

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сазоновская средняя общеобразовательная школа»

Принято:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2023

Утверждено:
приказ № 126 от 30.08.2023 г.
директор  И.В.Проничева



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 2023-2024 уч.год

Разработал: Учитель географии
Петров Игорь Николаевич

п. Сазоново

2023 г.

Пояснительная записка

Туристско-краеведческая деятельность - это комплексное средство гармоничного развития детей и юношества, заключающееся в активном познании и улучшении окружающей среды и самих себя в процессе туристических путешествий.

Занятия в туристско-краеведческих детских объединениях (кружках): способствуют возрождению духовности, национального сознания, любви к родной стране у подрастающего поколения; воспитывают уважение к человеку и его труду; повышают результативность обучения и воспитания благодаря использованию ярких примеров из окружающего мира; обогащают опытом совместной деятельности, общения; способствуют личностному развитию ребенка; развивают желание пополнять собранными во время походов и экскурсий материалами краеведческие, школьные музеи, создавать новые; научат постоянно следить за экологическим состоянием окружающей среды и своевременно знакомить с результатами исследований общественность.

Туристско-краеведческая деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

- 1) воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;
- 2) развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;
- 3) познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;
- 4) социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.

5) рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

Актуальность программы

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ закреплены в следующих нормативных документах:

Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП-2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устава МБОУ «Сазоновская СОШ»

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы «Спортивный туризм» является то, что она дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в массовых туристско - краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций спортивного ориентирования, организации краеведческих исследований.

Программа «Спортивный туризм» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды туристско - краеведческой деятельности: спортивный

туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристский поход – это самая комплексная, эффективная форма туристско-краеведческой деятельности. В туристских походах образование, воспитание, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, способствует процессу самоутверждения. Туристский поход позволяет одновременно достигать всех целей, которые ставятся перед туристско - краеведческой деятельностью. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей-единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором главными помощниками в выборе правильного пути являются компас и карта. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Изучению своей «малой родины», расширению кругозора ребят способствует краеведение. Краеведческая работа всегда интересна, т.к. носит поисковый, исследовательский характер. Она направлена на активное и углубленное изучение истории родного края, его жителей. Изучение природы своего края способствует закреплению теоретических знаний о законах природы, природных комплексах родного края, формированию представления о целостности, единстве и всеобщей взаимосвязи в природе, получению необходимых навыков по ее охране, развитию интеллектуальных и практических умений по оценке природопользования и улучшения состояния окружающей среды. Это играет большую роль в формировании и развитии экологического сознания и экологической культуры личности ребенка.

Новизна программы

Заключается в совмещении спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха в виде походов и экскурсий и позволяет по окончании курса обучения подготовить спортсмена-туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности – модульная.

Виды занятий

По данной программе различные: рассказ, беседа, лекции. Наиболее характерными формами проведения занятий являются тематические прогулки, экскурсии, походы, практические занятия на улице и в помещении (спортивный зал).

Программа предназначена для школьников, имеющих медицинский допуск к занятиям туризмом, в возрасте 15-17 лет (9-10 класс). Количество детей в группе определяется минимальным числом участников соревнований (10 – 12 человек).

Форма обучения – очная.

Срок освоения программы – 9 месяцев, 136 часов, с 01.09.2023 г. - 31.05.2024 г.

Режим занятий – 4 часа в неделю по 40 мин.

Цель: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- обучение приемам мониторинга окружающей среды;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;

- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды;

Развивающие:

- расширять знания об окружающем мире;
- развивать интеллектуальные и физические способности;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- прививать интерес к активному отдыху и путешествиям
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов;
- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

Воспитательные:

- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;

воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;

формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Спортивный туризм.				
1.1.	Изучение правил проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму.	1	1		Опрос

1.2	Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь)	2		2	Зачет
1.3	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (лыжный и пешеходный туризм).	20	-	20	Зачеты
1.4	Туристские слеты и соревнования.	27		27	Участие в соревнованиях
	Всего:	50	1	49	
2.	Ориентирование.				
2.1.	Глазомерная съемка местности.	2	2		Опрос
2.2.	Измерение расстояния на карте и местности.	2	2		Тест Тест
2.3.	Определение масштаба карты.	2	2		Опрос
2.4.	Работа с компасом в спортивном ориентировании.	2	2		Тест
2.5.	Техника и тактика в спортивном ориентировании.	2	2		
2.6.	Топография и ориентирование.	2		2	
2.7.	Топографическая и спортивная карта. Ориентирование в сложных условиях.	4	2	2	Зачеты

	Всего:	16	12	4	
3.	Школа выживания.				
3.1.	Выживание в зимнем походе (снежные убежища, один в лесу, пурга).	4		4	Опрос
3.2.	Аварийная сигнализация.	2		2	
3.3	Подножный корм и очистка воды.	2	2		зачет
	Добывание огня. Аварийный бивак.	5		5	
	Всего:	13	2	11	
4.	Обеспечение безопасности.				
4.1.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2	2	-	Тест
4	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	9		9	зачет
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка	10		10	Опрос

	пострадавшего.				
	Всего:	21	2	19	
5.	Общая и специальная физическая подготовка.				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1		Нормативы
5.2	ОФП и СФП.	25		25	
	Всего:	26	1	25	
6.	Инструкторская подготовка.				
6.1.	Педагогические основы обучения.	1	1	-	
6.2.				-	
6.3 .	Правила движения в походе.	1	1	-	Опрос
6.4.				-	
6.5.	Ориентирование на маршруте.	1	1	-	Тест
6.6.	Личное и групповое туристское снаряжение для лыжного похода.	1	1	-	Опрос

	Подготовка к лыжному многодневному походу. Организация привалов и ночлегов зимой.	1	1		Опрос
	Отработка навыков спортивного туризма на пешеходных дистанциях	5		5	зачет
	Всего:	10	5	5	
	Итого:	136	23	113	

Содержание

Нормативные документы по туризму.

- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся.
- Разрядные требования по спортивному туризму.
- Положение о коллегии судей по спортивному туризму.
- Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.
- О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления и техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения.

Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

Организация ночлега в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Подготовка к походу.

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута зимнего зачетного похода.

Подведение итогов похода.

Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Техника преодоления естественных препятствий в походе (лыжный и пешеходный туризм).

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Организация страховки.

Преодоление естественных препятствий в лыжном походе. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

Соревнования по туризму.

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информация команд о границах полигона и действие в случае возникновения аварийной ситуации. Система штрафов.

Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам.

Топографическая съемка, корректировка карты.

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Чистое вычерчивание.

Корректировка спортивной карты. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для зарисовки, карандаши.

Выполнение маршрутной глазомерной съемки, чистое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности.

Ориентирование в сложных условиях. Особенности ориентирования в походе. Ориентирование по Солнцу, Луне и Полярной звезде. Способы ориентирования. Движение по азимуту. Движение по легенде. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт.

Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода. Подготовка докладов о районе похода.

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Краеведческая работа - одна из видов общественно полезной деятельности. Получение заданий от организаций по работе во время проведения походов. Методика их выполнения. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Сбор материалов для школьных музеев. Работа среди местного населения. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях. Выполнение заданий различных организаций. Сбор материалов для школьных музеев.

Законы по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или несколько участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;

- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

- выход на маршрут в измененном составе группы;
- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);
- изменение маршрута в сторону усложнения;
- нарушение техники страховки и самостраховки;
- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения,
- недостаточный отдых членов группы);
- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

Действие в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.

Основные причины возникновения экстремальной ситуации. Действие группы при потере ориентировки, наличии тяжелообольного и отставания (потери) участника.

Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.

Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам.

Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).
Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

Раны, кровотечения: кровотечение из носа, из десны, из уха, из легких, из
пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание: способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током. Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, на равновесие. Переправа по бревну через ручей, овраг, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов. Легкая атлетика.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование на местности и лыжная подготовка. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма (пешего и лыжного). Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Психологические основы обучения.

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический.

Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Черты характера: целеустремленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

Педагогические основы обучения.

Структура педагогического процесса: цель - принципы - содержание - методы – средства - формы.

Принципы обучения:

- принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными

- особенностями и уровнем подготовки обучающихся по глубине и объему, постепенный переход от простого к сложному, наглядность),
- принцип гуманизации,
- целостность (системность и логическая последовательность изложения материала),
- принцип демократизации,
- принцип культуросообразности.

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях. Методы обучения. Их классификация.

Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны. Формы обучения. Организация и планирование туристско — краеведческой работы. Формы и методы учебной работы в школьном туризме.

Психология коллектива.

Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности. Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

Права и обязанности руководителя группы.

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей. Права и обязанности руководителя группы. Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

Подготовка и проведение занятий.

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана конспекта занятия,

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов».

Проведение школьных и городских соревнований.

Личное и групповое туристское снаряжение для лыжного похода.

Особенности личного и группового снаряжения для лыжного похода. Перечень необходимого снаряжения. Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Усовершенствование туристского снаряжения. Лыжи и лыжные крепления.

Подготовка к лыжному многодневному походу.

Изучение маршрута похода. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Комплектование группы. Распределение обязанностей. Составление меню похода, закупка и расфасовка продуктов. Распределение снаряжения среди участников.

Организация привалов и ночлегов зимой.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Аварийный бивак.

Планируемые результаты

Самым главным на данном этапе является проверка готовности к новому рубежу – маршрутам спортивной направленности 3 категории сложности, соревнованиям 3 класса. Именно в этот период подготовки закладываются основы самостоятельности, умения принимать решения и отвечать за них. На данном этапе спортсмены получают достаточно широкий диапазон сведений и приобретают навыки по мерам безопасности и в вопросах тактики и организации походов, соревнований. При обучении на этапе спортивной подготовки создается прочная техническая и тактическая база, воспитывается мотивация безопасности. Происходит отбор спортсменов, перспективных для спортивного совершенствования. На практических занятиях, в соревнованиях и походах, проводимых при максимальной допустимой самостоятельности участников, вырабатывается способность к активному анализу обстановки и результатов лично своих и коллективных действий. Безопасность гарантируется соответствием подготовленности участников поставленным задачам, а также постоянным взаимным и инструкторским контролем. Также на данном этапе идет инструкторская подготовка воспитанников.

На третьем этапе воспитанники должны принимать участие в соревнованиях по турмногоборью 3 - 4 класса, соревнованиях по поисково-спасательным работам, участвовать в походах: летом (пеший) - 3 категории сложности, зимой (лыжный поход) – 2 категории сложности, также в сплавах по реке 1 степени сложности.

Учащиеся должны знать:

- Особенности подготовки к походу в зависимости от сложности и вида туризма.
- Правила спортивных туристских соревнований, обязанности и функционал судьи на туристских соревнованиях.
- Основные этапы организации и проведения похода.
- Наиболее интересные места для проведения походов, природные и другие интересные объекты для проведения походов.

- Приемы оказания медицинской помощи при обморожениях, переломах, болевом шоке, поражении молнией.
- Правила действия в экстремальных условиях и ситуациях.

Учащиеся должны уметь:

- Самостоятельно укомплектовать группу для проведения похода.
- Организовать и провести ПВД: подготовить снаряжение, распределить обязанности в группе, разработать маршрут по карте, провести группу по заданному маршруту, привести в порядок снаряжение после похода.
- Подбирать личное и групповое снаряжение в зависимости от цели похода, его сложности.
- Грамотно разбираться в ассортименте туристского снаряжения.
- Преодолевать естественные и искусственные преграды.
- Применять в случае потери ориентира природные ориентиры.

Календарный учебный график.

№ п/п	месяц	время проведения	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь	15.30-16.15	Т.з	1	Изучение правил проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму.	класс	опрос
2	сентябрь	-	Пр.з	2	Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь)	Территория поселка	зачет
3	Сентябрь-октябрь	-	Пр.з	20	Тактика движения и техника преодоления	Спорт. площадка	Зачеты

					естественных препятствий в походе (лыжный и пешеходный туризм).		
4	ноябрь	-	Пр.з	27	Районные соревнования «Школа безопасности»		
5	ноябрь	-	Т.з	2	Глазомерная съемка местности.	класс	опрос
6	ноябрь	-	Т.з	2	Измерение расстояния на карте	класс	тест
7	ноябрь	-	Пр.з	2	Измерение расстояний на местности	Территория школы	
8	ноябрь	-	Т.з	2	Определение масштаба карты.	класс	тест
9	ноябрь	-	Т.з	2	Работа с компасом в спортивном ориентировании.	класс	опрос
10	ноябрь	-	Т.з	2	Техника и тактика в спортивном ориентировании.	класс	тест
11	декабрь	-	Пр.з	2	Топография и ориентирование.	Территория поселка	
12	декабрь	-	Т.з	2	Топографическая и спортивная карта.	класс	зачет
13	январь	-	Пр.з	2	Ориентирование в сложных условиях.	Территория школы	зачет
14	январь	-	Пр.з	4	Выживание в зимнем походе	Спорт. площадка	опрос

					(снежные убежища, один в лесу, пурга).		
15	январь	-	Пр.з	2	Аварийная сигнализация.	Спорт.зал	зачет
16	январь	-	Т.з	2	Подножный корм и очистка воды.	класс	опрос
17	январь	-	Пр.з	2	Добывание огня.	класс	зачет
18	февраль	-	Пр.з	3	Аварийный бивак.	Класс Территория школы	
19	февраль	-	Т.з	2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	класс	тест
20	февраль	-	Пр.з	9	Техника безопасности и при преодолении и естественных препятствии.	Спорт.зал	опрос
21	март	-	Пр.з	10	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	класс	зачет
22	март	15.30-16.15	Т.з	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	класс	

					на тренировках.		
23	март - май	-	Пр.з	25	ОФП и СФП.	Спорт.зал	нормативы
24	май	-	Т.з	1	Педагогические основы обучения	класс	
25	май	-	Т.з	1	Правила движения в походе.	класс	опрос
26	май	-	Т.з	1	Ориентирование на маршруте.	класс	тест
27	май	-	Т.з	1	Личное и групповое туристское снаряжение для лыжного похода.	класс	
28	май	-	Т.з	1	Подготовка к лыжному многодневному походу.	класс	
29	май	-	Т.з	1	Организация привалов и ночлегов зимой	Спорт.площадка	опрос
30	май	-	Пр.з.	2	Отработка навыков спортивного туризма на пешеходных дистанциях	Спорт.площадка	

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации программы необходимо следующее минимальное снаряжение:

№ п/п	Материалы, оборудование	Количество
1.	Учебный класс	1
2.	Спортивный зал	1
3.	Тренажерный зал	1

4.	Палатка 3-4-местная	6
5.	Палатка «Зима»	2
6.	Печь для «Зимы»	2
7.	Лыжи	12 - 15
8.	Катамаран 4-х местн.	1
9.	Рюкзак 80-100 л.	12 - 15
10.	Спальный мешок	12 - 15
11.	Термоковрик	50
12.	Тент 4х6	2
13.	Карабины	40
14.	Жюмар	4
15.	Спусковое устройство	4
16.	Веревка Ø10 мм.	200 м.
17.	Веревка Ø6 мм.	50 м.
18.	Системы	12 - 15

Кадровое обеспечение.

- Учебные занятия проводят педагоги, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.
- К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

Формы подведения итогов реализации программы, аттестации:

- результативность участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;

Оценочные материалы.

Этапы педагогического контроля.

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Текущий (в течении года)	Тактико-техническая подготовка	Практическая проверка преодоления препятствий	«отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Текущий (в течении года)	Топография и ориентирование	Опрос, практическая работа.	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течении года)	Контрольные старты и соревнования	Соревнования	Закончить дистанцию.
Входящий (сентябрь)	Основы туристской подготовки	беседа, анкета, опрос.	
Итоговый (в течении года)		Игра «Готов ли ты в поход?»	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов

Итоговый (апрель – май)	Краеведение	Отчет по походу	Зачет путешествия
----------------------------	-------------	-----------------	-------------------

Список литературы

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся средних классов (в помощь учителю, руководителю кружка). — М.,1992.
2. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования : учеб. пособие. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС,2004.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя. — М. : Просвещение, 2010.
4. Казаренков В.И. Основы педагогики: интеграция урочных и внеурочных занятий школьников : учеб. пособие. — М. : Логос, 2003.
5. Комплект учебников «Физическая культура» для учащихся средних классов общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2011.
6. Михайлова Е.В. Формирование нравственных ценностей у младших школьников во внеурочной деятельности. — М. : Экон-Информ, 2009.
7. Организация и развитие ученического самоуправления в общеобразовательном учреждении : учеб.-метод. пособие / под общ. ред. А.С. Прутченкова – М. : Изд. дом «Новый учебник», 2003.
8. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. — М. : РМАТ, 2001.
9. Поломис К. Дети в пионерском лагере. Прогулки. Походы. Экскурсии / пер. с чеш. С.Д. Баранниковой. — М. : Профиздат, 1990.
10. Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / пер. с чеш. С.Д. Баранниковой, К.И. Паровой, О.А. Суворовой. — М.: Культура и традиции, 1995.
11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов; под ред. В.А. Горского. — М. : Просвещение, 2010.
- 12.Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи / сост. Ю.С. Константинов, С.В. Усков. — М. : ФЦДЮТиК, 2006.
13. Смирнов Д.В. Оздоровительно-познавательный туризм : программы дополнительного образования детей : вып. 4. — М. : Советский спорт, 2003.
14. Смирнов Д.В. Юные туристы-краеведы // Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Туризм и краеведение : образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова. — М. : Советский спорт, 2005.

