общения;
- прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям;
- формировать положительные качества эмоционально-волевой сферы (самостоятельность, коллективизм, трудолюбие, инициативность, ответственность и прочие);
- воспитывать доброжелательность, умение работать в коллективе.

Предметные задачи:

- научить обучающихся преодолевать горные естественные и искусственные препятствия, ориентироваться на местности, организовывать бивак и быт в полевых условиях, оказывать доврачебную помощь, и т. п. в условиях спортивно-туристского похода;
- способствовать приобретению и закреплению навыков владения туристской техникой, ориентирования в горах, получению начальных туристских знаний по выбору и применению общетуристского и специального снаряжения, подбору продуктов питания, оказанию доврачебной помощи, овладению необходимыми методами и средствами обеспечения безопасности и умению применять их на практике.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название разделов, темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
	Введение. Вводное занятие	4	4	0	Устный опрос
1.	РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка	40	22	18	
1.1.	История развития и современное состояние туризма	2	2	0	Беседа Наблюдение
1.2.	Инструкция по проведению туристских путешествий. Единая спортивная классификация	2	2	0	Беседа Наблюдение
1.3.	Топографическая подготовка.	16	8	8	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование
1.4.	Общетуристское снаряжение	4	2	2	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Фронтальный опрос
1.5.	Организация бивака. Питание в походе	4	2	2	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование
1.6.	Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка	6	2	4	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Фронтальный опрос

1.7.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	6	4	2	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Фронтальный опрос
2.	РАЗДЕЛ II. Специальная туристская подготовка	46	18	28	
2.1.	Техника горного туризма	20	4	16	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач
2.2	Тактика горного похода	4	2	2	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач
2.3.	Снаряжение для горного туризма	4	2	2	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач
2.4.	Особенности организации туристского быта и питание в горном походе	4	2	2	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Фронтальный опрос
2.5.	Обеспечение безопасности в горном туризме	6	2	4	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач
2.6.	Туристские возможности регионов и других государств по горному туризму	2	2	0	Беседа Наблюдение Практическое занятие
2.7.	Особенности ориентирования в горном походе	4	2	2	Беседа Наблюдение
2.8.	Правила соревнований по спортивному туризму	2	2	0	Беседа Наблюдение

3.	РАЗДЕЛ III. Физическая подготовка	54	2	52	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач
4.	РАЗДЕЛ IV. Краеведение	14	10	4	
4.1.	Краеведение. Понятие об историческом краеведении. Источники и методы исторического исследования	2	2	0	Беседа Наблюдение
4.2.	История родного края	8	4	4	Беседа Наблюдение Экскурсия
4.3.	Краеведческие экспедиции	4	4	0	Решение ситуационных задач
5.	РАЗДЕЛ V. Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях	36	0	36	
5.1	1 - 3- дневные походы, экскурсии, практические выходы, соревнования и др.	36	0	36	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач
6.	РАЗДЕЛ VI Вариативный воспитательный модуль «Экспедиции и походы»	22	4	18	
6.1	Многодневный туристско-краеведческий поход	18	0	18	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач
6.2.	Подведение итогов	4	4	0	Подведение итогов года
	ВСЕГО	216	60	156	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел I. Вводное занятие. Общетуристская подготовка

1.1. История развития и современное состояние туризма

Теоретические занятия: история возникновения и развития спортивного туризма. Достижения выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-туристов, альпинистов, путешественников. Спортивный туризм на современном этапе развития. Особенности и история развития горного туризма.

1.2. Инструкция по проведению туристских путешествий. Единая спортивная классификация

Теоретические занятия: ознакомление с Инструкцией по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Спортивные разряды и звания. Положение о Единой спортивной классификации. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Нормативы для присвоения разрядов и званий по спортивному туризму.

1.3. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности

Теоретические занятия: топографическая подготовка. Понятие о карте и плане. Значение карт и планов в хозяйстве, обороне, жизни человека. Масштаб. Определение расстояний на карте и местности. Определение сторон света с помощью компаса, небесных светил и местных предметов. Условные знаки топографической и спортивной карты. Карты, используемые в походах. Особенности ориентирования во время движения на маршруте. Рельеф. Изображение рельефа горизонталями. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия: определение расстояний на карте разных масштабов. Упражнения на ориентирование карты с помощью компаса. Топографические диктанты. Характеристика местности по карте. Прохождение учебных дистанций в заданном направлении, ориентирование по выбору. Движение по азимуту.

1.4. Общетуристское снаряжение

Теоретические занятия: роль туристского снаряжения для успешного проведения походов. Виды туристского снаряжения (общетуристское и специальное, индивидуальное и групповое). Индивидуальное общетуристское снаряжение. Рюкзаки. Теплоизоляционные коврики. Спальные мешки. Одежда и обувь для туристского похода. Веревки (основные и вспомогательные), особенности их использования. Карабины. Страховочные системы.

Практические занятия: укладка рюкзака. Подбор снаряжения.

1.5. Организация бивака в туристском походе. Питание в походе

Теоретические занятия: понятие о биваке. Требования к месту бивака. Порядок действий отдельных участников и группы при устройстве бивака. Виды костров. Требования противопожарной безопасности при устройстве очага. Разжигание костра. Общие сведения об организации питания в

туристском походе. Приготовление пищи в условиях похода. Костровые принадлежности, туристская посуда. Особенности подбора продуктов для пешеходного туристского похода.

Практические занятия: установка и сбор палатки. Организация очага. Разжигание костра.

1.6. Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка

Теоретические занятия: движение группы в походе. Зависимость скорости движения от рельефа, характера местности, наличия препятствий. Обеспечение безопасности во время движения в походе. Факторы опасности в туристском походе. Обеспечение безопасности во время преодоления простых препятствий (овраги, канавы, участки густого леса или кустарника, крутые склоны). Организация страховки при преодолении препятствий. Требования по непрерывности страховки. Виды страховок. Самостраховка.

Практические занятия: преодоление простых препятствий. Обеспечение страховки. Одевание страховочной системы.

1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь

Теоретические занятия: гигиена туриста и ее значение для сохранения здоровья и успешного проведения похода. Доврачебная медицинская помощь пострадавшему. Помощь при травмах и заболеваниях, возникших в результате неправильных действий туристов. Виды ран. Помощь при различных видах кровотечений. Первая помощь при переломах. Наложение шин.

Практические занятия: оказание доврачебной помощи при различных условных травмах.

Раздел II Специальная туристская подготовка

2.1. Техника горного туризма

Теоретические занятия: характерные препятствия в походах. Узлы, используемые в горном туризме. Их назначение и использование. Движение по тропам, травянистым склонам, осипям, скалам, камнепадным участкам и т.п. Соблюдение оптимального темпа и интервала движения. Переправы через горные реки. Использование специального снаряжения при преодолении естественных препятствий. Значение страховки и самостраховки в походах. Ст疆овочное снаряжение и требования к нему. Комплектование снаряжения для страховки в зависимости от сезона и района путешествия. Приемы страховки. Распределение обязанностей между страховщиками, правила их поведения.

Практические занятия: вязание узлов. Наведение навесной переправы, горизонтальных и вертикальных перил. Движение группы по перилам. Преодоление водных препятствий. Выработка навыков движения по пересеченной местности с различными типами растительного покрова, по травянистым, осипным склонам различной крутизны, самостраховка

альпенштоком. Передвижение по скальному рельефу, техника скалолазания.

2.2. Тактика горного похода

Теоретические занятия: история развития горного туризма и альпинизма. Место горного туризма в общей системе спортивного туризма. Специфика горного туризма. Отличие стратегии и тактики походов различных категорий сложности. Тактический план проведения похода. Зависимость тактики прохождения маршрута от целей похода, района, сложности, времени года, подготовленности группы. План-график прохождения основных и запасных вариантов маршрута, сходов с маршрута при аварийных ситуациях.

Практические занятия: разработка плана-графика прохождения основных и запасных вариантов маршрута, выходов с маршрута при аварийных ситуациях.

2.3. Снаряжение для горного туризма

Теоретические занятия: основные требования к снаряжению в походе (малый вес и размеры, высокий уровень теплоизоляции, прочность, влагозащищенность, удобство в пользовании, надежность). Главные эксплуатационные качества. Снаряжение групповое и личное. Хозяйственный инвентарь. Снаряжение для обеспечения безопасности: (альпеншток), основная и вспомогательная веревки, репшнурсы, карабины, страховочные системы. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт, состав ремонтного набора. Средства связи.

Практические занятия: знакомство со снаряжением для походов. Мелкий ремонт снаряжения. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт.

2.4. Особенности организации туристского быта и питание в походе

Теоретические занятия: режим дня в походе. Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, погоды, физического и морального состояния участников. Обеденные привалы. Ночевки и дневки. Организация и выбор места привалов и ночлегов. Особенности установки палаток. Организация питания в походе. Особенности приготовления различных продуктов с изменением высоты. Использование сублимированных продуктов и высококалорийных питательных смесей. Калорийность, режим питания в походе, водно-солевой режим. Приготовление пищи в походных условиях. Использование воды для питья и приготовления пищи в условиях средне - и высокогорья.

Практические занятия: установка палатки. Выбор места для бивуака, костра, разжигание костра. Раскладка продуктов и составление меню для похода 1 категории сложности. Приготовление пищи в полевых условиях.

2.5 Обеспечение безопасности в туризме

Теоретические занятия: безопасность – основное и важнейшее требование к походам. Опасность реальная и мнимая. Рост роли неблагоприятных факторов при увеличении сложности походов. Объективные опасности в туризме. Субъективные причины, вызывающие аварии (недостаточная дисциплина, пренебрежение требованиями действующих Правил, низкое общественное сознание, неумение или незнание приемов техники движения и страховки, тактические ошибки, низкий уровень физической и психологической подготовки). Обеспечение безопасности во время преодоления естественных препятствий в походе. Правила пользования острыми инструментами. Значение страховки и самостраховки в туризме. Комплектование снаряжения для страховки. Приемы страховки и самостраховки в горах. Распределение обязанностей между страховщиками, правила их поведения.

Практические занятия: организация страховки и самостраховки на различных видах рельефа. Отработка приемов и способов движения, тактики движения в условиях плохой погоды (сильный дождь, туман, снегопад, метель).

2.6 Туристские возможности регионов в туризме

Теоретические занятия: горные системы мира, их возможности для туризма. Районы Кавказа, Крыма, Карпат их туристские возможности.

2.7 Особенности ориентирования в походе

Теоретические занятия: карты, используемые в туризме. Карта, план, схема, основные условные обозначения. Чтение карты и составление схемы маршрута. Компас. Особенности ориентирования в горах. Оценка характера пути и факторов, влияющих на его прохождение по карте (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов и т. п.). Использование крупномасштабных карт схем для прохождения сложных участков маршрута. Определение сложности перевалов, переправ по фотографическим материалам и схемам.

Практические занятия: работа с картой. Измерение и откладывание расстояний на карте с помощью линейки, циркуля-измерителя, курвиметра. Определение расстояний и направлений. Топографический диктант. Участников соревнованиях по спортивному ориентированию.

2.8 Правила соревнований по спортивному туризму

Теоретические занятия: основные принципы судейства соревнований по туризму. Правила соревнований по спортивному туризму. Таблица штрафов. Виды дистанций. Личные и командные соревнования. Положение о соревнованиях как основной документ о соревнованиях. Условия проведения соревнований на различных дистанциях.

Раздел III . Физическая подготовка

3.1 Физическая подготовка

Теоретические занятия: понятие о физической культуре и спорте. Режим дня и его значение. Закаливание. Положительные и отрицательные факторы физического развития ребенка.

Практические занятия: общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и тому подобное.

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и тому подобное); упражнения с использованием массы предметов; упражнения с использованием сопротивлений; упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения.

Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, бег на динные и средние дистанции, марш-бросок.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т. п); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения.

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения из необычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с разным мышечным напряжением. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для выбранного вида туризма.

Раздел IV.Краеведение

4.1. Понятие об историческом краеведении. Источники и методы исторического исследования

Теоретические занятия: общее понятие о краеведении. Виды краеведения. Историческое краеведение – источник обогащения обучающихся знаниями о родном крае. Особенности работы юных краеведов. Вещественные источники. Виды вещественных источников: археологические материалы, памятники архитектуры. Памятники истории и культуры. Виды памятников. Методы краеведческих исследований (литературный метод; метод полевых наблюдений; картографический метод, статистический метод).

4.2. История родного края

Теоретические занятия: наш край в древности. Древнейшие поселения на территории родного края. Археологические памятники родного края. Родной край во времена средневековья и нового времени. Родной край в XX столетии. Великая отечественная война на территории родного края. Родной

край в XXI столетии

Практические занятия: обзорная экскурсия по родному краю. Ознакомление с историческими памятниками. Фотографирование краеведческих объектов. Посещение местного краеведческого музея.

4.3. Краеведческие экспедиции

Теоретические занятия: организация краеведческой экспедиции. Принципы подготовки экспедиции: научная подготовка и материальное обеспечение. Экспедиционный (полевой) и стационарный (камеральный) методы работы. Наблюдение и записи во время экспедиции. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в путешествиях.

Раздел V. Подготовка и участие в –туристко-краеведческих мероприятиях

Практические занятия: 1-3-дневные походы, экскурсии, практические выезды. Участие в соревнованиях и других массовых мероприятиях. Подготовка и проведение пешеходного путешествия как формы комплексного закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в учебном году

Раздел VI. Вариативный воспитательный модуль «Экспедиции и походы»

Практические занятия: Многодневный туристско-краеведческий поход.

Организация для детей экспедиций, многодневных походов и реализация их воспитательного потенциала.

Экспедиции, походы помогают ребятам расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных ситуациях. С этой целью для детей организуются туристские походы, экологические тропы, тематические экспедиции, походы по памятным местам и местам боевой славы и др.

Во время экспедиций, в походах создаются благоприятные условия для воспитания у детей самостоятельности и ответственности, формирования у них навыков самообслуживающего труда, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества.

Подведение итогов

Теоретические занятия: подведение итогов работы за год. Поощрение лучших обучающихся.

1.3.3 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- будут привиты навыки здорового образа жизни;
- будут привиты экологические навыки, бережное отношение к природе;
- сформируются трудовые навыки и навыки самообслуживания;
- будут развиты навыки целеустремленности и настойчивости;
- будут сформированы чувство ответственности за свои действия, дисциплинированность и взаимопомощь.

Метапредметные результаты

- будут привиты основы тактики преодоления препятствий в туризме, прохождения, преодоления перевалов; дистанций соревнований;
- ознакомятся что такое линейная, кольцевая радиальная схема построения маршрута, аварийные и запасные варианты маршрута;
- узнают функции маршрутно-квалификационных комиссий, контрольно (аварийно) - спасательных служб, порядок взаимодействия с ними, способы средства сигнализации и связи в походе;
- познакомятся с основными причинами аварий в горных походах и пути их предотвращения;
- будут знать способы оказания доврачебной помощи при различных видах травм, заболеваний и порядок использования лекарств, имеющихся аптечке туристской группы;

Обучающиеся должны знать:

- международные знаки сигналов безопасности;
- правила и порядок организации спасательных работ;
- действия руководителя и участников группы в аварийной ситуации;
- основные способы транспортировки пострадавшего;
- особенности организации бивака, порядок и требования установки палаток в неудобных местах, на берегах рек, у открытых водоемов в горных районах;
- порядок организации бивака в полевых условиях без палатки и стандартного бивачного снаряжения, особенности разжигания костра в сложных погодных условиях;
- порядок и особенности приготовления пищи на примусе, газовой горелке;
- особенности ремонта туристского снаряжения, комплектования ремонтного набора для горного похода;
- основные принципы судейства соревнований по спортивному туризму; права и обязанности судей.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны уметь:

- анализировать собственные действия, действия команды, группы в походе или на дистанции соревнований;
- определять цели своей деятельности и целенаправленно двигаться к этой цели;
- составлять описание маршрута похода;

- правильно и безопасно использовать специальное снаряжение для горных походов;
- применять туристские узлы;
- преодолевать различные сложные природные препятствия, характерные для туризма, с помощью специального снаряжения;
- организовывать спасательные работы, транспортировать пострадавшего;
- изготавливать различные средства транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, (носилки, кокон и т.п.);
- транспортировать пострадавшего различными способами по горному рельефу;
- пользоваться примусами и газовыми горелками, составлять меню с учетом энергетических затрат участников и возможностями пополнения продуктов на маршруте;
- очищать и обеззараживать воду для приготовления пищи;
- организовать приготовление пищи в экстремальных условиях;
- составлять список ремонтного набора; составлять меню и раскладку продуктов на поход; составлять список групповой аптечки для горного похода.

1.5. Воспитание

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества.

Задачи:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей традиций художественной культуры; информирование учащихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения учащихся к изобразительному искусству, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы, применение полученных знаний, организация активностей учащихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания учащихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей);
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к культуре народов России;
- развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом, об устройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания учащихся при реализации программы является организация их взаимодействий, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей).

В воспитательной деятельности с учащимися по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, учащихся);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения учащихся, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание учащихся их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей учащихся младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки учащихся в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования учащихся в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на

выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, их общением, отношениями учащихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонализированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

1.5.1. Календарный план воспитательной работы.

Таблица №2

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Урок мужества «Непокоренный рубеж», посвящённые годовщине Туапсинской оборонительной операции	Сентябрь	Тематическая беседа. Презентация. Посещение музея.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
2	«Общечеловеческие ценности. Давайте поговорим»	Октябрь	Тематическая беседа. Презентация. Посещение музея.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
3	День матери	Ноябрь	Праздник. Мастер-класс. Концерт.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
4	Международный день борьбы с	Декабрь	Тематическая	Фотоотчет.

	коррупцией.		беседа. Презентация. Игра. Викторина	Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
5	Всероссийская акция «Блокадный хлеб»	Январь	Тематическая беседа. Презентация. Посещение музея.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
6	День защитника Отечества	Февраль	Праздник. Мастер-класс. Тематическая беседа.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
7	Международный женский день	Март	Праздник. Мастер-класс. Концерт.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
8	День здоровья	Апрель	Праздник. Тематическая беседа. Игра.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
9	День космонавтики	Апрель	Тематическая беседа. Презентация. Посещение музея.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
10	Международный день семьи. «Семейные традиции: ценности в моей семье»	Май	Праздник. Мастер-класс. Тематическая беседа.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
11	День Победы «Победа одна на всех»	Май	Тематическая беседа. Презентация. Посещение музея.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
12	День защиты детей	Июнь	Праздник. Мастер-класс. Игра.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
13	День России «Наша страна – Россия»	Июнь	Праздник. Тематическая беседа. Презентация. Мастер-класс.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе

- *Сроки проведения мероприятий определяются календарными сроками реализации программы Воспитания и в соответствии с локальными актами образовательной организации.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1 Календарный учебный график

Таблица №3

№ п/п	Дата плана	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
			Вводное занятие	4		
1			Раздел I. Общетуристская подготовка			
1.1			История развития и современное состояние туризма. История возникновения и развития спортивного туризма. Достижения выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-туристов, альпинистов, путешественников. Спортивный туризм на современном этапе развития. Особенности и история развития горного туризма	2	Беседа	Наблюдение
1.2			Ознакомление с Инструкцией по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Спортивные разряды и звания. Положение о Единой спортивной классификации. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Нормативы для присвоения разрядов и званий по спортивному туризму.	2	Беседа	Наблюдение
1.3			Топографическая подготовка. Понятие о карте и плане. Значение карт и планов в хозяйстве, обороне, жизни человека. Масштаб. Определение расстояний на карте и местности. Определение сторон света с	4	Беседа	Наблюдение

		помощью компаса, небесных светил и местных предметов.			
1.3		Условные знаки топографической и спортивной карты. Карты, используемые в походах. Особенности ориентирования во время движения на маршруте. Рельеф. Изображение рельефа горизонталями. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	4	Беседа	Наблюдение
1.3		Определение расстояний на карте разных масштабов. Упражнения на ориентирование карты с помощью компаса. Топографические диктанты. Характеристика местности по карте.	4	Тестирование	Решение ситуационных задач
1.3		Прохождение учебных дистанций в заданном направлении, ориентирование по выбору. Движение по азимуту	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
1.4		Роль туристского снаряжения для успешного проведения походов. Виды туристского снаряжения (общетуристское и специальное, индивидуальное и групповое). Индивидуальное общетуристское снаряжение. Рюкзаки. Теплоизоляционные коврики. Спальные мешки. Одежда и обувь для туристского похода. Веревки (основные и вспомогательные), особенности их использования. Карабины. Страховочные системы.	2	Беседа	Наблюдение
1.4		Укладка рюкзака. Подбор снаряжения.	2	Практическое занятие Фронтальный опрос	Решение ситуационных задач Наблюдение

1.5		<p>Понятие о биваке. Требования к месту бивака. Порядок действий отдельных участников и группы при устройстве бивака. Виды костров. Требования противопожарной безопасности при устройстве очага. Разжигание костра. Общие сведения об организации питания в туристском походе. Приготовление пищи в условиях похода. Костровые принадлежности, туристская посуда. Особенности подбора продуктов для пешеходного туристского похода</p>	2	Беседа	Наблюдение
1.5		<p>Установка и сбор палатки. Организация очага. Разжигание костра.</p>	2	<p>Практическое занятие Фронтальный опрос</p>	<p>Решение ситуационных задач Наблюдение</p>
1.6		<p>Движение группы в походе. Зависимость скорости движения от рельефа, характера местности, наличия препятствий. Обеспечение безопасности во время движения в походе. Факторы опасности в туристском походе. Обеспечение безопасности во время преодоления простых препятствий (овраги, канавы, участки густого леса или кустарника, крутые склоны). Организация страховки при преодолении препятствий. Требования по непрерывности страховки. Виды страховок. Самостраховка.</p>	2	Беседа	Наблюдение
1.6		<p>Преодоление простых препятствий. Обеспечение страховки. Одевание страховочной системы.</p>	4	<p>Практическое занятие Фронтальный опрос</p>	<p>Решение ситуационных задач Наблюдение</p>
1.7		<p>Гигиена туриста и ее значение для сохранения</p>	4	Беседа	Наблюдение

		健康发展和成功徒步旅行的保障。 急救医学帮助受伤者。 在游客错误行为后出现的创伤和疾病治疗。各种出血的急救。 骨折急救。夹板固定。			
1.7		提供急救帮助在不同类型的创伤情况下。 2	实践课 面部 询问	解决 情景 任务 观察	
2.		第二部分 特殊旅游准备			
2.1		障碍物在徒步旅行中， 在山地旅游中使用的结绳， 其用途。沿小径，草木繁茂的 山坡，崩塌，石墙，滑坡， 以及等地带的运动。保持 节奏和间隔。过河。使用 特殊装备通过自然障碍。 攀岩装备的重要性。 在徒步旅行中的保险 和自我保险。攀岩装备 及其要求。	2	讲座	观察
2.1		结绳。	4	实践课	解决 情景 任务 观察
2.1		设置悬垂过河， 水平和垂直过河。 攀岩。攀爬过水障碍。 攀岩装备的使用。	4	实践课	解决 情景 任务 观察
2.1		装备选择根据季节和 天气。	2	讲座	观察

		района путешествия. Приемы страховки. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения.			
2.1		Выработка навыков движения попересеченной местности с различными типами растительного покрова, по травянистым, осыпным склонам различной крутизны, самостраховка альпенштоком.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
2.1		Передвижение по скальному рельефу, техника скалолазания.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
2.2		История развития горного туризма и альпинизма. Место горного туризма в общей системе спортивного туризма. Специфика горного туризма. Отличие стратегии и тактики походов различных категорий сложности. Тактический план проведения похода. Зависимость тактики прохождения маршрута от целей похода, района, сложности, времени года, подготовленности группы. План-график прохождения основных и запасных вариантов маршрута, сходов с маршрута при аварийных ситуациях.	2	Беседа	Наблюдение
2.2		Разработка плана-графика прохождения основных и запасных вариантов маршрута, выходов с маршрута при аварийных ситуациях.	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
2.3		Основные требования к снаряжению в походе (малый вес и размеры, высокий уровень теплоизоляции, прочность, влагозащищенность, удобство в пользовании,	2	Беседа	Наблюдение

		надежность). Главные эксплуатационные качества. Снаряжение групповое и личное. Хозяйственный инвентарь. Снаряжение для обеспечения безопасности: (альпеншток), основная и вспомогательная веревки, репшнуры, карабины, страховочные системы. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт, состав ремонтного набора. Средства связи.			
2.3		Знакомство со снаряжением для походов. Мелкий ремонт снаряжения. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт.	2	Практическое занятие Фронтальный опрос	Решение ситуационных задач Наблюдение
2.4		Режим дня в походе. Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, погоды, физического и морального состояния участников. Обеденные привалы. Ночевки и дневки. Организация и выбор места привалов и ночлегов. Особенности установки палаток. Организация питания в походе. Особенности приготовления различных продуктов с изменением высоты. Использование сублимированных продуктов и высококалорийных питательных смесей. Калорийность, режим питания в походе, водно-солевой режим. Приготовление пищи в походных условиях. Использование воды для	2	Беседа	Наблюдение

		питья и приготовления пищи в условиях средне - и высокогорья.			
2.4		Установка палатки. Выбор места для бивуака, костра, разжигание костра. Раскладка продуктов и составление меню для похода 1 категории сложности. Приготовление пищи в полевых условиях. Обеспечение безопасности в туризме	2	Практическое занятие Фронтальный опрос	Решение ситуационных задач Наблюдение
2.5		Безопасность – основное и важнейшее требование к походам. Опасность реальная и мнимая. Рост роли неблагоприятных факторов при увеличении сложности походов. Объективные опасности в туризме. Субъективные причины, вызывающие аварии(недостаточная дисциплина, пренебрежение требованиями действующих Правил, низкое общественное сознание, неумение или незнание приемов техники движения и страховки, тактические ошибки, низкий уровень физической и психологической подготовки). Обеспечение безопасности во время преодоления естественных препятствий в походе. Правила пользования острыми инструментами. Значение страховки и самостраховки в туризме. Комплектование снаряжения для страховки. Приемы страховки и самостраховки в горах. Распределение обязанностей между страховщиками, правила их поведения.	2	Беседа	Наблюдение
2.5		Организация страховки и	4	Практическ	Решение

		самостраховки на различных видах рельефа. Отработка приемов и способов движения, тактики движения в условиях плохой погоды (сильный дождь, туман, снегопад, метель).		ое занятие	ситуационных задач Наблюдение
2.6		Горные системы мира, их возможности для туризма. Районы Кавказа, Крыма, Карпат их туристские возможности.	2	Беседа	Наблюдение
2.7		Карты, используемые в туризме. Карта, план, схема, основные условные обозначения. Чтение карты и составление схемы маршрута. Компас. Особенности ориентирования в горах. Оценка характера пути и факторов, влияющих на его прохождение по карте (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов и т. п.). Использование крупномасштабных карт схем для прохождения сложных участков маршрута. Определение сложности перевалов, переправ по фотографическим материалам и схемам.	2	Беседа	Наблюдение
2.7		Работа с картой. Измерение и откладывание расстояний на карте с помощью линейки, циркуля-измерителя, курвиметра. Определение расстояний и направлений. Топографический диктант. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
2.8		Основные принципы судейства соревнований по туризму. Правила	2	Беседа	Наблюдение

		соревнований по спортивному туризму. Таблица штрафов. Виды дистанций. Личные и командные соревнования. Положение о соревнованиях как основной документ о соревнованиях. Условия проведения соревнований на различных дистанциях.			
3		Раздел III . Физическая подготовка			
3.1		Понятие о физической культуре и спорте. Режим дня и его значение. Закаливание. Положительные и отрицательные факторы физического развития.	2	Беседа	Наблюдение
3.1		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1		Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью,	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1		Подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и тому подобное.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1		Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и тому подобное)	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1		Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, бег на динные и средние дистанции, марш-бросок.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1		Упражнения с использованием массы предметов; упражнения с использованием сопротивлений; упражнения на силовых тренажерах;	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение

		изометрические упражнения.			
3.1		Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т. п); пассивные (с помощью партнера).	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1		Статические упражнения.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1		Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1		Упражнения из необычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1		Упражнения с разным мышечным напряжением.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1		Спортивные и подвижные игры.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1		Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для выбранного вида туризма	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
4.		Раздел IV.Краеведение			
4.1		Общее понятие о краеведении. Виды краеведения. Историческое краеведение – источник обогащения обучающихся знаниями о родном крае. Особенности работы	2	Беседа	Наблюдение

		юных краеведов. Вещественные источники. Виды вещественных источников: археологические материалы, памятники архитектуры. Памятники истории и культуры. Виды памятников. Методы краеведческих исследований (литературный метод; метод полевых наблюдений; карографический метод, статистический метод).			
4.2		Наш край в древности. Древнейшие поселения на территории родного края. Археологические памятники родного края. Родной край во времена средневековья и нового времени. Родной край в XX столетии. Великая отечественная война на территории родного края. Родной край в XXI столетии	4	Беседа	Наблюдение
4.2		Обзорная экскурсия по родному краю. Ознакомление с историческими памятниками. Фотографирование краеведческих объектов. Посещение местного краеведческого музея.	4	Экскурсия	Наблюдение
4.3		Организация краеведческой экспедиции. Принципы подготовки экспедиции: научная подготовка и материальное обеспечение. Экспедиционный (полевой) и стационарный (камеральный) методы работы. Наблюдение и записи во время экспедиции. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в путешествиях.	4	Беседа	Наблюдение

5		Раздел V. Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях			
5.1		1-3-дневные походы, экскурсии, практические выезды. Участие в соревнованиях и других массовых мероприятиях.	36	Практические занятия	Наблюдение Решение ситуационных задач
6.		РАЗДЕЛ VI Вариативный воспитательный модуль «Экспедиции и походы»			
6.1		Многодневный туристско-краеведческий поход	18	0	18
6.2		Подведение итогов работы за год. Поощрение лучших обучающихся. Задачи на лето.	4	Круглый стол	Подведение итогов года
		Всего	216		

2.2. Условия реализации

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Азбука спортивного туризма», соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Кабинет оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном.

Проведение практических занятий на местности происходит на стадионе, в парке или в лесу, а также в музеях и на выставках.

Перечень инвентаря из расчета на группу в количестве 15-ти человек:

Таблица №4

№ п/п	Наименование	Количество
1	Персональный компьютер	1 шт.
2	Мультимедийная система	1 шт.
3	Топографические знаки	1 комплект
4	Учебные плакаты	1 комплект
5	Секундомер	1 шт.
6	Часы	1 шт.
7	Палатка (3х местная)	5 шт.
8	Туристские коврики	15 шт.

9	Рюкзаки	15 шт.
10	Тент	1 шт.
11	Костровое оборудование: котлы, тросик	1 комплект
12	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
13	Ремонтный набор	1 комплект
14	Фотоаппарат	1 шт.
15	Видеокамера	1 шт.
16	Компас	15 шт.
17	Веревки основные	1 шт - 50 м.
18	Веревка вспомогательная	1 шт – 20 м.
19	Веревки вспомогательные	15 шт. - 4 м.
20	Карабины	30 шт.
21	Каски	15 шт.
22	Страховочные системы	15 шт.
23	Спусковые устройства (восьмерки)	15 шт.
24	Канцелярские принадлежности	3 комплекта

Информационное обеспечение

На занятиях используются мультимедийные презентации, учебные фильмы, презентации, интернет источники.

2.3. Кадровое обеспечение

К реализации программы «Азбука спортивного туризма» допускаются лица, соответствующие профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждённый приказом Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Для реализации программы педагог должен иметь высшее педагогическое профессиональное образование или среднее профессиональное образование, либо высшее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении и специальную подготовку по туризму (инструктор или проводник). Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не младше 18 лет и опыт работы в туризме.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- Организация досуговой деятельности учащихся;

- Обеспечения взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- Профессиональная компетентность;
- Информационная компетентность;
- Коммуникативная компетентность;
- Правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- Технологиями работы с одаренными учащимися;
- Технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- Умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;
- Умением работать с девиантными, социально-запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.
- Наличие знаний по психологии отношений.

2.4. Формы аттестации.

Для отслеживания результативности обучения по программе «Азбука спортивного туризма» используются следующие формы и методы контроля:

- Педагогическое наблюдение;
- Тестирование;
- Беседа-опрос;
- Викторина;
- Итоговое соревнование
- Педагогический мониторинг.

С целью достижения результативности образовательного процесса используются следующие формы контроля:

Стартовая диагностика (сентябрь):

- Индивидуальные карты оценки освоения программы;
- Мониторинг развития личности (диагностическая карта группы);
- Беседа;
- Выполнение контрольных заданий (вязка узлов, наведение перил, организация самостраховки).

2. Текущая диагностика (в течение года):

- Контроль посещаемости;
- Беседа-опрос по итогам текущего занятия;

3. Промежуточная диагностика (декабрь):
- Мониторинг развития личности (диагностическая карта группы);
 - Опрос-викторина;
 - Самостоятельная работа (организация групповой работы со снаряжение, добыча и фильтрация воды, ориентирование на местности).
4. Итоговая диагностика (май):
- Мониторинг развития личности (диагностическая карта группы);
 - Опрос-викторина;
 - Зачетный поход (движение по азимуту, транспортировка пострадавшего разными способами, организация бивака).

2.5. Оценочные материалы.

Диагностика результативности освоения учебной программы «Азбука спортивного туризма».

Таблица №5

№ п/п	Время проведения	Цель проведения	Формы диагностики и контроля
Текущая диагностика			
1	В течение реализации программы	1. Определение степени усвоения учащимися учебного материала согласно темам календарно-учебного графика. 2. Знание важнейших исторических событий города, края. 3. Знание основных топонимических названий района, края. 4. Знание алгоритма действий при спасении человека и в сложных ситуациях. 5. Знание основных правил туристского похода и общения в туристской группе. 6. Выявление отстающих и опережающих обучение учащихся.	Практические задания, беседа-обсуждение, опрос

Формы отслеживания результативности

Важным при реализации программы «Азбука спортивного туризма» является отслеживание результатов. Система определения результативности основана на компетентностном подходе, ориентирующем образовательный процесс на формирование компетенций у учащихся. Для отслеживания результативности применяются следующие методы: педагогический анализ

результатов опросов, активности обучающихся на занятиях, решения задач творческого характера, участия учащихся в походах, экскурсиях, соревнованиях. Различные методы диагностики позволяют определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести корректизы в учебный процесс, позволяют учащимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создать благоприятный психологический климат на занятии. С целью проверки теоретических знаний используются викторины, игры, устные опросы, беседы, тестирование.

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука спортивного туризма» проводится в виде диагностики.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ

I. Кто в группе отвечает за питание?

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

VI. Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником
5. Фотографом

VII. Чем обязан заниматься завхоз?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?
 - а) Закупать продукты.
 - б) Следить за дежурными.
 - в) Расфасовывать продукты.
 - г) Стирать мешочки от продуктов.
 - д) Распределять продукты и снаряжение.
 - е) Закупать продукты в походе.
 - ж) Составлять график дежурств.

VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

1. Перед походом?
2. В походе?
3. После похода?
 - а) Фиксировать ходовое время.
 - б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
 - в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
 - г) Составить таблицу хронометражка и отдать руководителю для отчета.
 - д) Забывать записывать ходовое время.
 - е) Фиксировать пройденные километры.

IX. Каковы обязанности руководителя группы?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?
 - а) Оформить отчет о походе.
 - б) Организовать подготовку к походу.
 - в) Закупать продукты.

- г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
- д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
- е) Помогать попавшим в беду.

X. Кто и за что отвечает в походе?

- 1. Хронометрист?
- 2. Завхоз?
- 3. Реммастер?
- 4. Медик?
 - а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
 - б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
 - в) Составляет меню.
 - д) Фиксирует время в пути.
 - г) Руководит ремонтом.
 - е) Приобретает и хранит медаптечку.
 - ж) Распределяет продукты и снаряжение
 - з) Следит за выполнением санитарных правил

СНАРЯЖЕНИЕ

I. Что относится к личному снаряжению?

- 1.Палатка.
- 2.Рюкзак.
- 3.Котелок.
- 4.Куртка.
- 5.Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

- 1.Свитер.
- 2. Картографический материал.
- 3. Веревка.
- 4. Велосипед.
- 5. Топор.

III. Что относится к специальному снаряжению?

- 1.Лыжи.
- 2.Ботинки.
- 3.Коврик.
- 4.Бахилы.
- 5.Спальник групповой.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

- 1.Кроссовки.

- 2.Свитер.
- 3.Носки шерстяные.
- 4.Белую рубашку.
- 5.Шапку.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

- 1.Кружки.
- 2.Куртки.
- 3.Котелок.
- 4.Лыжи.
- 5.Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

- 1.Кружка.
- 2.Котелок.
- 3.Топор.
- 4.Тросик с крючками.
- 5.Половник.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

- 1.Отвертку.
- 2.Лезвие.
- 3.Шило.
- 4.Шурупы.
- 5.Стамеску.

VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

- 1.Напильник.
- 2.Толстую иглу.
- 3.Капроновые нитки.
- 4.Гвозди.
- 5.Пассатижи.

IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

- 1.Карман.
- 2.Тубус.
- 3.Пояс.
- 4.Шнуровка боковая.
- 5.Стяжки боковые.

X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?

- 1.Одноместный.
- 2.Кокон.

- 3.Одеяло.
- 4.Многоместный.
- 5.Любой.

XI. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

- 1.Капюшон с опушкой.
- 2.Большой нагрудный карман.
- 3.Тубусы на рукавах.
- 4.Резинка внизу.
- 5.Боковые карманы.

XII. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

- 1.Стул.
- 2.Меховые рукавицы.
- 3.Подстилку из меха.
- 4.Рюкзак.
- 5.Сидушку.

XIII. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

- 1.Мокрые валенки.
- 2.Чуны или меховые чулки.
- 3.Шерстяные носки.
- 4.Намотать портнянки.
- 5.Ботинки.

XIV. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

- 1.В полиэтиленовом мешке.
- 2.В тряпичном мешке.
- 3.Просто так.
- 4.В кармане рюкзака.

БИВАК

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

- 1.Сушка обуви.
- 2.Махание горящей веткой.
- 3.Борьба за место у костра.
- 4.Бег вокруг костра.
- 5.Чтение книги.

II. Каков порядок установки палатки?

- 1.Застегнуть вход палатки.
- 2.Вынуть палатку из чехла.

- 3.Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
- 4.Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
- 5.Растянуть и закрепить днище палатки.
- 6.Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

- 1.Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
- 2.Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
- 3.Уложить в чехол.
- 4.Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
- 5.Уложить на землю и свернуть.

IV. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

- 1.Как хочешь.
- 2.От вершины к комелю.
- 3.Справа от середины ствола.
- 4.От комеля к вершине.
- 5.Слева от середины ствола.

V. Какой тип костра применяется для освещения?

- 1.Нодья.
- 2.Колодец.
- 3.Таежный.
- 4.Шалаш.
- 5.Любой.

VI. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

- 1.Нодья.
- 2.Колодец.
- 3.Шалаш.
- 4.Таежный.
- 5.Любой

VII. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

- 1.Шалаш.
- 2.Колодец.
- 3.Таежный.
- 4.Любой.
- 5.Нодья.

VIII. Как правильно развести костер?

- 1.Приготовить дрова от тонких до толстых.

2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

IX. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

X. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

КОМАНДЫ ПРИ РАБОТЕ С ВЕРЕВКАМИ.

I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

II. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

1. Подтяни.
2. Выбери
3. Возьми
4. Забери
5. Выдай

III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.

- 4.Выдай.
- 5.Отпусти.

IV. Какая команда подается при готовности к страховке?

- 1.Я держу тебя.
2. Я страхую.
3. Страховка готова.
4. Все нормально.
5. Можешь идти.

V. После какой команды страховемый начинает движение в опасной зоне?

- 1.Можно идти.
- 2.Вперед.
- 3.Двигай.
- 4.Начинай движение.
- 5.Пошел.

УЗЛЫ

I. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

1. Прямой.
2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.
4. Булинь.
5. Встречный.

III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брамшкотовый.

IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.

2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

V. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?

1. Австрийский проводник.
2. Серединный проводник.
3. Бабочка.
4. Пчелка.
5. Прямой.

VI. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.
4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

VII. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

1. Проводник.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Стремя.
5. Встречный.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КОМПАСА

I. Допишите недостающие слова.

Направить стрелку ____

На ____, в точку золотую.

Меж стрелкою и цифрой ____

Есть ____ – важен он для нас

Делите ____ пополам

И сразу ____ найдете там.

(Часовую, солнце, час, угол, угол, юг)

II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.

4. Восточной.

5. Любой.

III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.

2. Западной.

3. Южной.

4. Восточной.

5. Любой.

IV. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.

2. Западной.

3. Южной.

4. Восточной.

5. Любой.

V. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

1. Северной.

2. Западной.

3. Южной.

4. Восточной.

5. Любой.

VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще кроны?

1. Северной.

2. Западной.

3. Южной.

4. Восточной.

5. Любой.

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

1. Северных.

2. Западных.

3. Южных.

4. Восточных.

VIII. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

1. Северных.

2. Западных.

3. Южных.

4. Восточных.

ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

1. Переправа первого участника в брод

I. Где должна располагаться страховочная веревка?

- 1. Ниже по течению.
- 2. Перпендикулярно течению.
- 3. Выше по течению.
- 4. Не имеет значения.

II. Где должна располагаться сопровождающая веревка?

- 1. Выше по течению.
- 2. Ниже по течению.
- 3. Перпендикулярно течению.
- 4. Не имеет значения.

III. На каком расстоянии друг от друга должны находиться участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?

- 1. Меньше половины ширины реки.
- 2. Больше половины ширины реки.
- 3. 7 метров.
- 4. Не имеет значения.

IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

- 1. Через карабин.
- 2. Через дерево.
- 3. В четыре руки.
- 4. Не знаю.

V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?

- 1. На опоре.
- 2. Не закреплены.
- 3. Закреплены на участнике.
- 4. Закреплены на участнике, стоящем на самостраховке.

VI. Куда должны быть развернуты лицом участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?

- 1. Спиной к переправляющемуся.
- 2. Лицом к переправляющемуся.
- 3. Боком к переправляющемуся.
- 4. Не имеет значения.

VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

- 1. В грудной карабин страховочного пояса.

2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

1. В грудной карабин.
2. Через скользящий карабин.
3. В беседку.
4. Не знаю.

IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

X. Как при переправе располагается шест по отношению к течению?

1. Ниже по течению.
2. По течению.
3. Выше по течению.
4. Не имеет значения.

XI. Могут ли участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, быть с рюкзаками?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

2. Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником).

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка?

1. В грудной карабин страховочного пояса.

2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

IV. Кто может выполнять страховку?

1. Один участник.
2. Два участника.
3. Один участник, стоящий на самостраховке.
4. Любой участник.

V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

3. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой.

I. Как должна осуществляться выдача страховющей веревки?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю

II. Как закрепляется конец страховющей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

IV. Кто может выполнять страховку в опасной зоне?

1. Один участник.
2. Два участника.
3. Один участник, стоящий на самостраховке.
4. Любой участник.

V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VI. Кто может выполнять страховку в безопасной зоне?

- 1.Один участник.
- 2.Два участника.
- 3.Один участник, стоящий на самостраховке.
- 4.Любой участник.

4. Организация перил

I. Где должны располагаться перила при организации переправы по бревну через реку?

- 1.Выше бревна вверх по течению.
- 2.По центру бревна.
- 3.Выше бревна ниже по течению.
- 4.Не имеет значения.

II. Надо ли закреплять конец перильной веревки при спуске по склону, если перила оканчиваются в опасной зоне?

- 1.Да.
- 2.Нет.
- 3.Не имеет значения.

III. Что должно находиться на конце перильной веревки при спуске, если перила оканчиваются в безопасной зоне?

- 1.Ничего.
- 2.Узел.
- 3.Фиксация на опоре.
- 4.Не знаю.

IV. Что должно находиться на нижнем конце веревки при подъеме из безопасной зоны?

- 1.Ничего.
- 2.Узел.
- 3.Фиксация на опоре.
- 4.Не знаю.

5. Снятие перил

I. С какой стороны этапа осуществляется снятие рабочей веревки?

- 1.С целевой.
- 2.С исходной.
- 3.С левого.
- 4.С правого.

II. Какой диаметр должна иметь сдергивающая веревка?

- 1.4мм.
- 2.6мм.
- 3.10мм
- 4.Не имеет значения.

III. Какие требования предъявляются к последнему участнику, если он сам снимает перила?

- 1.Никаких.
- 2.Как к участнику.
- 3.Как к первому участнику.
- 4.Не знаю.

6. Движение по навесной переправе.

I. На каком карабине разрешается проходить по навесной переправе?

- 1.Включенном в беседку.
- 2.Включенном в блокировку: страховочный пояс- беседка.
- 3.Замыкающем страховочную систему.
- 4.На двух: грудь-беседка.
- 5.На любых.

II. Каков порядок пристегивания к перилам?

- 1.Подключиться к перилам.
- 2.Встать на самостраховку на перила.
- 3.Подключить сопровождающую веревку.

III. Каков порядок отстегивания от перил?

- 1.Отключиться от перил.
- 2.Отключить самостраховку от перил.
- 3.Отключить сопровождающую веревку.

IV. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

- 1.На опоре.
- 2.Не закреплен.
- 3.Закреплен на участнике.
- 4.Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

V. Как должно осуществляться сопровождение при наклонной переправе?

- 1.Никак.
- 2.В две руки.
- 3.В четыре руки.
- 4.Через карабин.

7. Спуск по перилам (дюльфером).

I. Как организуется верхняя командная страховка?

- 1.Через карабин.
- 2.Через дерево.
- 3.В четыре руки.
- 4.В две руки.

II. Куда подключается страховка?

- 1.В грудное перекрестье.
- 2.В карабин, замыкающий страховочную систему.
- 3.К скользящему карабину страховочного пояса.
- 4.Не имеет значения.

III. Как закрепляется конец страхующей веревки?

- 1.На опоре.
- 2.Не закреплен.
- 3.Закреплен на участнике.
- 4.Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

IV. На каком расстоянии от точки закрепления перил надо подключаться к перилам?

- 1.Не более длины самостраховки.
- 2.На расстоянии 2 м.
- 3.На любом.
- 4.Не знаю.

8. Спортивный спуск.

I. Где должна находиться перильная веревка?

- 1.Перед участником.
- 2.За спиной участника.
- 3.Между ног участника.
- 4.Не имеет значения.
- 5.Не знаю.

II. На каком расстоянии от точки закрепления перил надо подключаться к перилам?

- 1.Не более длины самостраховки.
- 2.На расстоянии 2 м.
- 3.На любом.
- 4.Не знаю.

9. Переправа маятником через ручей, овраг

I. Где должна быть завязана петля на перильной веревке для

подключения самостраховки участника, находящегося на границе опасной зоны исходного берега?

- 1.Выше уровня точки подключения самостраховки.
- 2.Ниже уровня точки подключения самостраховки.
- 3.Не имеет значения.
- 4.Не знаю.

II. Можно ли в качестве элемента организации точки подключения к перилам самостраховки использовать схватывающий узел?

- 1.Нет.
- 2.Да.
- 3.Не знаю.

10. Движение по веревке с перилами (параллельные перила).

I. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе по бревну через овраг?

- 1.От грудного перекрестия.
- 2.От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.
- 3.От беседки.
- 4.Не знаю.

II.Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе через водную преграду?

- 1.От грудного перекрестия.
- 2.От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.
- 3.От беседки.
- 4.Не знаю.

III. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через водную преграду?

- 1.В грудное перекрестье.
- 2.К карабину самостраховки.
- 3.К скользящему карабину страховочного пояса.
- 4.В любой карабин.

IV. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через овраг?

- 1.В грудное перекрестье.
- 2.К карабину самостраховки.
- 3.К скользящему карабину страховочного пояса.
- 4.В любой карабин.

V. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

- 1.На опоре.

- 2.Не закреплен.
- 3.Закреплен на участнике.
- 4.Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

VI. Какое минимальное количество участников должно удерживать сопровождающую веревку?

- 1.Один.
- 2.Два.
- 3.Три.
- 4.Любое.

VII. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

- 1.Один.
- 2.Два.
- 3.Три
- 4.Любое количество.

VIII. Какая веревка является страховочными перилами?

- 1.Верхняя.
- 2.Нижняя.
- 3.Любая.

Опрос-викторина «Туризм в словах».

Таблица №6

Туризм в словах Терминологический словарь	Туристы – это люди, которые очень любят путешествовать, ходить в походы. Что означает слово «поход»? поход – это активный способ передвижения по маршруту: по своей стране, республике, городу. Туристы - сильные, выносливые, неунывающие, не боятся трудностей. Чтобы туристу стать сильным и выносливым, надо ежедневно по утрам делать зарядку, много гулять на свежем воздухе и играть в подвижные игры, закаляться. Тот, кто хочет стать настоящим туристом, должен многое уметь и знать: должен уметь собирать своё походное снаряжение, уметь подбирать одежду в соответствии с сезонными и погодными условиями,
--	--

	<p>должен уметь хорошо ориентироваться в пространстве.</p> <p>Туристы – это команда людей дисциплинированных и организованных. Каждый член коллектива выполняет свою работу, отвечает за определенный круг обязанностей.. Главное правило туриста – в поход нужно брать не то, что может пригодиться, а только, то без чего нельзя обойтись.</p>
	<p>Походы на природу закаляют человека, развивают его физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, помогают получить запас бодрости и хорошего настроения. Во время походов туристы знакомятся с природой родного края, любуются красотой природы, общаются с друзьями, организовывают интересные игры, соревнования, конкурсы.</p>
<p>Законы туристов – нормы и правила поведения, традиционно принятые в туристской группе; основаны на взаимопомощи, ответственности, бережном отношении к природе</p>	<p>Правила поведения в походе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разрушать памятники природы. Нельзя 2. Оберегать растения, любоваться красотой цветов в природе, ходить по тропинкам. Нужно 3. Оборудовать и очищать места отдыха. Нужно 4. Выкапывать растения. Нельзя 5. Загрязнять природную среду. Нельзя 6. Оберегать и подкармливать животных и птиц. Нужно 7. Беспокоить животных, разорять муравейники, птичьи гнезда. Нельзя 8. Сохранять и охранять памятники

	<p>культуры и природы. Нужно</p> <p>Земля - наш большой дом, в котором мы все живем. А хозяин в этом доме - человек. И этот хозяин должен быть добрым и заботливым.</p> <p style="background-color: #f0f0f0; padding: 10px;"> 1. Любите и охраняйте родную природу. 2. Уходя из леса тщательно тушите костёр, и не оставляйте после себя мусор. 3. Не засоряйте реки и родники. 4. Не ломайте деревья, они засохнут и погибнут. </p>
Виды туризма	<p>Туризм – вид спорта, цель которого – участие в походах, имеющих четыре категории сложности в зависимости от продолжительности похода в днях или километрах. Различают:</p> <p>Пешеходный – разновидность туристского путешествия, которое осуществляется пешком. Маршруты пешеходных походов чаще прокладываются на равнине или в предгорьях, невысоких горах (ориентировочно до 3000 м), практически в любых районах. Для пешеходного туризма необходимо специальное снаряжение: рюкзак, палатка, обувь и т.п.</p> <p>Дальний – поездки, требующие значительных затрат времени на проезд к месту назначения (свыше четырех часов самолетом, четырех дней автомобилем и четырех-пяти дней теплоходом или поездом и т.д.)</p> <p>Туристский поход – путешествие с</p>

активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью.

Автомобильный туризм (автотуризм) – популярный вид отдыха, путешествие с использованием автомобильного транспорта по основной части маршрута.

Путешествуя на собственном автомобиле или собираясь небольшой группой из нескольких автомобилей.

Велосипедный – популярный вид активного отдыха, имеющий множество разновидностей: от небольших прогулок и экскурсий до сложных велосипедных путешествий. Маршруты велосипедного туризма прокладываются в различной местности: по проселочным дорогам, по равнинам и через горные перевалы. Для велосипедного туризма разработаны специальные конструкции велосипедов.

Водный – вид туризма, при котором отдых осуществляется на воде с использованием байдарок, лодок, катамаранов, теплоходов и других плавательных средств.

Лыжный – разновидность спортивного туризма, предусматривающая прохождение маршрута на лыжах по равнинам и предгорьям. Лыжный туризм требует специальной подготовки участников и повышенного внимания организаторов.

Местный – путешествия, проводимые в пределах своего района, области, края.

Горный – походы, предусматривающие прохождение маршрутов пешком по горной местности, преодоление перевалов выше 3000-3500 м, прохождение

	скальных участков, крутых склонов, ледников, снежников, горных рек. Для горного туризма используется специальное снаряжение: ледорубы, высокогорные ботинки, "кошки", скальные и ледовые крючья, карабины, веревки и т.д
Карта	Чтобы правильно ориентироваться на местности, нужно уметь читать карту. Любая карта – это набор топографических знаков, которыми изображаются все местные предметы
Компас	Компас – это удивительный прибор, используя который вы всегда сможете определить ваше точное местоположение . Компас является незаменимым для туристов в их путешествии.
Костер	<p>Костры бывают нескольких видов: «шалаш», «колодец», «звезда», «экран»</p> <p>А если мы в костер бросим сырую траву, листву- это будет уже сигнальный костер, с помощью которого мы можем подать сигнал о помощи. Природу мы бережем, поэтому для заготовки дров используем только поваленные старые деревья и сучья.</p> <p>Дрова мы заготовили, но как вы знаете огонь- это коварная штука. И что бы не загорелась трава, листва, не погибли разные букашечки- по технике пожарной безопасности мы выкапываем яму, которую обносим вокруг земельным валом.</p> <p>Правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> -костер всегда разводят только взрослый; - нельзя жечь костер в ветренную погоду, на сухой траве, вблизи хвойных деревьев. - Чтобы подготовить место для костра, лопаткой снимают верхний слой почвы

	<p>с насекомыми и корнями растений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Для дров никогда не ломают живые деревья, а берут сухие ветки, лежащие на земле; - Перед уходом хорошо заливают костер водой, чтобы он остыл, и снятым слоем земли накрывают яму.
Рюкзак	<p>Рюкзак - это верный друг любого туриста. Походный дом, который всегда рядом. Туристу приходится несколько раз в день собирать и разбирать его. Укладка рюкзака - это целая наука. Рюкзак собран, можно отправляться в поход.</p> <p>Рюкзак служит для переноса снаряжения и продуктов питания на большие расстояния. Рюкзак имеет лямки, спинку, клапан, карманы. Некоторые туристы рюкзак подбирают под цвет глаз, кто-то под цвет куртки, а выбирать надо удобный и прочный.</p>
Туристический коврик	<p>Туристический коврик нужен туристу чтобы отдохнуть, это снаряжение не пропускает мороз и влагу, поэтому создаёт удобство туриstu при ночлеге или на привале. Коврик можно носить как снаружи рюкзака, свернув в рулон, так и внутри рюкзака – свернув трубой.</p>
Мешок спальный	<p>Само название говорит само за себя - «мешок для сна», изготовленный из легкой плотной ткани в два слоя, между которыми размещается утеплитель - синтепон, пух водоплавающих птиц и т.п.</p>
Привал	<p>Привал – это место для отдыха</p>
Ориентир	<p>Ориентир – хорошо видимый на местности неподвижный предмет (естественный или искусственный) или элемент рельефа, помогающий определить свое положение на</p>

	местности, направление при движении
Палатка	Палатка туристская – временное помещение из натянутой ткани. Походные палатки могут быть двухскатные (т.е. состоящие из двух полотнищ, сшитых под углом 60-70° и образующих между собой вверху ребро, называемое коньком), многоскатные (шатровки – большие лагерные палатки) и в форме полусферы.
Поход	Поход – прохождение нового или известного, но переработанного группой маршрута по населенной или ненаселенной местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью.
Шагомер	Шагомер – прибор для измерения в шагах пройденного пешком расстояния
Котелок	Котелок – металлическая посуда с крышкой и ручкой для варки пищи на костре или для еды; на туристских соревнованиях используется для кипячения воды
Маршрут	Маршрут – путь следования туристской группы, предусматривающий прохождение определенного расстояния, посещение различных объектов в культурно-познавательных, спортивных, оздоровительных и др. целях.

Опрос-викторина «Спортивный туризм» по видам туризма.

1. В какой зоне этапа участник не обязан находиться на страховке или самостраховке, кроме случаев, оговорённых в Условиях:

- рабочая зона,
- безопасная зона,
- опасная зона,
- зона отсечки.

2. Основное специальное снаряжение:

- основная верёвка длиной 5 и более метров,
- индивидуальная страховочная система,

- каска с номером участника.

3. Действия участников, выполняемые во время взаимодействия участников связки (группы), направленные на предотвращение или минимизацию возможных опасностей при срыве:

- самостраховка,
- страховка,
- сопровождение.

4. Запрещены для использования веревки имеющие:

- любые повреждения, обнажающие сердечник,
- имеющие метки шириной более 4 см на концах веревки,
- все вышеперечисленные.

5. Для выполнения ТП, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются:

- карабины с поворотной самозакрывающейся муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защёлки карабина,
- карабины со сдвижной муфтой (карабины для Via Ferrata с муфтами типа wire lock, Side closuer, Express),
- любые из указанных выше, не имеющие следов чрезмерного износа или деформации контура.

6. Для выполнения ТП используется ФСУ (фрикционное спусковое устройство) типа "восьмёрка", изготовленное из стали (сплава стали) или алюминиевого сплава. Внутренний диаметр ФСУ:

- не должен превышать 85 мм.
- не должен превышать 100 мм,
- не должен превышать 75 мм.

7. Для закрепления основной веревки к карабину используется узел:

- грейпвайн,
- баррел (полугрейпвайн удавка),
- полугрейпвайн.

8. Какое условие не соответствует ТП «Переправа первого участника вброд»:

- Переправа осуществляется с обеспечением страховки основной верёвкой, расположенной выше по течению.
- Страховочная верёвка должна удерживаться в руках не менее чем двумя участниками.
- Свободные концы верёвок закреплены через карабин на точках опоры.

9. Какое условие не соответствует ТП «Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам»:

- К перилам может быть подключено не более одного участника.
- Во время нахождения участника на перилах в ОЗ, разрешено оттягивание перил в любую сторону, а также выполнение любых действий, направленных на удержание или поднятие перил любыми частями тела другими участниками.
- При переправе вброд участник должен двигаться с самостраховкой на перилах ниже по течению относительно перил.

10. При выполнении ТП «Траверс склона по перилам»:

- Участник должен быть подключен к перилам усом самостраховки,
- Участник должен находиться ниже по склону относительно перил.
- К перилам может быть подключено не более одного участника.

11. Под фотографией местности расположены три кусочка карты с обозначенными КП. Какой кусочек подходит к фотографии? А, В, С.

12. Какая группа условных знаков спортивных карт показана на рисунке:

- группа «Рельеф»,
- группа «Скалы и камни»,
- группа «Технические символы».

13. На каком элементе рельефа расположен КП-4?

- непреодолимая скальная стена,
- преодолимая скальная стена,
- земляной обрыв.

14. Какой азимут имеет КП-7?

- 250 градусов

- 270 градусов

- 300 градусов.

15. На каком рисунке изображен холм с двумя разновысотными вершинами?

A, B, C

16. У вас есть карта масштаба 1:10000. Расстояние между КП на карте равно 3 см. Сколько метров вам необходимо пробежать на местности?

- 30 метров,

- 300 метров,

- 3000 метров.

17. Рассмотрите фрагмент топографической карты «Снежный». Какое утверждение не соответствует действительности?

- Домик лесника расположен в хвойном лесу.

- Около брода растет одинокая береза.

-Река Мечота течет с севера на юго-восток.

18. Какой технический прием соревнований по спортивному туризму показан на фотографии?

- переправа вброд,

- переправа первого участника вброд,

- преодоление водной преграды.

19. В каком виде дистанций по спортивному туризму необходима согласованная работа четырех участников?

- дистанция-личная,

- дистанция-связка,

- дистанция-группа.

20. Какой минимальный возраст участников допускается для выступления на дистанции 2 класса:

- 8 лет,

- 10 лет,
- 12 лет.

Оценочная таблица по спортивному туризму

Таблица №7

№ п/ п	Фамил ия, имя	Знание основ туризма, ориентирования	Оказание первой помощи в походе	Спуск, подъем	Параллельная и навесная переправы	Участие в соревнованиях	Умение слушать и слушать педагога	Инициативность и самостоятельность	Теория в тестах
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

0 баллов – критерий не проявляется;

1 балл – критерий проявляется редко, в минимальном объеме;

2 балла – критерий проявляется часто, в достаточном объеме;

3 балла – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

Критерии оценки.

Минимальный уровень – 1 балл.

- Слабо проявляет знания и умения по технике и тактике туризма.

- Не умение оценить обстановку
- Выполняет поручения при активной помощи педагога.
- Эмоциональный отклик возникает только при активном побуждении.

Общий уровень – 2 балла.

- Проявляет частичные знания, умения в области спортивного туризма.
- Применяет свои знания в сложившейся ситуации.
- Владеет простыми техническими приемами выполнения практической работы с частичной помощью педагога.
- Правильно использует снаряжение и туристский инвентарь.
- Проявляет интерес к освоению новых техник.
- Проявляет самостоятельность в выполнении задания.

Продвинутый уровень – 3 балла.

- Проявляет хорошие знания и умения в разных видах, технике спортивного туризма.
- Действует самостоятельно находя выход из трудной ситуации.
- Быстро находит решения в создавшейся психологической ситуации.
- Владеет основами, художественными и техническими навыками работы.
- Самостоятельно решает поставленную задачу. Может критически оценивать результат выполненного задания.
- Творчески применяет полученные знания и умения на практике.

**Индивидуальная карта оценки усвоения программы
«Азбука спортивного туризма»**

Таблица № 8

Критерии оценки. Знания, умения и навыки.	Фамилия, имя учащегося		
	Стартовая -сентябрь-	Промежуточная -декабрь-	Итоговая -май-
Предметные результаты			
1 Знание различных тактических и технических приемов при движении на местности.			
2 Умение выполнять работы с применением разных техник.			
3 Бережное отношение к природе, умение ценить её ресурсы, видеть красоту			

	предметов неживой природы в быту.		
4	Последовательность выполнения работы (от замысла до конечного результата).		
5	Умение создавать креативную атмосферу в группе.		
6	Самостоятельное выполнение контрольного задания.		

Метапредметные результаты

1	Специальные компетенции в области спортивного туризма.			
2	Сформированность туристских базовых знаний, рефлексивных знаний и умений в области спортивного туризма.			
3	Сформированность креативного мышления, творческого воображения, критического мышления			
4	Сформированность умения построение безопасной жизнедеятельности.			

Личностные результаты

Итоговые результаты				
1	Доброжелательность			
2	Готовность сотрудничать			
3	Аккуратность			
4	Бережливость			
5	Трудолюбие			
6	Отзывчивость			
7	Взаимопомощь			
Итоговый балл:				

Продвинутый уровень – 3; Общий уровень - 2; Минимальный уровень – 1.

Диагностическая карта группы _____ программы «Азбука спортивного туризма»

Таблица № 9

Критерии оценки к мониторингу развития личности

Таблица № 10

Параметры	Критерии	Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью учащегося и ее результатами)	Баллы
Мотивация	Выраженность интереса к занятиям	Интерес практически не обнаруживается	1
		Интерес возникает лишь к новому материалу	2
		Проявляет постоянный интерес и любознательное отношение к предмету, стремится получить дополнительную информацию	3
Самооценка	Самооценка деятельности на занятиях	Учащийся не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе педагога	1
		Может с помощью педагога оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных ему способов действий	2
		Может самостоятельно оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных способов действий	3
Нравственно-этические установки	Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении	Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения	1
		Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает	2
		Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает	3
Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Уровень активности, самостоятельности учащегося низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется	1
		Учащийся достаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок	2
		Учащийся любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий	3
	Произвольность деятельности	Деятельность хаотичная, непродуманная, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помочь малоэффективна	1
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства,	2

Регулятивная Сфера	Уровень развития контроля	проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке	3
		Учащийся удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца	
		Учащийся не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок	
		Учащийся осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их	
Коммуникативная сфера	Способность к сотрудничеству	Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий поставленной задачи, и вносит коррективы	3
		В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других	1
		Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	3

Мониторинг развития личности.

Таблица № 11

№	Фамилия, имя	Мотивация		Самооценка собственной деятельности		Нравственно-этические установки		Познавательная активность, самостоятельности		Произвольность деятельности		Уровень развития контроля		Способность к сотрудничеству		Общее количество баллов	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	

2.6. Методические материалы.

Учебное занятие - основной элемент образовательного процесса. Занятие – это инструмент воспитания и развития личности, основной элемент организации образовательного процесса в учреждении дополнительного образования, ступенька в знаниях и развитии учащегося.

Во время проведения занятия по программе «Азбука спортивного туризма» педагог реализует все важнейшие образовательные задачи, которые стоят перед ним: передает учащимся новые знания, формирует у них умения и навыки, развивает их познавательные интересы и творческие способности, волю, характер и другие, жизненно ценные качества личности. При организации занятий педагог придерживается следующих правил:

1. Определить цель, заранее запланированный конечный результат (чего надо

достигнуть).

2. Отобрать содержание материала занятия, т.е. определить его объем и сложность в соответствии с поставленной целью и возможностями учащихся; установить связь содержания с жизненным опытом учащихся и способами умственных и практических действий; определить систему заданий и самостоятельных работ учащихся. Материал занятия делится на более обособленные части по смыслу, с выделением наиболее важных вопросов. Второстепенные же вопросы и мелкие детали группируются вокруг главных. Таким образом, изложение материала развертывается не как ровная нить, а имеет узлы. На этих узлах сосредоточивается внимание учащихся и делаются выводы.

3. Выбрать наиболее эффективное сочетание приемов и методов в соответствии с поставленными целями и задачами, и содержанием материала.

4. Обеспечить занятие разнообразными средствами обучения. Оснащение тесно связано с методами занятия и оказывает существенное влияние на их эффективность.

Основанием для выделения этапов учебного занятия по программе «Азбука спортивного туризма» служит процесс усвоения знаний и умений, который строится как смена видов деятельности учащихся: «восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация».

За основу модели учебного занятия по программе «Азбука спортивного туризма» взята модель из личного опыта, предложенная педагогами центра детско-юношеского туризма им С.В. Дудко г. Туапсе.

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, повторение пройденного материала, подготовительного, основного, игровая или творческая часть занятия, контрольного, итогового, рефлексивного (самоанализ), информационного.

Структура занятия по программе «Азбука спортивного туризма»

(максимально возможный набор этапов) выглядит следующим образом:

1. Организационный этап.
2. Проверочный этап.
3. Повторение пройденного материала.
4. Подготовительный или мотивационный этап.
5. Изучение новых знаний и освоение новых способов действий.
6. Закрепление знаний и способов деятельности.
7. Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.
8. Игровая или творческая часть.
9. Контрольный этап.
10. Рефлексивный этап.
11. Итоговый этап.
12. Информационный этап.

Каждый этап отличается от другого сменой видов деятельности, содержанием и конкретной задачей. Перечисленные этапы могут по-разному комбинироваться на занятии, какие-либо из них могут отсутствовать на занятии (в зависимости от дидактических целей, формы проведения, индивидуальных особенностей и способностей учащихся).

При реализации программы «Азбука спортивного туризма» применяются следующие технологии: игровые, личностно-ориентированного обучения, педагогики сотрудничества, диалогового обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, коммуникативная технология обучения, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология.

Педагог - не только источник знаний. Он обучает и воспитывает всеми качествами своей личности, оказывает всестороннее воздействие на ребенка, его разум, чувства, волю, манеру поведения. Успех занятия зависит от педагога как личности: насколько широко он образован и методически опытен, хорошо ли подготовлен к занятию, с каким настроением ведет занятия, умеет ли наблюдать за учащимися, понимать их переживания, тактично влиять на каждого.

Средства непосредственного прикосновения к личности – методы воспитания. Действия педагога, направленные на воспитание, призваны вызвать соответствующие действия ребенка, стимулирующие его самовоспитание. Отсюда следует, что, определяя методы воспитания, важно предусмотреть их бинарность.

Бинарные методы воспитания предполагают выделение пар методов «воспитания – самовоспитания», действующих на сферы человека: интеллектуальную (убеждение – самоубеждение); предметно-практическую (воспитывающие ситуации – социальные пробы); мотивационную (стимулирование – мотивация); эмоциональную (внушение – самовнушение); волевую (требование – упражнение); саморегуляции (коррекция – самокоррекция); экзистенциальную (метод дилемм – рефлексия).

Реализуя идеи развития индивидуальности и субъектности учащегося, педагогом используются субъектно-ориентированные технологии, которые предусматривают принятие учащимся самостоятельных решений на каждом этапе деятельности в соответствии с поставленными им самим обоснованными и осознанными целями, с позиций педагога – постановку проблемных вопросов и создание ситуаций выбора.

Общий алгоритм реализации такой технологии в аспекте деятельности ребенка можно представить следующим образом:

- 1) самодиагностика (осознание себя: Какой я? Что я знаю? Что я умею? и наоборот: Чего не знаю? Чего не умею? и т. п.);
- 2) самоанализ (Что помогло добиться положительных результатов и почему? Что мешало быть более успешным и почему?);
- 3) самоопределение (К чему стремиться и почему? Как этого добиться? Что может вызывать трудности, мешать в достижении намеченного? Как преодолевать трудности? Как добиться успеха?);
- 4) самореализация (самостоятельный поиск способов решения учащимися поставленных задач, принятие самостоятельных решений и их реализация);
- 5) самооценка (Решены ли поставленные задачи? Достигнуты ли запланированные результаты? Что получилось? Что удалось? Почему? Что не получилось и почему?);
- 6) самоутверждение (Правильно ли поставлена цель? Правильно ли выбраны способы решения? Что нужно учесть в дальнейшем?).

Итоговая работа входит в комплекс средств по воспитательной деятельности. Это творческая работа по решению практической задачи, цели и содержание которой определяются самим ребенком и осуществляются им в процессе теоретической проработки информации. В процессе этой деятельности формируются навыки и знания обладающий объективной или субъективной новизной, то есть для ребенка этот продукт всегда является новым. В условиях дополнительного образования учащийся может включиться как в индивидуальный, так и в групповой, разновозрастный, семейный творческий проект, выбрать роль по силам и интересам. При выполнении контрольного задания расширяются возможности и контакты учащегося, что позволяет ему почувствовать свою сопричастность к широкому кругу партнёров и видов деятельности, увеличить масштаб проекта от села до всей страны, повысить тем самым собственную значимость и получить адекватную самооценку. Субъектно-ориентированная технология может составлять основу любой формы, которая при этом должна проектироваться самими детьми. Общая субъектно-ориентированная технология реализуется в различных видах деятельности, при проведении мероприятий, занятий, в разных формах воспитания, сохраняя общий алгоритм и приобретая неповторимое наполнение благодаря особому содержанию и

соответствующим приемам. Один из вариантов использования общей субъектно-ориентированной технологии – проектирование учащимися собственной деятельности, своего развития, результатом которого выступают создание и реализация индивидуального образовательного проекта в виде программы, плана, маршрута развития ребёнка, что стимулирует повышение уровня его субъектности, осознание смысла своего существования и проектирования своего будущего. Данная технология подкрепляется технологией Портфолио, которая в условиях дополнительного образования особенно привлекательна для учащихся.

Программа «Азбука спортивного туризма» основывается на следующих принципах:

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов). «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются» (К.Д. Ушинский);
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- личностно-ориентированного подхода (признание личности развивающегося человека высшей социальной ценностью);
- добровольности включения учащихся в деятельность (свобода проявления своих индивидуальных особенностей и способностей в полной мере);
- духовности (формирование у детей гуманистических духовных ориентаций, формирование потребностей к освоению и производству ценностей культуры, соблюдение нравственных норм морали);
- толерантности (терпимость к мнению других людей, к инакомыслию и другим культурам, другому образу жизни);
- гуманизации межличностных отношений (уважительные демократические отношения между взрослыми и учащимися, уважение и терпимость к мнению учащихся, создание ситуации успеха, защита каждого члена коллектива от негативного проявления вредных привычек).

При проектировании индивидуального образовательного маршрута по программе «Азбука спортивного туризма» учащимся предоставляется возможность выбора, как содержания обучения, так и его форм, и методов, видов учебной деятельности. Вариативные образовательные маршруты для учащихся включают следующие виды:

- с опережающими темпами развития;

- с ослабленным здоровьем (соматическая ослабленность, повышенная утомляемость, сниженная работоспособность);
- с низкой учебной мотивацией и трудностями в обучении (снижение интереса к учению, не сформированность в учебной деятельности, педагогическая запущенность, низкий уровень умственного развития);
- одаренных учащихся со специальными способностями (повышенная эмоциональность, недостаточный уровень саморегуляции, трудности в общении).

Алгоритм создания индивидуального образовательного маршрута:

1. Диагностика учащегося, выявление индивидуальных способностей и потребностей.
2. Дифференциация учащихся со схожими потребностями и возможностями.
3. Постановка целей обучения (важнейший момент, для чего это ребёнку?).
4. Определение срока достижения цели.
5. Отбор содержания.
6. Отбор форм обучения.
7. Определение этапов (расписание).
8. Образовательная деятельность (этап реализации).
9. Диагностика промежуточных результатов.
10. Коррекция.
11. Подведение итогов.

Среди множества условий для построения индивидуального образовательного маршрута для учащегося главными являются:

- 1) Позиция учащегося как субъекта выбора образовательной деятельности;
- 2) Избыточность компонентов содержания (для обеспечения их выбора).

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- Словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.);
- Наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и т.д.);
- Практический (выполнение практических работ и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- Репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- Частично-поисковой – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- Исследовательский – самостоятельное выполнение контрольных заданий в группе;
- Проблемный – педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути ее решения;
- Метод опоры на личный, эмоциональный опыт ребенка;
- Метод свободы в выборе технике, инвентаря и снаряжения;
- Метод диалогичности – коллективное обсуждение результатов выполнения контрольного задания.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- Фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- Групповой – организация работы в группах;
- Индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

В зависимости от решения задач занятия делятся на следующие **виды**:

- Приобретение новых знаний;
- Занятие по формированию умений и навыков (самостоятельная деятельность);
- Повторение (определяют качество усвоения материала и овладение умениями и навыками);
- Комбинированные занятия (решение нескольких задач).

В зависимости от особенностей темы и содержания работы можно заниматься как со всей группой, так и по подгруппам.

Занятие состоит из нескольких этапов:

- Объяснение материала и демонстрирование наглядного ряда, создание эмоциональной обстановки (отбор средств для выполнения заданий);
- Выполнение учащимися контрольных заданий;
- Подведение итогов занятия. Обсуждение работ.

Методы и формы работы:

- Беседа, оживляющая интерес и активизирующая внимание;
- Демонстрация наглядных пособий;
- Организация индивидуальных и коллективных форм выполнения заданий;
- Организация показательных выступлений.

Основным условием для занятий является деловая атмосфера.

Методические рекомендации по обеспечению здоровьесбережения учащихся на занятиях:

- Знание основ безопасности своей деятельности и правил поведения в общественных местах;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- Соблюдение правил обращения с колющими и режущими инструментами;
- Организация образовательного процесса с учетом его влияния на здоровье учащихся и педагога;
- Оптимальный расчет учебной нагрузки для каждого ребенка с учетом его индивидуальных психофизических особенностей;
- Проведение физ. минуток, упражнений для кистей рук, позвоночника;

Формат занятий в ходе реализации программы представлен следующими видами:

- Вводное: на данном занятии педагог ведёт беседу с учащимися и по возможности с их родителями по технике безопасности, знакомит с планом совместной деятельности в течение учебного года.
- Ознакомительное: предполагает получение теоретических сведений и элементарных практических приёмов в различных техниках с различным туристским снаряжением.
- Практическое: на данном занятии учащиеся овладевают умениями и навыками работы в определённых условиях.
- Мастер-класс: данный формат предполагает демонстрацию тех или иных приёмов самим педагогом с целью их лучшего освоения учащимися изучаемой темы, так и презентацию умений детей, успешно освоивших ту или иную технику.
- Занятия в формате коллективной работы: предполагает совместное преодоление препятствий при выполнении заданий.
- Конкурсное занятие: данная форма в соревновательном духе прекрасно мотивирует учащихся на улучшение своих спортивных и организационных показателей.

- Комбинированное занятие: сочетание нескольких видов деятельности.
- Итоговое занятие: предполагается проведение итоговых показательных выступлений (мастер-класс).

При реализации программы «Азбука спортивного туризма» выполняются основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

• Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

• Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам однолетней подготовки.

• Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, развития индивидуальных особенностей юного туриста разнообразие программного материала для практических занятий и тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Таблица №12

№ п/ п	Раздел программ ы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно- воспитательного (образовательного) процесса	Техническо е оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Раздел 1. Общетурист ская подготовка	Беседа- обсуждение, показ Групповое занятие, Беседа- обсуждение, показ, практическая работа, УТЗ	Наглядный, практический вербальный	Фото, картины, таблицы, фото, компас, карабины, подъёмочн ые приспособл ения - жумары, спусковые устройства - восьмёрки, страховочн ые системы.	Устный и письменный опрос, Беседа, наблюдение, устный и письменный опрос, тестирование.

	Раздел 2. Специальная туристская подготовка	Групповое занятие, Беседа-обсуждение, показ, практическая работа, УТЗ	Наглядный, практический вербальный, соревновательный, игровой	Видеопроектор, экран, компас, карты, личное туристское снаряжение, групповое снаряжение	Решение ситуационных задач Устный и письменный опрос, тестирование, практическое задание
	Раздел 3. Физическая подготовка	Групповое занятие, Беседа-обсуждение, показ, практическая работа	Наглядный, практический вербальный, соревновательный	Скалодром, специальное снаряжение	Решение ситуационных задач.
	Раздел 4. Краеведение	Групповое занятие, Беседа-обсуждение, показ, практическая работа, УТЗ	Наглядный, практический вербальный, соревновательный, игровой	Видеопроектор, экран, фото, таблицы, аптечка, гербарий лекарственных трав	Решение ситуационных задач Устный и письменный опрос, тестирование, практическое задание
	Раздел 5 Подготовка и участие в туристско- краеведческих мероприятиях	Групповое занятие, Беседа-обсуждение, показ, практическая работа, УТЗ	Наглядный, практический вербальный, соревновательный, игровой	Карты, палатка, костровое оборудование, фото, компас карабины, жумары, системы, восьмерки	Решение ситуационных задач Устный и письменный опрос, тестирование, практическое задание
	Раздел 6. Экспедиции и походы	Групповое занятие, Беседа-обсуждение, показ,	Наглядный, практический вербальный, соревновательный, игровой	Карты, компас, личное туристское	Решение ситуационных задач Устный и

		практическая работа, УТЗ		снаряжение, групповое снаряжение, жумары, системы, восьмерки	письменный опрос, тестирование, практическое задание
--	--	--------------------------	--	--	--

Физкультминутки.

Комплекс гимнастических упражнений на разминку мышц тела.

Упражнение на расслабление *(снимает напряжение с мышц, расслабляет их)*

Дышать при выполнении упражнений ритмично, глубоко, без задержек, лучше через нос.

Этот комплекс упражнений необходимо постепенно усложнять упражнениями на развитие отдельных качеств. Интенсивность и продолжительность утренней гимнастики каждый турист регулирует в зависимости от самочувствия. Спортсмены, готовящиеся к походам с ночевкой, длительным путешествиям, соревнованиям по спортивному ориентированию, продолжительность утренней гимнастики должны увеличить до 30-40 минут, включив в нее 4-5 упражнений, отражающих специфику предстоящего похода или соревнования. Лучше, если утренние занятия будут групповыми: они эмоциональнее.

Занятия на воздухе позволяют включать бег на короткие и длинные (до нескольких километров) дистанции. Медленный бег с ускорениями по несколько десятков метров, равномерный длительный бег рекомендуется сочетать с быстрой спокойной ходьбой.

Очень важно приучиться дышать глубоко, без задержки, с полным выдохом.

Дидактические материалы по спортивному туризму **Эстафета «Уложи рюкзак»**

Инвентарь и реквизит: 2 рюкзака, 2 коврика, 2 куртки, 2 котелка, 2 пары кед, 2 кружки.

Дети разбиваются на две-три колонны и выстраивается на линии старта. На старте размещаются вещи (коврик, куртка, фляжка, котелок, кеды, кружка и пр., которые необходимо уложить в рюкзак, находящийся в 15-20 м от игроков. Число вещей должно соответствовать числу участников игры. Игрокам дают возможность рассмотреть вещи и договориться о последовательности укладки рюкзака. По сигналу педагога капитаны подбегают к рюкзаку и укладывают в него взятую со старта вещь, наиболее подходящую для начала укладки. Затем возвращаются на старт и передают эстафету касанием руки следующему игроку. Так по очереди каждый игрок продолжает укладывать рюкзак к походу. Последний в команде игрок, завершив укладку, приносит рюкзак на старт. Побеждает колонна, которая правильно и быстро уложила рюкзак.

«Ловкий турист» (игра-эстафета)

- 1.Надень рюкзак.
- 2.Пробежать с рюкзаком между кубов змейкой.
3. Добежать до флагжка и принести его следующему игроку (тот оставляет флагжок на финише)

Игра «Разложи костер»

Цель: знать и различать виды костра, уметь выкладывать костер.

Материал: бруски для выкладывания костра, карточки с видами костра.

Содержание: Педагог приносит заготовку в виде поленьев для слаживания разных видов костров и карточки с заданиями. Команды на время по карточкам, с соответствующим заданиям складывают костры из поленьев.

Игра «Что растёт в краю родном»

Цель: Закрепить знания о растениях своего региона. Уметь выявлять опасные и ядовитые растения.

Содержание: Педагог называет деревья, кустарники и травянистые растения. Дети должны отметить хлопком те растения, которые растут в нашей местности (яблоня, груша, ясенец, шиповник, мимоза, ель, саксаул, борщевик, облепиха, береза, вишня, черешня, сосна, крапива, апельсин, пихта, осина, кедр, мандарин).

Игра «Добыча воды»

Цель: Умение добыть воду и приготовить ее для питья.

Содержание: Педагог дает на время командам добыть 0,5 литров воды, очистить и приготовить для приготовления.

2.7. Список литературы

Для педагога:

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - Спб: Питер, 2002.
2. Буланова Н.А. Как пойти в поход. – Дубна: ЦДЮТиЭВ,2000.
3. Головочев М.В., Мухамодинов Н.Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.
4. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности - М.: Финансы и статистика, 2000.
5. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. 3-е мзд., испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО - Пресс», 2000.
6. Самоленко А.А. Благоустройство и оборудование туристских маршрутов. Краснодар 2003.
7. Е.И.Ильина. Основы туристской деятельности, Москва, 2000.
8. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском походе. – М Профиздат, 2006.
9. https://turist.edu.yar.ru/metodika/metodika_turizm/izgotovlenie_nosilok.pdf
10. <https://poznayka.org/s55533t1.html>
11. <https://cy-beer.livejournal.com/56287.html>
12. <http://go-hiking.ru/healthyfood/menu-v-pohod/>
13. <https://guide-altai.ru/turizm/menu.html>
14. <https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/chem-pitatsya-v-pokhode-i-kak-organizovat-pitanie-dlya-gruppy/>
15. <https://zen.yandex.ru/media/survivalzone/organizaciia-privalov-i-nochlegavo-vremia-pohoda-5ba52c90e3591b00aad1b786>
16. <http://krokus.org.ua/knigi/shtyurmer.html>

Для детей:

1. Краткий географически словарь для школьников /Под ред. Г.И.Немкова. – М.: Недра, 1989.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
3. Медицинский справочник: Спасение 03, или первая помощь при несчастных случаях. СПб.: Герион,1995.
4. https://gufo.me/dict/sport_terms/%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC
5. <https://orient-murman.ru/index.php/book>
6. <https://nowifi.ru/vyzhivanie-v-dikoy-prirode/ukrytie/209-kak-ustanovit-palatku.html>

Для родителей:

1. Самойленко А.А. Твердый Д.А. Туристскими тропами Кубани. Краснодар, 2004.
2. Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. – Краснодар: Платонов, 2008 г.
3. Тихонов А.В. Животные России. Красная Книга. Москва, «Росмэн», 2008г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ
учащегося
по дополнительной общеобразовательной
программе _____
педагог: _____
на _____ учебный год

Раздел	Наименование мероприятий
Учебный план	Перечень пройденных тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____
	Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____
Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно: 1. _____ 2. _____ 3. _____
Участие в мероприятиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____
	Достижения 1. _____ 2. _____ 3. _____