

муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр плавания «Дельфин»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
МАОУ ДО «Центр плавания  
«Дельфин»  
Протокол № 3  
от 27 февраля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО  
«Центр плавания «Дельфин»



И.Ю. Лодырев

Приказ от 28.02.2023  
№ ДН-17-29/3

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
туристско-краеведческой направленности

**Спортивный туризм**  
**базовый уровень четвертый год обучения**

(название)

на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

тренер-преподаватель

Шестак Мария Геннадьевна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут  
2023

ПАСПОРТ  
 Дополнительной общеобразовательной программы по спортивному туризму  
МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин»  
 наименование организации

Название программы	Спортивный туризм
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Шестак Мария Геннадьевна
Год разработки	2023 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	
Уровень программы	Базовый уровень четвертого года обучения
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Создание условий для самореализации личности обучающегося, развития его спортивных, творческих и интеллектуальных способностей средствами туризма и краеведения.
Задачи	<p>1. Удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании своего края. Воспитать бережное отношение и любовь к нему.</p> <p>2. Формирование знаний, умений и навыков в области спортивного туризма, краеведения, дальнейшее их совершенствование и реализация в практической деятельности.</p> <p>3. Развитие самостоятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	Техника выполнения туристских этапов, ориентирование на местности, знания первой доврачебной помощи, вязка узлов, топографические знаки. Участие в соревнованиях различного уровня
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	3 часа в неделю, в год 114 часов.
Возраст обучающихся	12-13 лет
Формы занятий	Очная
Методическое обеспечение	<p>1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.</p> <p>2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007</p>

	<p>г.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.</li> <li>4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.</li> <li>5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997</li> <li>6. Видеоматериал "Веревочный курс", Н.Ю.Насонова тренер -преподаватель по спортивному туризму <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://yadi.sk/i/cTaKgEJi18K3pg">https://yadi.sk/i/cTaKgEJi18K3pg</a></li> <li>• <a href="https://yadi.sk/i/7LNcsQhpyczI6A">https://yadi.sk/i/7LNcsQhpyczI6A</a></li> <li>• <a href="https://yadi.sk/i/chSr2hzK6jU8gA">https://yadi.sk/i/chSr2hzK6jU8gA</a></li> <li>• <a href="https://yadi.sk/i/6Ez2DUYs0rZ2Lw">https://yadi.sk/i/6Ez2DUYs0rZ2Lw</a></li> <li>• <a href="https://yadi.sk/i/zFqXZvrptkh8iA">https://yadi.sk/i/zFqXZvrptkh8iA</a></li> <li>• <a href="https://yadi.sk/i/FudbEy_m9Yt1YA">https://yadi.sk/i/FudbEy_m9Yt1YA</a></li> <li>• <a href="https://yadi.sk/i/IVzzld7IQO_5xA">https://yadi.sk/i/IVzzld7IQO_5xA</a></li> <li>• <a href="https://yadi.sk/i/vgcY3pIIXPTzNw">https://yadi.sk/i/vgcY3pIIXPTzNw</a></li> </ul> </li> </ol>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения)	<p>Туристическое снаряжение: системы, карабины, жумары, блоки, рюкзаки, веревки, палатки. Инвентарь для ОРУ: мяч, скакалка, мат</p> <p>Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале Сургутской технологической школы.</p>

### 1. Пояснительная записка

Программа создана на основе комплексной программы по спортивному туризму МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин» и адаптирована под условия и возможности местности её реализации: г. Сургута ХМАО – ЮГРЫ. Так как один из главных факторов реализации подобных программ на Севере является природно-климатический, т.е. невозможность проведения всех запланированных занятий в природных условиях круглый год из-за сурового климата, был продуман и осуществлён план адаптации спортивного зала школы под практические занятия техникой туризма. Один из немаловажных факторов успешности реализации программы связь её с общеобразовательной школой, успешное взаимодействие с психологом, медработником и преподавателями ОБЖ и физической культуры.

При разработке проекта программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629;

3. Распоряжение правительство Российской Федерации от 31.03.2022 № 679-р «Об утверждении концепции дополнительного образования детей и признании утративши силу распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)

4. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;

5 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 N 58824)"

6. Устав МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», утвержден распоряжением Администрации города Сургута от 13.10.2017 №1805 (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5a0/2b3/1ee/5a02b31ee70f4512916185.pdf>)

7. Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МАОУ ДО "Центр плавания "Дельфин" и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf>).

8. Годовой календарный график на 2023-2024 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин» (на сайте).

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

**Направленность программы** -туристско-краеведческая.

**Актуальность и новизна программы** заключается в новых формах организации образовательной работы с детьми и подростками, направленных на деятельностное участие их в общении с природой и окружающим миром.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуальных, духовных и физических способностей, помогает изучению окружающей природы, способствует приобретению навыков самостоятельной жизнедеятельности.

Спортивный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма, который сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира. Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа по своему содержанию является комплексной и включает в себя широкий спектр деятельности туристско-краеведческой направленности. Составными частями содержания программы являются: туристское многоборье, краеведение и охрана природы, спортивное ориентирование, что позволит обучающимся получить разносторонние знания в данной направленности.

**Адресат программы.** Программа по спортивному туризму предназначена для категории детей с 12-13 лет. Программа предусматривает обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов, с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности особенностей развития психических свойств и качеств. Заниматься в объединении могут физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься спортивным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом и с родителями (законными представителями) по вопросу допуска детей к походам и соревнованиям по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, получить на каждого обучающегося медицинскую справку - разрешение заниматься туризмом.

**Объем программы.** Годовая нагрузка 114 часов, недельная нагрузка 3 часа

**Форма обучения и виды занятий.** Форма обучения очная. Тренировочный процесс включает в себя практические и теоретические занятия, туристические слеты, соревнования различного уровня.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения

**Режим занятий.** Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность тренировочного занятия 40 мин.

**Цели:** создание условий для самореализации личности обучающегося, развития его спортивных, творческих и интеллектуальных способностей средствами туризма и краеведения.

**Задачи:**

1. Удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании своего края. Воспитать бережное отношение и любовь к нему.
2. Формирование знаний, умений и навыков в области спортивного туризма, краеведения, дальнейшее их совершенствование и реализация в практической деятельности.
3. Развитие самодеятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

Данные задачи реализуются посредством теоретических и практических занятий, проводимых с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, с обязательным, неукоснительным выполнением требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации, регламента по виду спорта «спортивный туризм».

**2. Содержание программы**

Учебный план и программа базового уровня четвертого года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование после, углубление и расширение знаний, полученных на базовом уровне третьего года обучения, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому туристу. Процесс обучения идет по спирали, возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма, углубляют знания правил организации самодеятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены, медицинской помощи в походных условиях. Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению препятствий, трудностей во время соревнований и совершения походов, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе базового уровня четвертого года обучения уделяется технике и тактике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест ХМАО.

Практические занятия, учебно-тренировочные походы и соревнования надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не пряталась бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы проводятся в форме докладов, составленных обучающимися самостоятельно.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, специального снаряжения, преподаватель должен воспитывать у учащихся умение самостоятельно принимать решения. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года. Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>1. Введение</b>	<b>1</b>			
1.1	Рассказы об интересных походах и путешествиях, Законы туристов.	1	1	-	Предварительный контроль
<b>2.</b>	<b>Краеведение и охрана природы.</b>	<b>4</b>			
2.1	Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	1	1	-	Текущий контроль
2.3	Природоохранные мероприятия	1	1	-	Текущий контроль
2.4	Проведение краеведческих викторин.	1	-	1	Текущий контроль
2.5	Выпуск альбома по итогам краеведческих и природоохранных работ.	1	-	1	Текущий контроль
<b>3.</b>	<b>Ориентирование. Топографическая подготовка</b>	<b>8</b>			
3.1	Пользование линейным и числовым масштабами	1	1	-	Текущий контроль
3.2	Преобразование числового масштаба в натуральный.	1	1	-	Текущий контроль
3.3	Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Значковый метод изображения	2	-	2	Текущий контроль
3.54	Проложение по карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде).	1	-	1	Текущий контроль
3.5	Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута	1	1	-	Текущий контроль
3.6	Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий.	1	-	1	Текущий контроль
3.7	Игры и упражнения на местности.	1	-	1	Текущий контроль
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка туриста ОФП</b>	<b>65</b>			
4.1	Преодоление туристических препятствий	33	1	32	Текущий контроль
4.2	Движение в походе: строй, темп, остановка для отдыха.	1	1	-	Текущий контроль
4.3	Нормативы юношеских разрядов по туризму.	1	1		Текущий

					контроль
4.4	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции!	14	-	14	Этапный контроль
4.5.	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	12	-	12	Этапный контроль
4.6.	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	4		4	Этапный контроль
<b>5.</b>	<b>Основы пешеходного туризма</b>	<b>8</b>			
<b>5.1</b>	Привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках.	1	1	-	Текущий контроль
<b>5.2</b>	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.	1	1	-	Текущий контроль
<b>5.3</b>	Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	1	1	-	Текущий контроль
<b>5.4</b>	Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	1	1	-	Текущий контроль
<b>5.5</b>	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.	1	1	-	Текущий контроль
<b>5.6</b>	Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение	1	1	-	Текущий контроль
<b>5.7</b>	Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход»	1		1	Текущий контроль
<b>5.8</b>	Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего	1	-	1	Текущий контроль
<b>6.</b>	<b>Туристские походы</b>	<b>10</b>			
<b>6.1</b>	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.	1	1	-	Текущий контроль
<b>6.2</b>	Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения.	1	1	-	Текущий контроль
<b>6.3</b>	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.	1	1	-	Текущий контроль
<b>6.4</b>	Оформление походной документации,	1	1	-	Текущий

	получение разрешения на выход в поход.				контроль
<b>6.5</b>	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.	2	1	1	Текущий контроль
<b>6.6</b>	Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте	1	1	-	Текущий контроль
<b>6.7</b>	Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.	1	1	-	Текущий контроль
<b>6.8</b>	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	1	1	-	Текущий контроль
<b>6.9</b>	Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.	1	1	-	Текущий контроль
<b>7.</b>	Сдача контрольных нормативов	4	-	4	Этапный контроль
<b>8.</b>	Соревнования по спортивному туризму	14	-	14	Этапный контроль
	<b>Итого часов в году</b>	<b>114</b>	<b>24</b>	<b>90</b>	

### Содержание учебно-тематического плана

1. Введение. Рассказы об интересных походах и путешествиях, Законы туристов.
2. Краеведение и охрана природы.
  - Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.  
Практические занятия. Природоохранные мероприятия. Проведение краеведческих викторин.
3. Ориентирование. Топографическая подготовка.
  - Пользование линейным и числовым масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Значковый метод изображения.



Практические занятия Проложение по карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий. Игры и упражнения на местности.

#### 4. Физическая подготовка туриста.

- Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановка для отдыха. Нормативы юношеских разрядов по туризму.

Практические занятия. Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции. Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания). Выполнение упражнений для развития силы рук и ног. Обучение и преодолению препятствий. Выполнение нормативов юношеских разрядов.

#### 5. Основы пешеходного туризма.

- Привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.
- Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках.
- Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.
- Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.
- Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.
- Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение. Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.

#### Практические занятия.

- Укладка рюкзака. Проводится в виде "Мозгового штурма", сбор рюкзака на время.
  - Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Расчет продуктов питания для двухдневного похода.
  - Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.
  - Изучение приемов преодоления препятствий на местности (спуск и подъем по перилам, преодоление преграды по бревну с помощью горизонтального маятника, преодоление заболоченного участка по жердям и кочкам). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность туриста. Вязка узлов. Учебно-тренировочные игры и упражнения на местности
- #### 6. Туристские походы.
- Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.
  - Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.
  - Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.
  - Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

- Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.
- Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.
- Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.
- Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.
- Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

#### Практические занятия.

- Разработка маршрутов и планов-графиков учебно - тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.п., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка и расфасовка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графика дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Учебно-тренировочные сборы (палаточный лагерь).
- Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Оформление альбома, летописи объединения. Подготовка фотовыставки о работе образовательного объединения. Обсуждение похода в группе. Оформление документации, заполнение учетных карточек, награждение участников.

#### 7. Сдача контрольных нормативов

- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту, наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамейке, прыжки в длину с места, бег 1000 метров, подтягивание на низкой и высокой перекладине.

#### 8. Соревнования по спортивному туризму

### **Планируемые результаты**

**Личностные результаты освоения программы по туризму.** Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе тренировки по туризму. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по туризму оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры:

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области эстетической культуры:

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

### **Метапредметные результат.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по туризму, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни занимающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание навыков туристической подготовки как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий по туризму для профилактики психического и физического утомления;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по спортивному туризму, их планирования и содержательного наполнения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты.**

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения программы по туризму. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знание основных направлений развития спортивного туризма в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- знания по истории и развитию спорта и туризма.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной подготовкой, подбирать туристические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия по туризму разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, туристического инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

В области коммуникативной культуры:

- способность формулировать цели и задачи занятий, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по туризму владеть информационными о проведении;
- способность интересно и доступно излагать знания о спортивном туризме.

В области физической культуры:

- способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность отбирать специальные упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для туристической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма контроля	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	02		групповая	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях. Рассказы об интересных походах и путешествиях, Законы туристов	Спортивный зал	текущий
2	сентябрь	04-09		Групповая	1	Обучение и преодоление	Спортив	текущий

						туристических препятствий	спортивный зал	
3	сентябрь	04-09		групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
4	сентябрь	04-09		Групповая	1	Краеведческая и экскурсионная работа в походах.	Спортивный зал	текущий
5	сентябрь	11-16		групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
6	сентябрь	11-16		групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
7	сентябрь	11-16		Групповая	1	Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	Спортивный зал	текущий
8	сентябрь	18-23		групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	Спортивный зал	текущий
9	сентябрь	18-23		групповая	1	Движение в походе: строй, темп, остановка для отдыха.	Спортивный зал	текущий
10	сентябрь	18-23		Групповая	1	Фотографирование в поход	Спортивный зал	текущий
11	сентябрь	25-30		групповая	1	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	контроль
12	сентябрь	25-30		Групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
13	сентябрь	25-30		групповая	1	Природоохранные мероприятия	Спортивный зал	текущий
<b>октябрь</b>								

14	октябрь	02-07		Групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
15	октябрь	02-07		групповая	1	Проведение краеведческих викторин.	Спортивный зал	текущий
16	октябрь	02-07		Групповая	1	Выпуск альбома по итогам краеведческих и природоохранных работ.	Спортивный зал	текущий
17	октябрь	09-14		Групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	Спортивный зал	текущий
18	октябрь	09-14		групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
19	октябрь	09-14		Групповая	1	Пользование линейным и числовым масштабами	Спортивный зал	текущий
20	октябрь	16-21		групповая	1	Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход»	Спортивный зал	текущий
21	октябрь	16-21		Групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
22	октябрь	16-21		групповая	1	Преобразование числового масштаба в натуральный.	Спортивный зал	текущий
23	октябрь	23-28		Групповая	1	Нормативы юношеских разрядов по туризму.	Спортивный зал	текущий
24	октябрь	23-28		групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	Спортивный зал	текущий
25	октябрь	23-28		Групповая	1	Изменение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.	Спортивный зал	текущий

26	октябрь	31		групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции <sup>1</sup>	Спортивный зал	текущий
			<b>ноябрь</b>					
27	ноябрь	01-04		Групповая	1	Ориентирование с помощью карты и компаса.	Спортивный зал	текущий
28	ноябрь	01-04		групповая	1	Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Значковый метод изображения	Спортивный зал	текущий
29	ноябрь	06-11		Групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
30	ноябрь	06-11		групповая	1	Проложение по карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде).	Спортивный зал	текущий
31	ноябрь	06-11		Групповая	1	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Туристские палатки, их устройство. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт.	Спортивный зал	текущий
32	ноябрь	13-18		групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
33	ноябрь	13-18		Групповая	1	Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута	Спортивный зал	текущий
34	ноябрь	13-18		групповая	1	Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий.	Спортивный зал	текущий
35	ноябрь	20-25		Групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	соревновательный
36	ноябрь	20-25		Групповая		Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	соревновательный



37	ноябрь	20-25		групповая	1	Выполнение упражнений преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	Спортивный зал	текущий
38	ноябрь	27-30		групповая	1	Игры и упражнения на местности.	Спортивный зал	текущий
39	ноябрь	27-30		групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
<b>декабрь</b>								
40	декабрь	01		групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
41	декабрь	04-09		групповая	1	Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий обучающимися.	Спортивный зал	текущий
42	декабрь	04-09		групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
43	декабрь	04-09		групповая	1	Выполнение упражнений преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	Спортивный зал	текущий
44	декабрь	11-16		групповая	1	Сбор сведений о районе похода: карт, переписка местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, и т.п.	Спортивный зал	текущий
45	декабрь	11-16		групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
46	декабрь	11-16		групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные	Спортивный зал	текущий

						дистанции		
47	декабрь	18-23		групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
48	декабрь	18-23		групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	Спортивный зал	текущий
49	декабрь	18-23		групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
50	декабрь	25-30		групповая	1	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках.	Спортивный зал	текущий
51	декабрь	25-30		групповая	1	Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, ведение календаря погоды.	Спортивный зал	текущий
52	декабрь	25-30		групповая	1	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	контроль
<b>январь</b>								
53	январь			групповая	1	Повторный инструктаж по ТБ. Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
54	январь			групповая	1	Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего	Спортивный зал	текущий
55	январь			групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	соревновательный
56	январь			групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	соревновательный

							ный зал	вательн ый
57	январь			групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	Спортивный зал	текущий
58	январь			групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
59	январь			групповая	1	Разработка маршрута, составление Плана-подготовки похода, плана графика движения.	Спортивный зал	текущий
60	январь			групповая	1	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	Спортивный зал	текущий
61	январь			групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
<b>февраль</b>								
62	февраль			групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции <sup>1</sup>	Спортивный зал	текущий
63	февраль			групповая	1	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.	Спортивный зал	текущий
64	февраль			групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий

65	февраль			групповая	1	Питание в походе. Выбор и обеззараживание воды в походе.	Спортивный зал	текущий
66	февраль			групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
67	февраль			групповая	1	Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	Спортивный зал	текущий
68	февраль			групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
69	февраль			групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
70	февраль			групповая	1	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.	Спортивный зал	текущий
71	февраль			групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
72	февраль			групповая	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	Спортивный зал	текущий
73	февраль			групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	Спортивный зал	текущий

**март**

74	март			групповая	1	Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	Спортивный зал	текущий
75	март			групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
76	март			групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
77	март			групповая	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	Спортивный зал	текущий
78	март			групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
79	март			групповая		Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	Спортивный зал	текущий
80	март			групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
81	март			групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
82	март			групповая	1	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.	Спортивный зал	текущий
83	март			групповая	1	Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных	Спортивный зал	текущий

						препятствий на маршруте			
84	март			групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий	
85	март			групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий	
86	март			групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий	
			<b>апрель</b>						
87				групповая	1	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.	Спортивный зал	текущий	
88				групповая	1	Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение	Спортивный зал	текущий	
89				групповая	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	Спортивный зал	текущий	
90				групповая	1	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.	Спортивный зал	текущий	
91				групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий	
92				групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	текущий	
93				групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	текущий	
94				групповая	1	Развитие основных физических качеств:	Спортивный	текущий	

						силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции <sup>1</sup>	спортивный зал	
95				групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
96				групповая	1	Расчет продуктов питания для похода.	Спортивный зал	текущий
97				групповая	1	Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов.	Спортивный зал	текущий
98				групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
99				групповая	1	Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов.	Спортивный зал	текущий
100				групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции.	Спортивный зал	текущий
<b>май</b>								
101	май			групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
102	май			групповая	1	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.	Спортивный зал	текущий
103	май			групповая	1	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	текущий
104	май			групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
105	май			групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции.	Спортивный зал	текущий

10 6	май			групповая	1	Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.	Спортивный зал	текущий
10 7	май			групповая	1	Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий с обучающимися.	Спортивный зал	текущий
10 8	май			групповая	1	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	Спортивный зал	текущий
10 9	май			групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
11 0	май			групповая	1	Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах.	Спортивный зал	текущий
11 1	май			групповая	1	Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.	Спортивный зал	текущий
11 2	май			групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	соревновательный
11 3	май			групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	соревновательный
11	май			групповая	1	Сдача переводных контрольных	Спортивный	контроль



4						нормативов	ный зал	ь
				Всего в год 114 часов				

### **Условия реализации программы и материальная база**

Для проведения тренировочных занятий используется туристическое снаряжение: системы, карабины, жумары, блоки, рюкзаки, веревки, палатки. Благодаря этому снаряжению у детей проводятся не только теоретические занятия, но и практические. Тренировочные занятия проводятся в спортзале МБОУ СТШ

Во время проведения тренировочных занятий, соревнований и походов участники не только получают оздоровительный и психологический эффект, но и совершенствуют спортивную подготовку и туристические навыки, обучаются социальным ролям, а также получают определенные предписания, которые, превращаясь в их внутренние побуждения, входят в структуру личности, становясь внутренней сущностью. Всестороннее воспитание волевых качеств должно входить в основное содержание подготовки туристов. Туризм привлекает своей эмоциональной насыщенностью, романтикой. Длительное пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям.

Занятия туризмом вырабатывают у детей ценные умения и навыки в разведении костра, приготовлении пищи, ремонте обуви и одежды. Сталкиваясь с трудностями туристической жизни, они учатся преодолевать их не в одиночку, а коллективом.

### **Методическое обеспечение**

*Методы обучения и воспитания:* словесный, наглядно-практический; игровой дискуссионный, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация

*Формы организации образовательного процесса:* индивидуально-групповая и групповая

*Формы организации учебного занятия:* беседа, поход, практическое занятие, соревнования, экскурсия, эстафеты.

*Педагогические технологии:* технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

*Алгоритм учебного занятия:* являются хоть и ограниченным по времени процессом, представляют собой модель деятельности педагога и детского коллектива. В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого, сменой вид деятельности, содержанием и конкретной задачей.

I этап - организационный. Задача: подготовка детей к работе на тренировочных занятиях. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на тренировочную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный. Задача: установление правильности и осознанности выполнения задания выявление ошибок и их коррекция.

Содержание этапа: проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действия.
2. Первичная проверка
3. Закрепление знаний и способов действий. Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

#### 4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный. Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, прохождение туристических этапов различной сложности

VI этап - итоговый. Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный. Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий. Изложенные этапы могут по разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

**Рабочая программа включает в себя следующие модули:**

1. Краеведение и охрана природы.
2. Ориентирование. Топографическая подготовка
3. Обща физическая подготовка туриста (ОФП)
4. Основы пешеходного туризма
5. Туристические походы
6. Соревнования по спортивному туризму
7. Учебно-тренировочные сборы

**Форма аттестации. Контрольные нормативы.** Сдача контрольных нормативов (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине, бег на длинные дистанции). Прохождение туристических этапов. Участие в соревнованиях различного уровня.

#### Контрольные нормативы (мальчики)

Наименование	Возраст			
	Уровень	Баллы	12 лет	13 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	22	24
	в/с	4	20	22
	ср	3	18	20
	н/с	2	16	18
	низ	1	14	16
Бег 1000 метров	выс	5	4.25	4.15
	в/с	4	4.35	4.10
	ср	3	4.50	4.30
	н/с	2	5.10	5.00
	низ	1	5.30	5.20
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	8	13
	в/с	4	6	12

	ср	3	5	8
	н/с	2	4	6
	низ	1	-2	-1
Поднимание туловища из положения лежа 1 имн	выс	5	52	54
	в/с	4	49	50
	ср	3	46	48
	н/с	2	44	46
	низ	1	38	40
<b>Контрольные нормативы (девочки)</b>				
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	22	24
	в/с	4	20	22
	ср	3	18	20
	н/с	2	16	18
	низ	1	14	16
Бег 1000 метров	выс	5	4.30	4.20
	в/с	4	4.35	4.30
	ср	3	5.00	4.50
	н/с	2	5.20	5.00
	низ	1	5.40	5.20
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	14	16
	в/с	4	12	14
	ср	3	10	12
	н/с	2	6	8
	низ	1	4	6
Поднимание туловища из положения лежа 1 имн	выс	5	50	52
	в/с	4	48	49
	ср	3	46	48
	н/с	2	44	46
	низ	1	38	40

**Оценочные материалы.** В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

1. Низкий - 1 балл
2. Н/среднего - 2 балла
3. Средний - 3 балла
4. В/среднего - 4 балла
5. Высокий - 5 балла

**Ожидаемые результаты.** Каждый ребенок должен знать и уметь выполнять следующие туристские навыки: Вязка узлов по назначению: ткацкий, грейнвайн, встречная восьмерка, встречный, проводник, стремя, штык, прямой, шкотовый, брам-шкотовый, австрийский.

*Техника выполнения туристских этапов:*

- подъем, траверс, спуск;
- преодоление по навесной переправе;
- Крутонаклонка
- подъем спуск 90\*
- самонаведение и самосброс (подъем, спуск)
- переправа по натянутой веревке с перилами;
- переправа по бревну способом маятник;
- вязка носилок для транспортировки пострадавшего;

- оказания первой медицинской помощи;
- виды костров;
- ориентирование на местности;
- топографические знаки;
- преодоление заболоченного участка по гатям.

**Сдача контрольных нормативов** (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, прыжки в длину с места, наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине, бег на длинные дистанции)

Занятия туризмом вырабатывают у детей ценные умения и навыки в разведении костра, приготовлении пищи, ремонте обуви и одежды. Сталкиваясь с трудностями туристической жизни, они учатся преодолевать их не в одиночку, а коллективом. Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств.

#### **Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

Успешная реализация программы позволяет рассчитывать на:

- Выполнение воспитанниками разрядных требований спортивного туризма, спортивного ориентирования, получения спортивных разрядов по этим видам спорта.
- Применение ребятами знаний основ туризма на соревнованиях по спортивному туризму.
- Воспитание у молодежи потребности в здоровом образе жизни.
- Приобретение туристических навыков для успешной сдачи ВФСК нор ГТО.

Туристические соревнования и УТС являются одной из важных форм подготовки и проверки готовности туристических групп, а также и формой обмена опытом работы и пропаганды всего нового, появившегося в туризме за последнее время. В конце учебного года команда туристов проходит учебно-тренировочные сборы (палаточный лагерь) на территории базы отдыха "Олимпия".

#### **Список литературы, использованной педагогом при написании программы**

7. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
8. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
9. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
11. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997

#### **Список литературы для педагогов дополнительного образования**

1. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова
2. М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 352 с.  
Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
4. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС», 1990.
5. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.

8. 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.
9. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
10. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
11. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.

**Список литературы для детей и родителей**

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС»,1987.
3. Ильичев А.А. Большая энциклопедия городского выживания. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, Изд-во ЭКСМО-МАРКЕТ,2000.- 576 с.
4. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак»,1996.
5. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.