

**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 № 3



Директор МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко

Ф. В. Ликарчук

июль 2025 г. № 008/4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАЛЕННОСТИ
«Спортивный туризм
с элементами альпинизма»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года (540 часов)

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Вид программы: профориентационная

Программа реализуется на бюджетной / внебюджетной

ID - № программы в Навигаторе: 48154

Автор-составитель:
Шуберт Эдуард Евгеньевич
педагог дополнительного образования

г. Туапсе
2025 г.

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной программы
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Спортивный туризм с элементами альпинизма»
(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»	48154
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм с элементами альпинизма»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Шуберт Эдуард Евгеньевич
Краткое описание программы	Программа «Спортивный туризм с элементами альпинизма» двухлетняя, предполагает углубленный уровень изучения дисциплины. При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм, дистанции пешеходные, горные, альпинизм), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объем)	Два года (540 часов)
Возрастная категория	От 7 до 17 лет
Цель программы	Создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочное занятие, путешествие, соревнование, учебно-познавательные игры с элементами туризма. Цель первого года обучения - выявление и активная педагогическая поддержка и сопровождение развития творческих,

	личностных, организаторских и спортивно-туристских задатков и возможностей обучающихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития.
Задачи программы	<p>Задачи первого года обучения:</p> <p>Личностные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность; • воспитать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований. <p>Метапредметные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать физические навыки детей, • укреплять здоровье, • содействовать правильному физическому развитию воспитанников. <p>Предметные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • научить надевать страховочную систему, вязать специальные узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спортивный спуск, подъем по склону, треверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок; • обучить правилам прохождения этапов дистанций спортивного туризма подбирать личное и групповое снаряжение для похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню; • научить комплектовать походную аптечку; • обучить мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; • обучить некоторым подвижным и спортивным играм; • научить различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом. <p>Задачи второго года обучения:</p>

	<p>Личностные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развить волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность; привить чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.. <p>Метапредметные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать физические навыки детей; • укреплять здоровье; • содействовать правильному физическому развитию воспитанников. <p>Предметные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучить методике преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, горная 1-3 класса; • закрепить на практике технические приемы преодоления естественных препятствий, техники и тактики командной работы на этапах 1-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований; • научить находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их; • научить составлять график движения 2-3 дневных походов, заполнять маршрутную документацию, • обучить навыкам чтения карт и навыкам движения по азимуту, • научить соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.
Ожидаемые результаты	<p>Первый год обучения:</p> <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • у учащихся воспитать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность; • у учащихся воспитаны чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • у учащихся развиты физические навыки; • у учащихся укреплено здоровье, • правильное физическое развитие воспитанников. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учащиеся умеют надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки,

	<p>преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спортивный спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок, отвесный спуск;</p> <ul style="list-style-type: none"> • учащиеся обучены правилам прохождения этапов дистанций спортивного туризма, умеют подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню; • учащиеся умеют комплектовать походную аптечку; • учащиеся обучены мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; • учащиеся обучены подвижным и спортивным играм; • учащиеся умеют различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом. <p>Второй год обучения:</p> <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • у учащихся воспитаны волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициатива, ответственность; • у учащихся воспитаны чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • у учащихся развиты физические навыки; • у учащихся укреплено здоровье, • правильное физическое развитие воспитанников. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учащиеся обучены методике преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, горная 1-3 класса; • на практике закреплены технические
--	---

	<p>приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму, совместно с педагогом умение анализировать итоги соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> • учащиеся умеют находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их; • учащиеся могут составлять график движения 2-3 дневных походов, заполнять маршрутную документацию, • учащиеся имеют навыки чтения карт и навыки движения по азимуту, • учащиеся соблюдают правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах. <p>По итогам 1 года обучения 70% занимающихся в объединении могут выполнить 3-юношеский разряд по спортивному туризму.</p> <p>По итогам 2 года обучения занимающиеся в объединении могут выполнить 2-юношеский разряд по спортивному туризму; 40% - 3-юношеский разряд по спортивному туризму.</p> <p>Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются походы и соревнования, по результатам участия в которых оценивается овладение воспитанниками знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по</p>
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 12. Компас - 15 шт. 13. Веревки основные - 2 шт. – 50 м. 14. Веревки вспомогательные - 15 шт. – 4 м. 15. Карабины - 45 шт. 16. Каски - 15 шт. 17. Страховочные системы - 15 шт. 18. Спусковые устройства (восьмерки) - 15 шт. 19. Подъемное устройство (жюмар) - 15 шт. 20. Канцелярские принадлежности - 3 комплекта
--	--

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: нормативно-правовая база, объем, содержание, планируемые результаты	8
1.1.	Пояснительная записка	12
1.2.	Цель и задачи программы	18
1.3.	Содержание программы	19
1.3.1.	Учебный план первого года обучения	19
1.3.2.	Содержание учебного плана первого года обучения	21
1.3.3.	Учебный план второго года обучения	25
1.3.4.	Содержание учебного плана второго года обучения	27
1.4.	Планируемые результаты	30
1.5.	Воспитание	31
1.5.1.	Календарный план воспитательной работы	33
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	35
2.1.	Календарный учебный график	35
2.2.	Условия реализации программы	44
2.3.	Формы аттестации	48
2.4.	Оценочные материалы	49
2.5.	Методические материалы	83
2.6.	Список литературы	91

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

проводению 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 общеразвивающих программ от 18.11.2015 г.

Министерства образования и науки Российской Федерации;

✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих 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

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм с элементами альпинизма» имеет физкультурно-спортивную направленность, входит в состав муниципального спортивного клуба и предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – дистанциями пешеходными, горными, элементами спортивного ориентирования, альпинизма, походной деятельности.

Новизна.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

Актуальность.

Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

Отличительные особенности.

Программа «Спортивный туризм с элементами альпинизма» двухлетняя, предполагает углубленный уровень. При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм, дистанции пешеходные, горные, альпинизм), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование» (автор Воронов Ю.С, Константинов Ю.С.), «Пешеходный туризм» (автор Ткачёв Г.С.).

В целях более углубленной спортивной подготовки, учащиеся показывающие в процессе занятий по программе высокие спортивные результаты имеют возможность углубленно заниматься спортивным туризмом по программе «Спортивный туризм, совершенствование».

Социальная значимость

Социальная значимость программы «Спортивный туризм с элементами альпинизма» заключается в том, что она способствует **всестороннему**

развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом.

Некоторые аспекты социальной значимости:

Формирование навыков самостоятельной деятельности. Обучение технике и тактике туризма, ориентированию на местности, ведению краеведческих наблюдений и исследований во время походов помогает детям приобрести необходимые навыки.

Воспитание патриотизма, чувства долга и любви к Родине, ответственности подрастающего поколения перед обществом.

Развитие творческого потенциала, самореализации, социальной адаптации. Программа создаёт условия для развития личностных качеств, таких как воля, целеустремлённость, внимательность, взаимодействие.

Профessionальное самоопределение. Углубление в сферу инструкторской практики по спортивному туризму помогает детям определиться с выбором профессии.

Альтернатива опасному экстрему. Увлечение спортивным туризмом под руководством опытного инструктора хорошая альтернатива опасному экстрему.

Адресат программы.

Программа разработана для учащихся от 7-17 лет. Возраст обучающихся по годам обучения может варьироваться.

Рекомендуемый состав группы первого года обучения 12-15 человек, второго года обучения 12 человек. Принимаются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Уровень программы, объем и сроки.

Программа «Спортивный туризм с элементами альпинизма» имеет расширенный уровень и разработана на 2 года. Основной курс программы (540 часов) соответствует 6-часовой недельной нагрузке педагога (на одну группу) в первый год обучения и 9-часовой нагрузке педагога (на одну группу) во второй год обучения. Первый годы обучения предполагают нагрузку 216 часов, а второй год обучения 324 часа.

Форма обучения.

Форма обучения программы «Спортивный туризм с элементами альпинизма» - очная. Форма организации деятельности – групповая.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1-3 раза в неделю. Количество часов занятий на местности, а также отведенных для проведения многодневных походов, выездных соревнований и спортивно-массовых мероприятий регламентируется положением об учебной деятельности. Занятия на местности, как правило, проводятся в выходные дни.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, имеющих необходимую педагогическую и

туристско-спортивную подготовку (специальная туристская подготовка, опыт участия и руководства в категорийных походах).

Формы обучения, применяемые в работе по реализации программы: практические занятия, беседы, экскурсии, игры, спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачётные занятия.

Особое внимание при организации любого вида деятельности уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, на них акцентируется внимание при изучении и освоении каждой темы, проведении каждого практического или тренировочного занятия на полигоне или местности, тренировки, старта, мероприятия.

При составлении программы педагог руководствовался следующими принципами:

- **Научности.** Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляет целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.
- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.
- **Принцип коллективизма.** Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без несчастных случаев.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

В течение всего периода обучения на каждом из годов обучения проводится текущая аттестация, в конце каждого года проводится промежуточная аттестация. В процессе аттестации проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практические (итоги участия в соревнованиях и при желании выполнению спортивных разрядов в течение 2 года обучения). В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием или соревнованиями и походами.

В программе возможно участие детей *с особыми образовательными потребностями*: детей с ограниченными возможностями здоровья (с сохранным интеллектом, без медицинских противопоказаний); талантливых

(одарённых, 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. Подмечается 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 (одаренные, 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.navigatordeti.ru/>.

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, прическа (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. Цель и задачи программы

Цель программы.

Создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочное занятие, путешествие, соревнование, учебно-познавательные игры с элементами туризма.

Цель первого года обучения - выявление и активная педагогическая поддержка и сопровождение развития творческих, личностных, организаторских и спортивно-туристских задатков и возможностей обучающихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития.

Задачи первого года обучения:

Предметные задачи:

- научить надевать страховочную систему, вязать специальные узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спортивный спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- обучить правилам прохождения этапов дистанций спортивного туризма подбирать личное и групповое снаряжение для похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- научить комплектовать походную аптечку;
- обучить мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- обучить некоторым подвижным и спортивным играм;
- научить различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

Метапредметные задачи:

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

Личностные задачи:

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

Цель второго года обучения - интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование начальных знаний, навыков и умений, полученных на базовом этапе подготовки; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей

воспитанников и персонифицированных образовательных туристско-спортивных маршрутов.

Задачи второго года обучения:

Предметные задачи:

- обучить методике преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, горная 1-3 класса;
- закрепить на практике технические приемы преодоления естественных препятствий, техники и тактики командной работы на этапах 1-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований;
- научить находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- научить составлять график движения 2-3 дневных походов, заполнять маршрутную документацию,
- обучить навыкам чтения карт и навыкам движения по азимуту,
- научить соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

Метапредметные задачи:

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

Личностные задачи:

- развить волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- привить чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план первого года обучения

Таблица №1

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ.	4	4		Наблюдение
1.2.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	4	4		Фронтальный опрос
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	80	7	73	
2.1.	Специальное личное снаряжение.	2	1	1	Наблюдение
2.2.	Узлы.	10	1	9	Тестирование

2.3.	Работа с веревками.	4		4	Решение ситуационных задач
2.4.	Работа с карабинами.	4		4	Фронтальный опрос Наблюдение
2.5.	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	12	2	10	Беседа
2.6.	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму.	24	3	21	Беседа
2.7	Полигоны по спортивному туризму	6		6	Тестирование
2.8	Соревнования по спортивному туризму	18		18	Беседа
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	52	14	38	
3.1.	Групповое снаряжение.	2	1	1	Тестирование
3.2.	Подготовка к походу.	3	2	1	Тестирование
3.3.	Движение в походе.	1	1		Наблюдение
3.4.	Профилактика опасностей в походе.	2	2		Наблюдение
3.5.	Организация бивачных работ.	2	1	1	
3.6.	Доврачебная помощь.	6	4	2	Наблюдение
3.7	Питание в походе.	4	3	1	Решение ситуационных задач
3.8.	Составление отчета о походе.	2		2	Фронтальный опрос Наблюдение
3.9.	Походы.	30		30	Наблюдение
4.	СПОРТИВНОЕ И ТУРИСТСКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	44	14	30	
4.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1		Фронтальный опрос Наблюдение
4.2.	Топографическая подготовка.	3	2	1	Беседа
4.3.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2		Решение ситуационных задач
4.4.	План. Карта.	2	1	1	Наблюдение
4.5.	Компас.	2	1	1	Фронтальный опрос Наблюдение
4.6.	Условные знаки.	6	3	3	Наблюдение
4.7.	Тактико-техническая подготовка.	3	1	2	Решение ситуационных задач
4.8	Азимут. Движение по азимуту.	4	1	3	Наблюдение

4.9	Чтение карты.	6	2	4	Наблюдение
4.10	Полигоны по спортивному ориентированию.	3		3	Наблюдение
4.11	Соревнования по спортивному ориентированию.	12		12	Наблюдение
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	36		36	
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	6		6	Тестирование
5.2.	Спортивные игры.	6		6	Тестирование
5.3.	Силовая подготовка.	6		6	Тестирование
5.4.	Беговая подготовка.	6		6	Тестирование
5.5.	Тестирование.	6		6	Тестирование
5.6.	Эстафеты.	6		6	Тестирование
Всего		216	39	177	

1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения

1. Введение

Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.

Воспитательная работа входит в ряд практических мероприятий в соответствии с занятиями пунктов программы: 21; 24; 57; 74 и 86 – первого года обучения и пунктов: 10; 16; 31; 79; 83; 102; 106 – второго года обучения и выражается в работе во время тренинга с отработкой взаимодействия в группе при движении; практикуме по взаимодействию в группе, взаимопомощи и взаимовыручки; в ходе участия во флэш-мобе в рамках празднования Дня защиты детей, а также в походах с родителями в виде применения примеров использования семейных отношений при решении внутригрупповых сложных и специальных задач.

2. Специальная подготовка по спортивному туризму

2.1. Специальное личное снаряжение

Страховочная система. Веревки и репшнуры для самостраховки и т.д. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

2.2. Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

2.3. Работа с веревками

Основная и вспомогательная верёвки. Назначение и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

2.4. Работа с карабинами

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

2.5. Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.6. Командное прохождение дистанции

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности при организации страховок.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7. Полигоны по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма.

2.8. Соревнования по спортивному туризму.

Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, города, района, края в качестве участников.

3. Походная подготовка. Турбыт.

3.1. Групповое снаряжение

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

3.2. Подготовка к походу

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви.

3.3. Движение в походе

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

3.4. Профилактика опасностей и травм в походе

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

3.5. Организация бивачных работ

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

3.6. Доврачебная помощь

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растижении, вывихе, пищевом отравлении. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

3.7. Питание в походе

Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре.

3.8. Составление отчета о походе

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие: Описание пути движения.

3.9. Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. Спортивное и туристское ориентирование

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

4.2. Топографическая подготовка

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной карты. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению расстояний.

4.3. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

4.4. План. Карта

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

4.5. Компас.

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на предмет.

4.6. Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внemасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

4.7. Тактико-техническая подготовка

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

4.8. Азимут. Движение по азимуту

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

4.9. Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить или описать местность.

4.10. Полигоны по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

4.11. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и городского уровня в качестве участников.

5. Общая физическая подготовка

5.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практическое занятие: Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.2. Спортивные игры

Практическое занятие: Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

5.3. Силовая подготовка

Практическое занятие: Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

5.4. Беговая подготовка

Практическое занятие: Кросс по пересеченной местности.

5.5. Тестирование

Практическое занятие: Сдача нормативов.

5.6. Эстафеты

1.3.3. Учебный план второго года обучения

Таблица №2

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	0	Наблюдение
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ	165	20	145	
2.1.	Узлы	2	0	2	Наблюдение
2.2.	Личное прохождения этапов спортивного туризма	56	6	50	Решение ситуационных задач
2.3.	Изучение «пешеходного регламента»	4	4	0	Фронтальный опрос Наблюдение
2.4.	Наведение этапов спортивного туризма	30	5	25	Наблюдение

2.5.	Командная работа на этапах спортивного туризма	27	2	25	Решение ситуационных задач
2.6.	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму	12	3	9	Фронтальный опрос Наблюдение
2.7.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные, горные	34	0	34	Беседа
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ	41	17	24	
3.1.	Виды туризма	2	2	0	Тестирование
3.2.	Планирование маршрута и графика движения	4	2	2	Беседа
3.3.	Питание в походе. Водно-солевой режим	1	1	0	Беседа
3.4.	Доврачебная помощь	11	8	3	Тестирование
3.5.	Составление раскладки	5	3	2	Тестирование
3.6.	Распределение обязанностей в группе	2	1	1	Наблюдение
3.7.	Походы	16	0	16	Наблюдение
4	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	34	12	22	
4.1.	Условные знаки	4	2	2	Наблюдение
4.2.	Чтение карты	11	0	11	Решение ситуационных задач
4.3.	Чтение рельефа	4	0	4	Фронтальный опрос Наблюдение
4.4.	Изображение рельефа на карте	2	2	0	Наблюдение
4.5.	Тактические приемы спортивного ориентирования	6	3	3	Решение ситуационных задач
4.6.	Движение по азимуту	3	1	2	Фронтальный опрос Наблюдение
4.7.	Ориентирование на маркированной трассе	4	4	0	Беседа
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	82	0	82	

5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	11	0	11	Тестирование
5.2.	Спортивные игры	12	0	12	Тестирование
5.3.	Силовая подготовка	19	0	19	Тестирование
5.4.	Беговая подготовка	25	0	25	Тестирование
5.5.	Аттестация	15	0	15	Тестирование
	Всего	324	51	273	

1.3.4. Содержание учебного плана второго года обучения

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. Специальная подготовка по спортивному туризму

2.1 Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

2.2 Личное прохождение этапов спортивного туризма

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.3 Изучение «пешеходного регламента»

Разбор соответствующих пунктов «пешеходного регламента».

Практическое занятие: Практическое применение правил при выполнении технических приемов.

2.4 Наведение этапов спортивного туризма

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно, отвесный спуск.

Техника безопасности при наведении этапов.

Практическое занятие: Наведение этапов спортивном туризме.

2.5 Командная работа на этапах спортивного туризма

Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Организация страховки и сопровождения. Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.6 Командное прохождение дистанции спортивного туризма

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.

Практическое занятие: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

2.7 Соревнования по спортивному туризму

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ

3.1 Виды туризма

Пешеходный, водный, горный, спелеотуризм и т.д. Основные туристские районы России.

3.2 Планирование маршрута и графика движения

Маршрут похода, дневной километраж, график движения.

Практическое занятие: Составление маршрута похода и графика движения в походе.

3.3 Питание в походе. Водно-солевой режим

Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Составление меню.

Практическое занятие: Составление меню, приготовление пищи на костре.

3.4 Доврачебная помощь

Оказание доврачебной помощи. Походная аптечка. Состав походной аптечки. Назначение медикаментов. Как оказать первую медицинскую помощь при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, переломах, вывихах.

Практическое занятие: Наложение повязки. Оказание первой медицинской помощи.

3.5 Составление раскладки

Нормы продуктов на человека. Общее количество на группу. Смета питания.

Практическое занятие: Составление раскладки для походов.

3.6 Распределение обязанностей в группе

Обязанности в группе. Требования по данной ему обязанности.

Практическое занятие: Распределение обязанностей.

3.7 Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края с прохождением скальных участков рельефа.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

4.1 Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внemасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2 Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

4.3 Чтение рельефа

Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие: Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

4.4 Изображение рельефа на карте

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

4.5 Тактические приемы спортивного ориентирования

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

4.6 Движение по азимуту

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

4.7 Ориентирование на маркированной трассе

Правила соревнований на маркированной трассе. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Овладение приемами тактических действий.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практическое занятие Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо и т. д. Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.2 Спортивные игры

Практическое занятие Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

5.3 Силовая подготовка

Практическое занятие Упражнения с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания.

5.4 Беговая подготовка

Практическое занятие Кросс по пересеченной местности.

5.5 Аттестация

Практическое занятие

1.4. Планируемые результаты

Первый год обучения:

Предметные результаты:

- учащиеся умеют надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спортивный спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок, отвесный спуск;
- учащиеся обучены правилам прохождения этапов дистанций спортивного туризма, умеют подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- учащиеся умеют комплектовать походную аптечку;
- учащиеся обучены мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- учащиеся обучены подвижным и спортивным играм;
- учащиеся умеют различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

Метапредметные результаты:

- у учащихся развиты физические навыки;
- у учащихся укреплено здоровье,
- правильное физическое развитие воспитанников.

Личностные результаты:

- у учащихся воспитать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- у учащихся воспитаны чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Второй год обучения:

Предметные результаты:

- учащиеся обучены методике преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, горная 1-3 класса;
- на практике закреплены технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму, совместно с педагогом умение анализировать итоги соревнований;
- учащиеся умеют находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- учащиеся могут составлять график движения 2-3 дневных походов, заполнять маршрутную документацию,

- учащиеся имеют навыки чтения карт и навыки движения по азимуту,
- учащиеся соблюдают правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

Метапредметные результаты:

- у учащихся развиты физические навыки;
- у учащихся укреплено здоровье,
- правильное физическое развитие воспитанников.

Личностные результаты:

- у учащихся воспитаны волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициатива, ответственность;
- у учащихся воспитаны чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

По итогам 1 года обучения 70% занимающихся в объединении могут выполнить 3-юношеский разряд по спортивному туризму.

По итогам 2 года обучения, занимающиеся в объединении, могут выполнить 2-юношеский разряд по спортивному туризму; 40% - 3-юношеский разряд по спортивному туризму.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются походы и соревнования, по результатам участия в которых оценивается овладение воспитанниками знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе.

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.

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

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 №3

№ п/ п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, илюстрирующий успешное достижение цели события
1	Урок мужества «Непокоренный рубеж», посвящённые годовщине Туапсинской оборонительной операции	Сентябрь	Тематическая беседа. Презентация. Посещение	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им.

			музея.	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 коррупцией.	Декабрь	Тематическая беседа. Презентация. Игра. Викторина	Фотоотчет. 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.	Фотоотчет.

			Мастер-класс. Игра.	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

Первый год обучения

Таблица №4

№ п/ п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол- во часов	Форма проведения	Форма контроля
1.			Походы. Особенности, опасности, обеспечение, организация ТБ	2	Лекция	Наблюдение
2.			Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	2	Практическое занятие	Наблюдение
3.			Узлы назначение, свойства, заменяемость	2	Практическое занятие	Наблюдение
4.			Участие в соревнованиях по скалолазанию	4	Практическое занятие	Фронтальный опрос
5.			Питание в полевых условиях	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
6.			Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	2	Лекция/практическое занятие	Фронтальный опрос
7.			Виды систем, варианты блокировок	3	Практическое занятие	Наблюдение
8.			Спец.узлы, виды страховок	2	Практическое занятие	Устный опрос
9.			Спассистемы виды применение	2	Практическое занятие	Устный опрос
10.			Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
11.			Виды систем, варианты блокировок	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос

12.		ТоП. Игра по условным обозначениям	2	Лекция	Наблюдение
13.		Тур.ориентирование (ТрО) по легенде, по линии	2	Практическое занятие	Устный опрос
14.		ПВД (окрестности города). СО (ориентирование на местности)	5	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
15.		ОФП спортивные игры	2	Практическое занятие	Наблюдение
16.		Прохождение учебной полосы препятствий	2	Практическое занятие	Устный опрос
17.		Анализ прохождения этапов полосы препятствий.	2	Практическое занятие	Наблюдение
18.		Отработка прохождения этапов полосы препятствий.	2	Практическое занятие	Беседа
19.		Мед.подготовка. Виды повязок	2	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
20.		Сбор материалов в «Фотоархив».	2	Практическое занятие	Устный опрос
21.		ПВД с отработкой *ромашки* (ТоП)	2	Практическое занятие	Устный опрос
22.		СО (варианты движения по дистанции)	2	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
23.		Бег, спец упражнения	2	Практическое занятие	Устный опрос
24.		ПВД тренировка на рельефе СО	2	Практическое занятие	Тестирование
25.		ТоП движение по маршруту, чтение карт	2	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
26.		Участие в товарищеских соревнованиях	2	Практическое занятие	Соревнование
27.		СО (по выбору)	2	Практическое занятие	Устный опрос
28.		ТоП движение по азимуту	2	Практическое занятие	Наблюдение
29.		Правила соревнований по СТ	2	Практическое занятие	Устный опрос
30.		ОФП спортивные игры	2	Практическое занятие	Наблюдение
31.		Питание в полевых условиях	2	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
32.		СО Ориентирование в заданном направлении	2	Практическое занятие	Наблюдение
33.		ОФП. Игры, силовые упражнения	2	Практическое занятие	Устный опрос
34.		ТоП Ориентирование по выбору	2	Практическое занятие	Наблюдение

35.		Правила проведения соревнований по СТ	2	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
36.		Правила проведения соревнований по СО	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
37.		ОФП (игры, гимнастика)	2	Практическое занятие	Устный опрос
38.		Знаки спортивных карт, игра в карточки	2	Лекция	Наблюдение
39.		СО разработка дистанций	2	Практическое занятие	Устный опрос
40.		ТоП диктант *звездочка*	2	Практическое занятие	Наблюдение Выполнение индивидуальных заданий
41.		Групповое снаряжение для походов	2	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
42.		Топографический диктант	2	Лекция	Соревнования
43.		Игра с элементами туристской техники	2	Практическое занятие	Соревнования
44.		Проведение соревнований . Помощь в организации.	4	Практическое занятие	Наблюдение
45.		Доврачебная помощь при переломах	2	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
46.		Переноска пострадавшего	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
47.		Участие в выступлениях	2	Практическое занятие	Наблюдение
48.		СО контрольная *маршрут*	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
49.		Узлы назначение, свойства, заменяемость	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
50.		Комплексное мероприятие на скалодроме для уча-ся СЮТур	2	Практическое занятие	Устный опрос
51.		ПЕП(параллельные перила)	2	Практическое занятие	Устный опрос
52.		ТПС(работа в связках на скал. уч-ке)	2	Практическое занятие	Устный опрос
53.		Прохождение учебной полосы препятствий	2	Практическое занятие	Тестирование
54.		Анализ прохождения этапов полосы препятствий.	2	Практическое занятие	Соревнования
55.		Мед.подготовка. Виды повязок	2	Практическое занятие	Тестирование
56.		Сбор материалов в «Фотоархив».	2	Практическое занятие	Соревнования
57.		ПВД с отработкой *ромашки* (ТоП)	2	Практическое занятие	Устный опрос
58.		ТБ (варианты спас обвязок и страховки)	2	Практическое занятие	Соревнования

59.		Виды склонов. ТПС, отвесный спуск	2	Практическое занятие	Устный опрос
60.		Комплексное занятие по ТПТ	4	Практическое занятие	Соревнования
61.		Спорт.игры. ОФП	2	Практическое занятие	Устный опрос
62.		ТПС(подъем, траверс, спуск)	2	Практическое занятие	Наблюдение
63.		Отработка прохождения этапов полосы препятствий.	2	Практическое занятие	Наблюдение
64.		ТБ.страховки.Работа с компасом(азимуты)	2	Практическое занятие	Наблюдение
65.		Виды склонов. ТПС, отвесный спуск	2	Практическое занятие	Соревнование
66.		Комплексное занятие по ТПТ	4	Практическое занятие	Наблюдение
67.		ПЕП(параллельные перила)	2	Практическое занятие	Наблюдение
68.		ТоП. Игра по условным обозначениям	2	Практическое занятие	Наблюдение
69.		Мероприятие выходного дня ТПТ (подъем, траверс, отвесный спуск)	2	Практическое занятие	Наблюдение
70.		ТоП движение по азимуту, знаки карт	2	Практическое занятие	Наблюдение
71.		ПЕП(параллельные перила)	2	Практическое занятие	Устный опрос
72.		ТБ (варианты спас обвязок и страховки)	2	Практическое занятие	Наблюдение
73.		ПЕП(маятник, кочки, гать)	2	Практическое занятие	Наблюдение
74.		ПВД тренировка на рельефе ПЕП	4	Практическое занятие	Наблюдение
75.		ТоП движение по маршруту, чтение карт	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос
76.		Участие в товарищеских соревнованиях	2	Практическое занятие	Наблюдение
77.		Питание в полевых условиях	2	Практическое занятие	Наблюдение
78.		ОФП спортивные игры по топографии	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос
79.		Правила проведения соревнований по СТ	2	Практическое занятие	Наблюдение
80.		Знаки топографических и спортивных карт, масштабы	2	Практическое занятие	Устный опрос
81.		Топографический диктант	2	Практическое занятие	Устный опрос
82.		Узлы назначение, свойства, заменяемость	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос

83.		Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	2	Практическое занятие	Наблюдение
84.		Знаки спортивных карт, игра в карточки	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос
85.		Преодоление естественных препятствий (ПЕП). Навесная переправа	2	Практическое занятие	Наблюдение
86.		Организация стоянки, охрана природы	2	Практическое занятие	Устный опрос
87.		Правила организации турпохода. Узлы	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
88.		Доврачебная помощь. Термический удар. Пищевые отравления	2	Практическое занятие	Наблюдение
89.		Узлы назначение, свойства, заменяемость	2	Практическое занятие	Наблюдение
90.		Знаки спортивных карт, игра в карточки	2	Практическое занятие	Наблюдение
91.		Преодоление естественных препятствий (ПЕП). Навесная переправа	4	Практическое занятие	Беседа
92.		ТПС командная работа *скальный участок*	2	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
93.		Групповое снаряжение	2	Практическое занятие	Устный опрос
94.		ТПС командная работа *скальный участок*	2	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
95.		ПЕП (бум, завал, брод и т.д.)	2	Практическое занятие	Устный опрос
96.		Групповое снаряжение	2	Практическое занятие	Тестирование
97.		Мед.подготовка. Виды повязок	2	Практическое занятие	Устный опрос
98.		Способы преодоления препятствий, организации страховок	2	Практическое занятие	Соревнование
99.		ТПС(подъем, траверс, спуск)	2	Практическое занятие	Устный опрос
100.		План на лето	2	Практическое занятие	Наблюдение
		Всего	216		

Второй год обучения

Таблица №5

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол- во часов	Форма проведения	Форма контроля
1.			Органятие. Отчет за лето	2	Лекция	Наблюдение
2.			ТБ.страховки.Работа с компасом(азимуты)	2	Лекция	Наблюдение
3.			Участие в соревнованиях по скалолазанию	5	Практическое занятие	Наблюдение
4.			ОФП. Спортигры.	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос
5.			Узлы назначение, свойства, заменяемость	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
6.			Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	2	Лекция/практическое занятие	Фронтальный опрос
7.			Виды систем, варианты блокировок	3	Практическое занятие	Наблюдение
8.			Спец.узлы, виды страховок	2	Практическое занятие	Устный опрос
9.			Спассистемы виды применение	2	Практическое занятие	Устный опрос
10.			ПВД. Долина р.Паук	7	Практическое занятие	Фронтальный опрос
11.			Навесная переправа	2	Практическое занятие	Наблюдение
12.			Травверс , спуск	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос
13.			ПВД. Мыс Кадош	4	Практическое занятие	Наблюдение
14.			ПЕП. Подготовка к соревнованиям	2	Практическое занятие	Устный опрос
15.			Питание в полевых условиях	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
16.			ПВД (окрестности города). СО (ориентирование на местности)	7	Практическое занятие	Наблюдение
17.			Техника передвижения и страховки(ТПС) на склонах разной сложности	2	Практическое занятие	Наблюдение
18.			ТПС(подъем, траверс, спуск)	2	Практическое занятие	Устный опрос
19.			ПЕП.Узлы, применение, особенности, навесная переправа	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
20.			ТПС(подъем, траверс, спуск)	3	Лекция/практическое занятие	Беседа
21.			ПЕП. Полоса препятствий	3	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач

22.		Инструктаж по ТБ. Стояночные работы	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
23.		Виды склонов. ТПС, отвесный спуск	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
24.		Комплексное занятие по ТПТ	4	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
25.		Спортивные ОФП	3	Практическое занятие	Устный опрос
26.		ТПС(подъем, траверс, спуск)	3	Практическое занятие	Тестирование
27.		Отработка прохождения этапов полосы препятствий.	3	Практическое занятие	Устный опрос
28.		ТБ.страховки.Работа с компасом(азимуты)	3	Практическое занятие	Соревнование
29.		Подготовка к выезду на полевую транспортировку	3	Практическое занятие	Устный опрос
30.		Отработка прохождения этапов полосы препятствий.	3	Практическое занятие	Наблюдение
31.		ПВД, участие в соревнованиях по скалолазанию	3	Практическое занятие	Устный опрос
32.		Доврачебная помощь	2	Практическое занятие	Наблюдение
33.		Техника передвижения и страховки(ТПС) на склонах разной сложности	2	Практическое занятие	Устный опрос
34.		Скалодром.ТБ (варианты спасобвязок и страховки)	4	Практическое занятие	Наблюдение
35.		ПЕП(параллельные перила)	3	Практическое занятие	Устный опрос
36.		ТоП. Игра по условным обозначениям	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
37.		Мероприятие выходного дня ТПТ (подъем, траверс, отвесный спуск)	4	Практическое занятие	Устный опрос
38.		ТоП движение по азимуту, знаки карт	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
39.		Открытое комплексное занятие по СТиО	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
40.		Туризм как экспедиции. Знаки топокарт	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
41.		ОФП. Игры, силовые упражнения	2	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
42.		Гимнастика. ТоП. Спортивное ориентирование (СО) Ориентирование в заданном направлении	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение Выполнение индивидуальных заданий
43.		Выезд на соревнования по скалолазанию	4	Практическое занятие	Устный опрос

44.		Виды рельефа. ТоП Ориентирование по выбору	3	Лекция/практическое занятие	Соревнования
45.		Виды турориентирования. ТПС	2	Лекция/практическое занятие	Соревнования
46.		Правила проведения соревнований по СО	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
47.		Открытое мероприятие по Спортивному Туризму и Ориентированию	3	Практическое занятие	Устный опрос
48.		ТПС командная работа *скальный уч-ок*	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
49.		ПЕП (бум, завал, брод и т.д.)	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
50.		Групповое снаряжение	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
51.		Мед.подготовка. Виды повязок	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
52.		Участие в соревнованиях по СТ и СО	4	Практическое занятие	Устный опрос
53.		Доврачебная помощь при переломах	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
54.		Переноска пострадавшего	3	Лекция/практическое занятие	Тестирование
55.		ОФП. Силовые упр-ия	3	Практическое занятие	Соревнования
56.		Техника безопасности в СТ	3	Практическое занятие	Тестирование
57.		Узлы назначение, свойства, заменяемость	3	Лекция/практическое занятие	Соревнования
58.		Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
59.		Знаки спортивных карт, игра в карточки	3	Лекция/практическое занятие	Соревнования
60.		Преодоление естественных препятствий (ПЕП). Навесная переправа	3	Практическое занятие	Устный опрос
61.		Организация стоянки, охрана природы	3	Лекция/практическое занятие	Соревнования
62.		Домбайская связка	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
63.		Правила организации турпохода. Узлы	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
64.		Доврачебная помощь. Тепловой удар. Пищевые отравления	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
65.		История русского альпинизма и туризма. Спассистемы и узлы	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение

66.		Ориентирование на местности. Работа с компасом(азимуты)	3	Практическое занятие	Соревнование
67.		Восхождения. Особенности, опасности, обеспечение, организация	4	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
68.		Крымская связка	3	Практическое занятие	Наблюдение
69.		ТПС(подъем, траверс, спуск)	3	Практическое занятие	Наблюдение
70.		ТоП. Игра по условным обозначениям	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
71.		ТПС(скальный участок)	3	Практическое занятие	Наблюдение
72.		ПЕП(параллельные перила)	3	Практическое занятие	Устный опрос
73.		Спуск. Способы (Дюльфер)	3	Практическое занятие	Наблюдение
74.		ТПС(работа в связках на скал. уч-ке)	3	Практическое занятие	Наблюдение
75.		Прохождение учебной полосы препятствий	3	Практическое занятие	Наблюдение
76.		Анализ прохождения этапов полосы препятствий.	3	Лекция	Фронтальный опрос
77.		Мед.подготовка. Виды повязок	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
78.		Сбор материалов в «Фотоархив».	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
79.		ПВД с отработкой *ромашки* (ТоП)	6	Практическое занятие	Фронтальный опрос
80.		Спассистемы на время	3	Практическое занятие	Наблюдение
81.		ТБ (варианты спас обвязок и страховки)	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
82.		ПЕП(маятник, кочки, гать)	3	Практическое занятие	Устный опрос
83.		ПВД тренировка на рельефе ПЕП	3	Практическое занятие	Фронтальный опрос
84.		ТоП движение по маршруту, чтение карт	3	Практическое занятие	Наблюдение
85.		Участие в товарищеских соревнованиях	4	Практическое занятие	Фронтальный опрос
86.		Питание в полевых условиях	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
87.		ОФП спортивные игры по топографии	3	Практическое занятие	Устный опрос
88.		Правила проведения соревнований по СТ	3	Лекция/практическое занятие	Решение ситуационных задач
89.		Знаки топографических и спортивных карт, масштабы	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение

90.		Топографический диктант	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
91.		Участие в выступлениях	3	Практическое занятие	Устный опрос
92.		Доврачебная помощь. Тепловой удар. Пищевые отравления	3	Лекция	Наблюдение
93.		Знаки топографических и спортивных карт, масштабы	3	Лекция/практическое занятие	Беседа
94.		Охрана природы	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
95.		ОФП.Правила организации турпохода.	3	Практическое занятие	Устный опрос
96.		Преодоление естественных препятствий	3	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
97.		ТПС(работа в связках на скал. уч-ке)	4	Практическое занятие	Устный опрос
98.		ТПС(подъем, траверс, спуск)	3	Практическое занятие	Тестирование
99.		ПЕП(параллельные перила	3	Практическое занятие	Устный опрос
100.		Способы преодоления препятствий, организации страховок	3	Лекция/практическое занятие	Соревнование
101.		Преодоление естественных препятствий (ПЕП).	3	Практическое занятие	Устный опрос
102.		ПВД тр-ка по ТПТ	3	Практическое занятие	Наблюдение
103.		ОФП. Бег, спец упражнения,спортивные игры	3	Практическое занятие	Устный опрос
104.		Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
105.		Бивуак. Обеспечение.	3	Практическое занятие	Устный опрос
106.		ПВД в плане ТПТ	3	Практическое занятие	Наблюдение
107.		План на лето	3	Практическое занятие	Наблюдение
		Всего	324		

2.2. Условия реализации

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Спортивный туризм с элементами альпинизма», 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 №6

№ 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, книжные пособия.

Методическое обеспечение

К методическому обеспечению программы относятся картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций спортивного ориентирования на соревнованиях различного уровня.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму: положение о Единой

всероссийской спортивной классификации; нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму на 2010-2013 г.г.; Всероссийский реестр видов спорта; правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я); регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная», Москва, 2009; регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция комбинированная», Москва, 2009; положение о спортивных судьях 27 ноября 2008 г.; квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта "спортивный туризм" от "25" июля 2011г. Для разделов программы связанных с организацией соревнований и работе с документацией соревнований используются отчеты о соревнованиях, включенных в ЕКП на 2006, 2008, 2011, 2015, 2020, 2024 г.г.

Отдельную часть методического обеспечения составляют опросники и тестовые задания содержащие вопросы по разным направлениям программы и психологической подготовки воспитанников.

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 2,3).

Индивидуальное снаряжение

Таблица №7

№ п/п	Наименование
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).
2.	Носки простые и шерстяные.
3.	Теплое нижнее бельё.
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5.	Нейлоновый беговой костюм.
6.	Куртка тёплая.
7.	Шапка тёплая.
8.	Рукавички или перчатки тёплые.
9.	Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.
10.	Свитер тёплый.
11.	Накидка от дождя.
12.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13.	Рюкзак.
14.	Страховочная система.
15.	Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 таблетки обезболивающего в непромокаемом пакете.).
16.	Карабин с муфтой 3 шт.
17.	Блокировка д-10мм, 5м.
18.	Кольцо репшнур д-6мм.
19.	Каска.

20.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
21.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
22.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, ролик).
23.	Фонарь электрический налобный.
24.	Запасные батарейки.
25.	Компас.
26.	Спальник.
27.	Коврик.
28.	Мешок непромокаемый для личных вещей.

Таблица №8.

Групповое снаряжение

№ п/п	Наименование
1.	Котлы.
2.	Топор.
3.	Нож.
4.	Часы ручные механические.
5.	Свечи стеариновые.
6.	Сухой спирт.
7.	Фляга для воды 1,5-2 л.
8.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом.
9.	Блокнот, ручка, линейка.
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.
11.	Верёвка основная д-10мм, 50 - 60м.
12.	Верёвка основная д-10мм, 20-25м.
13.	Верёвка основная д-10мм, 30 м.
14.	Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м.
15.	Карабины с муфтой.
16.	Система для транспортировки пострадавшего.
17.	Блок ролики двойные.
18.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.
19.	Полотно для изготовления носилок.
20.	Медицинская аптечка.
21.	Ремонтный набор.
22.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.
23.	Фотоаппарат цифровой.
24.	Картографический материал.
25.	Курвиметр.
26.	Газовая горелка.
27.	Шант.
28.	Зажим жумар двойной
29.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).
30.	Пила двуручка или цепная.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы «Спортивный туризм с элементами альпинизма» педагог дополнительного образования должен иметь высшее или среднее педагогическое образование, иметь удостоверение инструктора детско-юношеского туризма со специализацией «Спортивный туризм с элементами альпинизма». Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Основными направлениями деятельности педагога являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение 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;

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ умением работать с социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3. Формы аттестации.

Для отслеживания результативности обучения по программе «Спортивный туризм с элементами альпинизма» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости;
- решение ситуационных задач;
- фронтальный опрос;
- деловая игра.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- ✓ С целью определения изменения уровня развития детей на начало и конец срока реализации программы проводится тестирование физических качеств.

2.4. Оценочные материалы.
Диагностика результативности освоения учебной программы
«Спортивный туризм с элементами альпинизма».

Таблица №9

№ 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 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 «Спортивный туризм с элементами альпинизма» 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 коррективы 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 «Спортивный туризм с элементами альпинизма» 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 штурмовке 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. Держи 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 страховаемый 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 вброд

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 №10*

Туризм в словах Терминологический словарь	<p>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 туриstu 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, 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,</p>
--	---

	что может пригодиться, а только, то без чего нельзя обойтись.
	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.
Законы туристов – нормы и правила поведения, традиционно принятые в туристской группе; основаны на взаимопомощи, ответственности, бережном отношении к природе	<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 культуры и природы. Нужно <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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Любите и охраняйте родную природу.

	<p>2. Уходя из леса тщательно тушите костёр, и не оставляйте после себя мусор.</p> <p>3. Не засоряйте реки и родники.</p> <p>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 активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью.</p> <p>Автомобильный туризм (автотуризм) – популярный вид отдыха, путешествие с использованием автомобильного транспорта по основной части маршрута. Путешествуя на собственном</p>

	<p>автомобиле или собираясь небольшой группой из нескольких автомобилей.</p> <p>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.</p> <p>Водный – вид туризма, при котором отдых осуществляется на воде с использованием байдарок, лодок, катамаранов, теплоходов и других плавательных средств.</p> <p>Лыжный – разновидность спортивного туризма, предусматривающая прохождение маршрута на лыжах по равнинам и предгорьям. Лыжный туризм требует специальной подготовки участников и повышенного внимания организаторов.</p> <p>Местный – путешествия, проводимые в пределах своего района, области, края.</p> <p>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</p>
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 ветреную погоду, на сухой траве, вблизи хвойных деревьев. - Чтобы подготовить место для костра, лопаткой снимают верхний слой почвы с насекомыми и корнями растений; - 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	Туристический коврик нужен туристу чтобы отдохнуть, это снаряжение не пропускает мороз и влагу, поэтому создаёт удобство туристу при ночлеге или на привале. Коврик можно носить как снаружи рюкзака, свернув в рулон, так и внутри рюкзака – свернув трубой.
Мешок спальный	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.
Привал	Привал – это место для отдыха
Ориентир	Ориентир – хорошо видимый на местности неподвижный предмет (естественный или искусственный) или элемент рельефа, помогающий определить свое положение на 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 №11

№ п/п	Фамилия, имя	Знание основ туризма,	Знание основ ориентирования	Оказание первой помощи в походе	Скалолазание	Спуск, подъем	Параллельная и навесная переноски	Тестиирование ОФП	Участие в соревнованиях
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 «Спортивный туризм с элементами альпинизма»

Таблица № 12

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

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

Личностные 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 «Спортивный туризм с элементами альпинизма»

Таблица № 13

Критерии оценки к мониторингу развития личности

Таблица № 14

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

Регулятивная Сфера		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке	2
		Учащийся удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца	3
		Учащийся не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок	1
		Учащийся осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их	2
Коммуникативная сфера	Уровень развития контроля	Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий поставленной задачи, и вносит корректизы	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
	Способность к сотрудничеству	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 № 15

№	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																	

2.5. 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

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 «Спортивный туризм с элементами альпинизма» 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 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 (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 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 проблемы); 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 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 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 «Спортивный туризм с элементами альпинизма» 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.

2.6 Список литературы

Для педагога

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
6. Школа альпинизма – ФиС, Москва 1989, П.Захаров, Т.Степенко.
7. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред.проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2002.352 с.
8. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: ФиС, 1985.
9. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
10. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
11. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000 г.
13. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
14. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
15. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
16. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
17. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
18. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
19. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987.
20. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
21. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
22. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
23. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

Для детей и родителей

1. Антропов К., Растиоргуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
5. Нурмия В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

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. _____