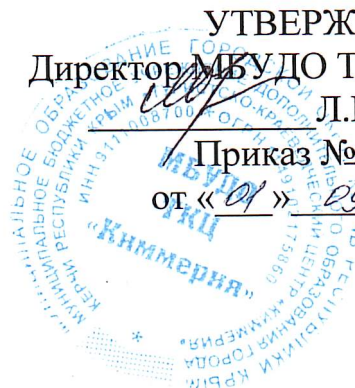


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«Туристско – краеведческий центр «Киммерия»

ОДОБРЕНО  
Педагогическим советом  
МБУДО ТКЦ «Киммерия»  
Протокол № 1  
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ТКЦ «Киммерия»  
Л.В. Юзефович  
Приказ № 137  
от «01» 09 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Направленность: туристско-краеведческая  
Срок реализации: 2 года  
Тип программы: модифицированная  
Вид программы: общеразвивающая  
Уровень: стартовый  
Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Составитель: Шевчук Татьяна Леонидовна  
педагог дополнительного образования

г. Керчь  
2023 г.

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

### Нормативно-правовая основа программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее - Программа)

составлена в соответствии с:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

15. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);

16. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

17. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

19. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

20. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

21. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

17. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Керчи Республики Крым туристско-краеведческий центр «Киммерия»

18. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа является **модифицированной** и составлена на основе авторской программы под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова существующих типовых программ для дополнительного образования, учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей», рекомендованной

Министерством просвещения РФ.

**Направленность** Программа «Спортивный туризм» - является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой туристско - краеведческой направленности.

Программа предусматривает развитие познавательного интереса обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, знакомство с основами спортивного ориентирования, спортивного туризма,

**Актуальность** данной программы обусловлена необходимостью удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края. Теоретические знания по истории, географии, биологии, физике находят подтверждение и углубление в практической деятельности, в реальных условиях. Высокая интенсивность школьного обучения и недостаточная двигательная активность приводят к резкому снижению эмоционального и психического тонуса учащихся, повышению уровня тревожности и снижению их умственной работоспособности. Проблема физического (соматического) здоровья детей всегда волновала родителей и учителей, но в настоящее время она еще больше усугубилась в связи с увеличением учебной нагрузки, ухудшением факторов окружающей среды, питания и др.

Школьники, относящиеся ко второй и тем более третьей группам здоровья, нуждаются в комплексе оздоровительных мероприятий, своевременное проведение которых обладает большой эффективностью в предупреждении развития хронической патологии в детском возрасте.

Данная программа позволяет повысить адаптационные резервы организма учащихся за счет комплекса оздоровительных мероприятий, ведущим которых является активизация двигательного режима, а также закаливание естественными факторами природы, рациональный режим дня.

*«Активный отдых в форме туризма – это чудеснейшее лекарство для умственно уставшего человека, для его центральной нервной системы, сердца, легких»,* - писал известный ученый И. М. Саркизов- Серазини. Пожалуй, ни один другой метод лечения не может дать такого тесного общения с природой, такого полного использования лечебных факторов гор и леса, как *ближний туризм*.

**Новизна программы** данной программы отражается в том, что на каждом из этапов реализуется единая технология обучения: заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса. Программа выполняет важную социальную функцию, помогая детям через активное познание окружающего мира войти в новые современные социально-экономические отношения, преодолевая негативные проявления, сформировать опыт здорового образа жизни. Туристско-краеведческая направленность программы - формирует у детей разумные взаимоотношения человека с социумом и природой, а также в широкой начальной профессиональной ориентированности.

Первый-второй год обучения являются фундаментом, т.к. дают начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что в туризме реализуются воспитание, образование, оздоровление и развитие комплексно, в естественных условиях. Передвижение с рюкзаком и преодоление естественных препятствий – физическое развитие. Нахождение на свежем воздухе – оздоровление. Необходимость переносить разнообразные погодные условия – закалка организма. Красота окружающей природы – эстетическое воспитание. Установка бивака, приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу – трудовое воспитание. Взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности – социальное и морально-нравственное воспитание. Знакомство с природными богатствами своей страны, с ее историческими и культурными памятниками – патриотическое воспитание; приобретение новых знаний и полезного опыта – образование. Программа способствует реально и сознательно достигать успеха в улучшении своего здоровья при ее применении.

Она должна заинтересовать детей и их родителей, а также учителей посмотреть на туризм со стороны оздоровления и познания окружающего их мира.

**Отличительной особенностью программы является** многообразие направлений подготовки (пешеходный и спортивный туризм, краеведение, топографическая подготовка и спортивное ориентирование), что помогает подростку выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность. А работа организовывается таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Инновационный подход к организации процесса познания ребенком окружающего мира, природы, людей в добровольной досуговой туристско-краеведческой деятельности, ее специфических формах (поход, экскурсия, прогулка, путешествие и др.) предусматривает:

- "цикловое", комплексное, непрерывное построение деятельности детского объединения, постепенно усложняющейся с учетом возраста детей, особенностей членов группы, специфики, основной направленности содержания;

- освоение окружающего мира: а) по спирали: от "родного гнезда" - семьи, школы к родному городу, краю, стране; б) от созерцания окружающего мира к изучению с элементами исследования, исследованию; в) комплексное освоение природы, истории, культуры, экономики региона путешествия в их взаимосвязях с постепенным углубленным изучением - исследованием конкретного направления поиска.

Обучение по программе ведется в разновозрастных группах. В данном случае имеется в виду учебные занятия, где в рамках учебного процесса,

взаимодействует постоянный состав обучающихся разного возраста, но одного уровня подготовленности.

Под разновозрастным обучением мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста, направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью разновозрастной группы является качественно новый социальный опыт межличностных взаимоотношений. В такой группе ребёнок на протяжении всего обучения имеет естественную возможность не только наблюдать способы межличностных взаимоотношений, но и быть активным их участником

Воспитательный потенциал обучения в разновозрастной группе существенно возрастает, так как обеспечивается взаимодействие, общение обучающихся разного возраста, то есть удовлетворение важнейшей потребности ребенка. Это возможно при организации совместной учебной деятельности детей, которая создает основу разновозрастного обучения.

Программа позволяет обучающимся проявить полученные теоретические знания на практике

**Адресат.** Принимаются все желающие, мальчики и девочки, в зависимости от группы от 8-17 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и интересующиеся туризмом, изучением природы, истории, культуры своей малой Родины.

Младший школьный возраст 8-10 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности обучения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст 15-17 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

### **Объём Программы**

Программа рассчитана на 2 года, 72 недели. Общее количество часов, необходимых для освоения программы составляет 288 часов. Объём программы на 1 год - 144 часа (36 недель), на 2 год - 144 часа (36 недель).

Количество учебных часов программы первого, второго годов обучения – по 4 часа в неделю. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

### **Срок реализации**

Программа рассчитана на 2 года (72 недели) и включает многообразие направлений подготовки (пешеходный и спортивный туризм, краеведение, топографическая подготовка и спортивное ориентирование, что помогает подростку выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выразить индивидуальность. А работа организовывается таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Инновационный подход к организации процесса познания ребенком окружающего мира, природы, людей в добровольной досуговой туристско-краеведческой деятельности, ее специфических формах (поход, экскурсия, прогулка, путешествие и др.) предусматривает:

- "цикловое", комплексное, непрерывное построение деятельности детского объединения, постепенно усложняющейся с учетом возраста детей, особенностей членов группы, специфики, основной направленности содержания;

Таблица 1

### **Реализация Программы**

Уровень обучения	Год обучения	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Объем программы	Возраст учащихся
стартовый ___	1 год	12-17 человек	4 часа	144 часов	8-17лет
стартовый ___	2 год	12-17 человек	4 часа	144 часов	8-17лет

**Уровень Программы – стартовый  
Формы обучения и виды занятий.**

Обучение по Программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия проводятся в группе, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Учебно-тематический материал Программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических, умений и навыков.

Представленные в Программе темы создают целостную систему подготовки обучающихся.

**Наполняемость** в группе составляет 12-17 человек. Состав группы – постоянный. Группа разновозрастная.

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно расписанию по 4 часа в неделю, 144 часа (36 недель) в год, 288 часов (72 недели) за весь период. Академический час 45 минут.

## **1.2 Цель и задачи Программы**

**Цель:** создание условий для развития личности обучающихся и развития творческого потенциала посредством обучения пешеходному, спортивному туризму и ориентированию.

### **Задачи:**

*Обучающие задачи:*

- познакомить учащихся с основными правилами и понятиями в туризме;
- формировать практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях;
- научить действиям в различных экстремальных ситуациях;
- формировать устойчивый интерес детей к занятиям туризмом;

*Развивающие задачи:*

- совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков;
- развивать умственные и физические способности;

*Воспитательные задачи:*

- способствовать формированию активной гражданской позиции, адекватной самооценки, самообладания, выдержки, воспитанию уважения к чужому мнению;
  - воспитывать усидчивость, настойчивость, трудолюбие, целеустремлённость, волю к победе, эмоциональную устойчивость;
  - развивать мотивацию к познанию;
  - формировать навыки ЗОЖ.
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;

## **1.3. Воспитательный потенциал Программы**



Цель воспитательной работы в творческом объединении – личностное развитие обучающихся.

Основные задачи:

- формирование общероссийской гражданской идентичности, патриотизма;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- укрепление здоровья;
- профессиональное самоопределение и творческий труд детей;
- социализация детей;
- работа с семьей;
- формирование общей культуры;
- организация содержательного досуга.

Школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углублённого изучения во время походов, экспедиций, экскурсий истории и природы родного края – своей малой родины, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве воспитания.

Для решения реальных проблем сообщества страны, учащиеся привлекаются к получению знаний, через включение в коллективные общественно полезные практики и мероприятия. Ежегодно обучающиеся принимают участие в соревнованиях разного уровня, слётах, походах.

Подробный перечень мероприятий отражен в Плане воспитательной работы творческого объединения на учебный период в Приложении 3.5.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий в процессе реализации данной программы будут достигнуты высокий уровень сплоченности коллектива, высокий уровень личностных достижений, повышение интереса к занятиям. Создание условий для формирования личности безопасного типа способной к дальнейшему процессу самопознания, самовоспитания, самосовершенствования.

## 1.4. Содержание Программы

Таблица 2

### Учебный план первого года обучения

№	содержание	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. ТБ Комплектование группы, анкетирование. Информация о работе кружка.	3	3	-	Педагогическое наблюдение
2	История развития туризма. Виды туризма. Цель и задачи работы кружка в учебном году.	2	2	-	Собеседование

3	Правила безопасности при проведении походов, тренировок и соревнований	4	2	2	Педагогическое наблюдение
4	Подготовка похода	5	2	3	Опрос
5	Туристское снаряжение.	5	3	2	Опрос
6	Топография и основы ориентирования на местности	10	4	6	Тестирование
7	Питание в походе.	4	2	2	Опрос
8	Туристский быт. Техника и тактика походов.	4	2	2	Опрос
9	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.	4	2	2	Опрос
10	Учебные соревнования по спортивному туризму и ориентированию.	12	1	11	Соревнования по технике спортивного туризма
11	Основы техники и тактики спортивного туризма	40	3	37	Контрольные задания
12	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.	4	-	4	Участие в соревнованиях
13	Проведение туристских походов выходного дня и экскурсий.	8	-	8	Участие в походах
14	Подведение итогов походов и выступлений на соревнованиях.	3	1	2	Тестирование, опрос.
15	Общая физическая подготовка туриста.	15	2	13	Нормативы соревнования
16	Специальная физическая подготовка туриста.	6	1	5	Беседа, нормативы.
17	Природа, история и культура родного края. Туристские возможности родного края	11	4	7	Тестирование, опрос
18	Итоговые тесты и нормативы	4	2	2	Тесты, нормативы.
	Итого часов	<b>144</b>	36	108	

### Содержание учебного плана первого года обучения

Занятия по программе осуществляются в разновозрастных группах, при организации таких групп педагогом учитываются дифференциация учебной и физической нагрузки для детей разного возраста. При организации обучения, чаще проводятся деления на подгруппы, чтобы продолжительность занятия и величина умственной и физической нагрузки соответствовала возрасту каждого ребёнка. В каждом конкретном случае педагог в составе группы

выделяет 2-3 подгруппы, и в соответствии с ними дифференцирует образовательную деятельность.

1. Вводное занятие. ТБ Комплектование группы, анкетирование. Информация о работе кружка (3 часа)

2. История развития туризма. Виды туризма. Цель и задачи работы кружка в учебном году (2 часа)

*Теория:* Этапы развития туризма. Первые туристские организации в России. Традиции, современное состояние и основные направления развития отечественного и зарубежного туризма спортсменов. Виды туризма.

Виды туризма, их особенности.

Цель, основные направления работы кружка. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, определение времени и места проведения походов, соревнований.

3. Правила проведения туристских походов с учащимися (4 часа)

*Теория:* "Правила проведения туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью России", виды походов, их продолжительность, протяженность и сложность.

Права и обязанности участников похода. Требования по формированию туристской группы.

*Правила безопасности при проведении походов*

"Несчастный случай". Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Опасности, связанные с подготовкой участников к походу и при его проведении. Правила поведения в походе. Дисциплина. Правила купания в походе. Требования по укладке рюкзака установка палатки. Правила противопожарной безопасности. Опасности, зависящие от природных и климатических условий. Инструктаж по технике безопасности.

4. Подготовка похода (5 часа)

*Теория:* Однодневные и многодневные походы. Последовательность подготовки похода - определение цели, разработка маршрута, изучение района путешествия, комплектация группы, подбор снаряжения, приобретение продуктов питания, комплектование медицинской аптечки, составление сметы и тому подобное.

*Практика:* Распределение обязанностей в группе. Медицинский осмотр. Оформление маршрутных документов.

5. Туристское снаряжение. (5 часов)

*Теория:* Индивидуальное, групповое снаряжение. Специальное снаряжение, и его зависимость от сложности похода.

Основные требования к снаряжению (масса, прочность, соответствие назначению).

*Практика:* Подготовка и ремонт снаряжения.

6. Топография и основы ориентирования на местности. (10 часов)

*Теория:* Понятие о топографии. План и карта, их сходство и различие.

Общее понятие о масштабе карты. Измерения и откладывания расстояний на карте. Работа с компасом.

Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах.

Рельеф местности. Формы рельефа. Изображение горизонталями типовых форм рельефа на картах. Условные знаки форм рельефа, не изображаются горизонталями на картах. Отметки высот. Абсолютная и относительная высоты. Практика: Способы ориентирования на местности: по компасу, небесными светилами, признакам местных предметов. Компас и работа с ним. Понятие об азимуте. Способы ориентирования по карте. Местоопределение. Движение по местности по легенде.

#### 7. Питание в походе. (4 часа)

Теория: Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на сухом пайке и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Практика: Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

#### 8. Туристский быт. Техника и тактика походов. (4 часа)

Теория: Организация привалов. Ночевки в полевых условиях, общие требования к их оборудованию (безопасность, удобство, наличие воды и дров). Последовательность и правила оборудование лагеря. Экологические требования. Типы костров и их назначение. Противопожарная безопасность.

Практика: Установка лагеря.

#### 9. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь. (4 часа)

Теория: Правила личной гигиены. Гигиена одежды, обуви, снаряжения, гигиена питания и водно-солевой режим.

Заболевания, которые чаще встречаются в походе, их симптомы и лечение. Профилактика заболеваний и травм во время путешествия.

Медицинская помощь при потертостях и мозолях; обморожениях и ожогах; тепловом и солнечном ударах; острых заболеваниях брюшины; обморока; порезах и других ранениях, переломах и вывихах; укусах змей, насекомых, животных. Помощь утопающему. Походная аптечка.

Практика: Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего.

#### 10. Учебные соревнования по спортивному туризму (12 часов).

Теория: Общие положения Регламента проведения соревнований по технике спортивного туризма: классификация соревнований, допуск к участию в соревнованиях, порядок их проведения, основные принципы определения результатов.

Практика: Правила соревнований по технике пешеходного туризма: виды соревнований, требования по классу дистанции соревнований, перечень и содержание технических этапов и специальных задач, таблица штрафов.

#### 11. Основы техники и тактики спортивного туризма (40 часов)

Теория: Понятие о "тактике похода". Линейная, кольцевая и радиальная построение маршрута. Разработка запасных и аварийных вариантов. Темп движения в зависимости от условий похода. Режим дня. Разведка пути. Определение способов, вариантов преодоления сложных участков местности.

Практика: Строй туристской группы, шаг, интервал. Движение тропами. Движение по песку, болоту. Движение по склонам (трава, осыпь, снег). Виды страховок. Приемы страховок. Преодоление водных преград, способы переправ.

Вязание узлов, грудной обвязки, беседки. Выработки первоначальных навыков, преодоление водных преград по параллельным веревкам, бревну, вброд, навесной переправе; преодоления заболоченных участков по кочкам, шестам; спуска, подъема, траверса по склону с использованием перил; преодоление канавы, ручья, рва.

#### 12. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию (8 ч)

Теория: Разбор условий соревнований с участниками.

Практика: Раздел предусматривает участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию по условиям соревнований.

#### 13. Проведение туристских походов выходного дня и экскурсий. (8 часов)

Раздел предусматривает проведение однодневного похода или экскурсий (во время осенних и весенних каникул).

#### 14. Подведение итогов походов и выступлений на соревнованиях. (3 часа)

Теория: Анализ действий членов группы после прохождения похода. Отчет о походе и требования по его подготовке. Распределение обязанностей между членами группы по подготовке отдельных разделов отчета. Требования по подготовке технического описания маршрута. Составление отчетов об учебно-тренировочных походах.

Практика: Анализ выступления команды на соревнованиях. Необходимость подведения итогов похода и выступления на соревнованиях.

#### 15. Общая физическая подготовка туриста. (15 часа)

Теория: Необходимость постоянных занятий физическими упражнениями. Режим дня. Утренняя гимнастика и водные процедуры. Вредное влияние курения и спиртного на здоровье и работоспособность.

Цель и содержание общеразвивающих упражнений. Группы мышц, несущих основную нагрузку в походе. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

Практика: Занятия различными видами спорта: гимнастика, легкая атлетика (бег на различные дистанции, эстафеты, кроссы), плавание, спортивные игры.

#### 16. Специальная физическая подготовка туриста (6 часов)

Специальная физическая подготовка как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям туризма. Основные качества туриста: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

Практика: Бег по пересеченной местности. Преодоление заболоченной местности. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну.

#### 17. Природа, история и культура родного края. Туристские возможности родного края. (11 часов)

*Теория:* Географическое положение, территория родного края. Рельеф, геологическое строение. Полезные ископаемые. Погода и климат. Реки, озера, болота. Растительность, животный мир. Населения, история, хозяйство, культура родного края. Памятные места, музеи, заповедники.

Интересные объекты природы, истории, архитектуры, археологии.

*Практика:* Маршруты пешеходных туристских походов по родному краю, разработка нитки маршрутов пешеходных походов. Возможность проведения походов по различным видам туризма по родному краю.

18. Итоговые тесты и нормативы (4 часа)

(входное, промежуточное, итоговое)

*Теория:* Тестирование, Опрос.

*Практика:* сдача нормативов, участие в соревнованиях

Таблица 3

**Учебный план второго года обучения**

№	Содержание	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Общий раздел</b>					
1.1.	Вводное занятие. ТБ анкетирование. История развития туризма. Виды туризма. Информация о работе кружка, техника безопасности.	3	3	-	Собеседование
1.2.	Цель и задачи работы кружка в учебном году.	1	1	-	Педагогическое наблюдение
1.3.	Правила безопасности при проведении тренировок и соревнований	2	2	-	Опрос
<b>2. Организация и подготовка пешеходных туристских походов и соревнований</b>					
2.1.	Правила безопасности при проведении походов	2	2		Тестирование
2.2.	Подготовка похода, туристское снаряжение	8	4	4	Опрос
2.3.	Психологическая подготовка к участию в походе, соревнованиях.	2	1	1	Опрос
2.4.	Топография и основы ориентирования на местности	10	4	6	Опрос
2.5.	Питание в походе.	4	2	2	Опрос
2.6.	Туристский быт	4	2	2	Опрос
2.7.	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь	4	2	2	Опрос
2.8.	Учебные соревнования по спортивному туризму и ориентированию	42	5	37	Контрольные нормативы

2.9.	Основы техники и тактики спортивного туризма.	12	1	11	Контрольные нормативы
2.10	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.	8	-	8	Тестирование, опрос
2.11	Проведение туристских походов выходного дня и экскурсий	8	-	8	Нормативы
2.12	Подведение итогов походов и выступлений на соревнованиях.	3	1	2	Опрос, нормативы
<b>3. Физическая подготовка</b>					
3.1.	Общая физическая подготовка туриста	10	1	9	Тесты, нормативы
3.2.	Специальная физическая подготовка туриста.	5	-	5	Нормативы
<b>4. Краеведческая подготовка</b>					
4.1.	Природа, история и культура родного края	10	4	6	Тестирование
4.2.	Туристские возможности родного края	2	1	1	Наблюдение
4.3.	Итоговые тесты и нормативы	4	2	2	Тесты, нормативы
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>	

### **Содержание учебного плана второго года обучения**

Занятия по программе осуществляются в разновозрастных группах, при организации таких групп педагогом учитываются дифференциация учебной и физической нагрузки для детей разного возраста. При организации обучения, чаще проводятся деления на подгруппы, чтобы продолжительность занятия и величина умственной и физической нагрузки соответствовала возрасту каждого ребёнка. В каждом конкретном случае педагог в составе группы выделяет 2-3 подгруппы, и в соответствии с ними дифференцирует образовательную деятельность.

#### **1. Общий раздел**

1.1. Вводное занятие. ТБ. История развития туризма. Виды туризма. (1 час)

Традиции туристской организации.

1.2. Цель и задачи работы кружка в новом учебном году (1 час).

Цель, основные направления работы кружка. Ориентировочное календарное планирование на учебный год, определение времени и места проведения занятий, походов, соревнований, экскурсий.

1.3. Правила безопасности при проведении соревнований, тренировок, походов. (2 часа) Виды походов, их протяженность и сложность.

#### **2. Организация и подготовка пешеходных туристских походов и соревнований**

2.1. Правила безопасности при проведении походов. (2 часа)

Целевой инструктаж.

Объективные, субъективные причины несчастных случаев. Опасности, связанные с подготовкой участников похода и при его проведении. Правила безопасности в походе, нормы поведения в лесу и на дороге, правила пожарной безопасности. Опасности, зависящие от природных и климатических условий. Инструктаж по технике безопасности. Ядовитые грибы и растения. Дисциплина. Правила купания в походе.

### 2.2. Подготовка похода, туристское снаряжение. (8 часов)

Однодневные, многодневные походы, их отличия. Последовательность подготовки похода – определение цели, разработка маршрута, комплектация группы, изучение района путешествия.

Практика; подбор снаряжения, ремонт, приобретение продуктов питания, комплектование медицинской аптечки, составление сметы и т.п. Распределение обязанностей в группе. Медицинский осмотр, оформление маршрутных документов. Проверка укладки рюкзака

### 2.3. Психологическая подготовка к участию в походе, соревнованиях.

(2 часа)

Психологические особенности участников похода, их совместимость, толерантность, наличие в группе лидера. Проведение тестов. Которые определяют творческие способности и индивидуальные черты характера кружковцев.

Практика; Формирование дееспособного, дружного коллектива. Познавательные и личные качества кружковцев в условиях похода и подготовки к нему.

### 2.4. Топография и основы ориентирования на местности. (10 часов)

Понятие о топографии, значение карт в разных областях: хозяйстве, военном деле, туризме. Планы и карты, их подобие и отличие, понятие масштаб карты, виды масштаба и их использование, условные топографические знаки. Виды условных знаков: масштабные, без масштаба, пояснительные. Понятие «рельеф местности». Способы определения наклона склона, изображение рельефа горизонталями, отметки высот. Ориентирование по туристской маркировке – система специальных условных обозначений, которые наносятся на местные предметы для разметки туристских маршрутов. Изучение карт разного масштаба определенной местности для построения маршрута похода. Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах. Измерение и откладывание расстояния на карте. Общее понятие о масштабе карты. Рельеф местности, формы рельефа. Способы ориентирования на местности: по компасу, небесным светилам, местным предметам. Компас и работа с ним. Понятие об азимуте. Способы ориентирования местоопределения движения по местности, по легенде Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию: виды соревнований, виды старта, требования к участникам соревнования, порядок проведения соревнований по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, определение результатов. Возрастные группы участников соревнований, знаки, обозначения, дистанции на карте:



старт, финиш, контрольный пункт, маркированный участок, запрещенный для бега район и т.д. Виды и особенности ориентирования на дистанции «кросс-похода». Снаряжение спортсмена-ориентировщика (компас, карта, часы, одежда). Спортивное ориентирование как вид спорта (общие сведения). Отличие карт спортивного ориентирования от топографических.

Практика; Условные знаки на спортивных картах.

#### 2.5. Питание в походе. (4 часа)

Рацион питания, меню в зависимости от возраста участников, сложности похода, времени года, района путешествия. Режим питания, примерный перечень продуктов питания в походе. Упаковка для транспортировки и хранения продуктов. Водно-солевой режим приготовления пищи в условиях похода, использование даров природы.

Практика; Составление раскладки продуктов.

#### 2.6. Туристский быт. (4 часа)

Туристский быт, организация привалов. Ночевки в полевых условиях, общие требования к их оборудованию (безопасность, удобство, наличие воды и дров). Последовательность и правила оборудования лагеря. Экологические требования. Типы костров и их назначение. Противопожарная безопасность. Распределение обязанностей на начальной стадии подготовки похода (кто что делает по лагерю).

#### 2.7 Гигиена туриста и первая доврачебная помощь. (4 часа)

Медицинская помощь при потертостях и мозолях, ожогах, тепловом и солнечном ударах, остром заболевании брюшины, обмороке, простуде, порезах, растяжениях, переломах и вывихах, укусах змей, насекомых, животных. Походная аптечка, транспортировка пострадавшего, правила личной гигиены. Гигиена одежды, обуви, снаряжения, питания и водно-солевой режим.

Практика; Заболевания, которые чаще встречаются в походе, их симптомы и лечение. Профилактика заболеваний и травм во время путешествия.

#### 2.8. Учебные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. (42 часа)

По условиям соревнований.

#### 2.9. Основы техники и тактики спортивного туризма. (12 часов)

Выработка навыков преодоления естественных препятствий: переправа через реку вброд с использованием перил (самонаведение), переправа через реку, овраг, по бревну (самонаведение без укладки бревна), переправа через реку по навесной переправе (самонаведение), крутонаклонная переправа, траверс склона (самонаведение), спуск по вертикальным перилам (самонаведение), подъем по легким скалам, преодоление болота по жердям.

Практика;

а) Изучение основных этапов техники пешеходного туризма.

Понятие о "тактике похода". Линейная, кольцевая и радиальная построение маршрута. Разработка запасных и аварийных вариантов. Темп движения в зависимости от условий похода. Режим дня. Разведка пути. Определение способов, вариантов преодоления сложных участков местности. Строй

туристской группы, шаг, интервал. Движение тропами. Движение по песку, болоту. Движение по склонам (трава, осыпь, снег). Виды страховок. Приемы страховок. Преодоление водных преград, способы переправ. Вязание узлов, грудной обвязки, беседки. Выработка навыков самонаведения, преодоления водных преград по параллельным веревкам, бревну, вброд, навесной переправе; преодоления заболоченных участков по кочкам, шестам; спуска, подъема, траверса по склону с использованием перил; преодоление канавы, ручья, рва.

*б) Изучение таблицы штрафов для участия в соревнованиях*

*в) Тактика пешеходного туризма.*

Тактика пешеходного туризма: проработка вопросов тактики, индивидуальная тактическая подготовка участника поездки, принципы экономии сил, рациональности движения и способа преодоления естественных препятствий. Особенности пешеходных походов в межсезонье. Требования к снаряжению. Подведение итогов дня, разработка плана действий на следующий день, учет реальной ситуации и состояния группы. Ритм движения, расстояние переходов, изменение направляющих и замыкающих. Ходовой распорядок дня. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий и других местных факторов. Действие группы в экстремальных условиях. Коррекция маршрута и графика похода в соответствии с обстоятельствами. Тактические приемы преодоления отдельных этапов дистанции на соревнованиях по технике пешеходного туризма (различного вида переправ, форм скального рельефа, заболоченных участков и т.п.) Заявка по тактике на соревнованиях. Линейное, кольцевое и радиальное построение маршрута. Разработка запасных и аварийных вариантов, определение способов вариантов преодоления сложных участков местности, разведка пути, режим дня. Понятие о «тактике похода». Движение тропами, движение по песку, болоту, склонам (трава, осыпь, снег). Строй туристской группы, шаг, интервал. Виды страховок, приемы страховок, преодоление водных преград, способы переправы. Вязание узлов, грудной обвязки, беседки. Выработка первоначальных навыков преодоления водных преград по параллельным веревкам, бревну, вброд, по навесной переправе; преодоления заболоченных участков по кочкам с шестами; спуска, подъема, траверса по склону с использованием перил; преодоления канав, ручья, рва.

2.10. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию (8 часов) Раздел предусматривает участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

2.11. Проведение туристских походов выходного дня и экскурсий. (8 часов)

Раздел предусматривает проведение 1-дн однодневного похода или экскурсий (во время осенних и весенних каникул). По графику работы кружка.

2.12. Подведение итогов походов и выступлений на соревнованиях. (3 часа)

Анализ действий членов группы после прохождения похода. Отчет о походе и требования по его подготовке. Распределение обязанностей между членами группы по подготовке отдельных разделов отчета. Требования по подготовке технического описания маршрута. Составление отчетов об учебно-тренировочных походах.

Практика; Анализ выступления команды на соревнованиях. Необходимость подведения итогов похода и выступления на соревнованиях.

Подведение итогов похода.

В воспитании грамотных, культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Важно после каждого удачно проведенного похода дать высказаться участникам. Каждый участник должен высказать свое мнение о товарищах. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода – еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

### **3 Физическая подготовка**

#### 3.1. Общая физическая подготовка туристов. (10 часов)

Требования к физическому состоянию туристов. Морально-волевая подготовка, как необходимая составляющая воспитания у туристов качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Физ. подготовка как фактор предупреждения и профилактики заболеваний, травм, несчастных случаев. Вредное влияние курения и спиртного на здоровье и работоспособность.

Практика: Упражнения для различных групп мышц, несущих основную нагрузку в походе и на соревнованиях. Волейбол, игры с мячом, эстафеты.

#### 3.2. Специальная физическая подготовка туриста. (5 часов)

Отработка основных двигательных действий в соответствии с видом туризма. Специальные упражнения на всех этапах тренировки (подготовительный, основной, заключительный). Бег по пересеченной местности, бег с препятствиями, марш-броски, прыжки через препятствия, упражнения на равновесие, преодоление зарослей, буреломов.

### **4. Краеведческая подготовка**

#### 4.1. Природа, история и культура родного края. (10 часов)

Экскурсии в музеи, на раскопки античных городов, к памятникам боевой славы, патриотическое воспитание кружковцев.

#### 4.2. Туристские возможности родного края. (2 часа)

Маршруты пешеходных туристских походов по Крыму, нитки маршрутов пешеходных походов. Экскурсии к природным памятникам Крыма.

#### 4.3. Итоговые тесты и нормативы. (4 часа).

## **1.5. Планируемые результаты**

К концу года, обучающиеся продемонстрируют следующие результаты.

*Обучающиеся.* Обучающиеся будут:

- знать тактику преодоления различных дистанций, в том числе и спасательных работ;
- получают навыки работы с огнетушителями и специальным снаряжением пожарника, спасателя.

- проявлять устойчивый интерес к занятиям;

*Развивающие.* У обучающихся будут:

- сформированы физические навыки преодоления дистанций;

- развито умение прохождения дистанций и теоретические знания;

- сформированы навыки самостоятельной работы;

*Воспитательные.* У обучающихся будут:

- сформированы адекватная самооценка, самообладание, выдержка, уважение к чужому мнению;

- сформированы такие черты как усидчивость, настойчивость, трудолюбие, целеустремлённость, волю к победе, эмоциональную устойчивость;

- развита мотивация к познанию.

К концу учебного года обучающиеся **будут знать:**

- основные туристские узлы, топографические знаки, основное туристское снаряжение.

К концу учебного года обучающиеся **будут уметь:**

- преодолевать природные преграды с перечня, приведенного в программе;

- составлять тактический план выступления на дистанции;

- выполнять упражнения общей физической подготовки: бег, специальные беговые упражнения;

- выполнять нормативы по физической культуре, соответствующие данной возрастной группе

- преодолевать дистанции 1-2-3 класса;

- принимать участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по маркированной трассе, по выбору.

### ***Основные требования к знаниям и умениям первого года обучения***

Учащиеся должны знать:

- Права и обязанности участников путешествий;

- Основные правила обеспечения безопасности участников похода;

- Основные принципы тактики подготовки и проведения пешеходных походов по родному краю, подбора и подготовки снаряжения, организации питания;

- Правила и последовательность работы с картой и компасом при ориентировании на местности;

- Основные положения проведения соревнований по виду спортивный туризм;

- Основы гигиены и оказания первой доврачебной помощи;

- Особенности общей и специальной физической подготовки;

- Сведения по истории, культуре и природе родного края.

Учащиеся должны уметь:

- Пользоваться компасом и картой при ориентировании на местности;

- Проходить несложные маршруты по письменным описаниям (легендам);

- Двигаться пешеходным строем по пересеченной местности, выдерживать темп, интервал движения;

- Двигаться по песку, грязи, травянистым, снежным склонам;

- Преодолевать водные преграды по параллельным веревкам, бревну, вброд; крутые спуски, подъемы, траверсы с помощью веревки;
- Выполнять общеразвивающие упражнения для различных групп мышц;
- Оказывать доврачебную помощь при ранениях; тепловом и солнечном ударах; укусах змей, насекомых, животных; накладывать повязки, жгуты.
- Вести дневник похода, составлять отчет о походе.

Методы обучения:

- 1) Словесные методы: рассказ, беседа, дискуссия, лекция.
- 2) Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, карт, схем.
- 3) Практические методы: спортивные тренировки, учебные соревнования,
- 4) Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

### ***Основные требования к знаниям и умениям второго года обучения***

Учащиеся должны знать:

- Права и обязанности участников путешествий;
- Основные правила обеспечения безопасности участников похода;
- Основные принципы тактики подготовки и проведения пешеходных походов по родному краю, подбора и подготовки снаряжения, организации питания;
- Правила и последовательность работы с картой и компасом при ориентировании на местности;
- Основные положения проведения соревнований по виду спортивный туризм ;
- Основы гигиены и оказания первой доврачебной помощи;
- Особенности общей и специальной физической подготовки;
- Сведения по истории, культуре и природе родного края.

Учащиеся должны уметь:

- Пользоваться компасом и картой при ориентировании на местности;
- Проходить несложные маршруты по письменным описаниям (легендам);
- Двигаться пешеходным строем по пересеченной местности, выдерживать темп, интервал движения;
- Двигаться по песку, грязи, травянистым, снежным склонам;
- Преодолевать водные преграды по параллельным веревкам, бревну, вброд; крутые спуски, подъемы, траверсы с помощью веревки;
- Выполнять общеразвивающие упражнения для различных групп мышц;
- Оказывать доврачебную помощь при ранениях; тепловом и солнечном ударах; укусах змей, насекомых, животных; накладывать повязки, жгуты.
- Вести дневник похода, составлять отчет о походе

## **2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

Календарный учебный график построен, исходя из следующего:

- ✓ начало учебного года – 1 сентября, конец учебного года – 31 мая;
- ✓ начало учебных занятий не ранее 8.00, окончание – не позднее 20.00;
- ✓ продолжительность учебного периода – 72 недели, года - 36 недель;
- ✓ объем программы 288 часов, 144 часа в год;
- ✓ каникулы с 1 по 7 января – занятия не проводятся.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

### Календарный учебный график 1 год обучения

месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь			декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Аттестация/ Формы контроля	Входная диагностика											Промежуточная диагностика, аттестация																Итоговая диагностика, аттестация								
Всего часов 144	16				16				12			16				16				16				16				16				20				

### Календарный учебный график 2 год обучения

месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь			декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Аттестация/ Формы контроля	Входная диагностика											Промежуточная диагностика, аттестация																Итоговая диагностика, аттестация								
Всего часов 144	16				16				12			16				16				16				16				16				20				

Всего за весь период обучения – 288 часов.

## 2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

### *Материально-техническое обеспечение программы*

1. Спортзал с оборудованием.

2.Снаряжение для пешеходного туризма (рюкзак, палатка, спальные мешки, тент, туристические коврики, котелки, костровые принадлежности) в расчете на 17 человек.

3.Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, скамейки).

4.Снаряжение для спортивного

Для проведения теоретических для практических занятий необходим спортивный зал. Также занятия проводятся на территории учебного заведения, в полевых условиях.

Для организации однодневных походов необходим полный комплект снаряжения и оборудования.

Медицинское имущество: индивидуальные средства медицинской защиты, перевязочные материалы, шины.

По технике пешеходного туризма:

1. Каски (по количеству обучающихся);
2. Страховочные системы (по количеству обучающихся);
3. Спусковые, страховочные устройства (по количеству обучающихся);
4. Зажимы для подъема (по количеству обучающихся);
5. Карабины (по 5 штук на каждого обучающегося);
6. Блок-ролики (по количеству обучающихся);
7. Петли самостраховки (по количеству обучающихся);
8. Пенополиуретановые коврики (по количеству обучающихся);
9. Спортивные компаса (по количеству обучающихся);
- 10.Основные и вспомогательные веревки (d=10мм, d=6мм)
- 11.Аптечка
- 12.Мед. шины
13. Вербки основные (10мм)

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в учебных походах, экскурсиях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

**Кадровое обеспечение** Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий нормам профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденных Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

**Информационное обеспечение.**



- учебные фильмы;
- интерактивные обучающие программы;
- журналы, книги.

1. **ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ ЦЕНТР КИММЕРИЯ**

[kimmeriykerch.ucoz.com](http://kimmeriykerch.ucoz.com)- Главная страница (ucoz.com)

2. **Туризм во сне и наяву (vk.com)**

<http://vk.com/club82769579>

3. **Керченет все новости – <http://kerch.fm/news/>**

4. **Помоги своему ребенку: приемы первой помощи**

<http://www.practica.ru/FirstAid/index.htm>

5. **Детская безопасность**

<http://www.spas-extreme.ru/>

***Методическое обеспечение***

1. Особенности организации образовательного процесса - занятия проводятся очно 2 раза в неделю по 2 академических часа или 1 раз в неделю в выходной день 4 академических часа. Программа не предъявляет особых требований к уровню подготовленности обучающихся. С учетом времени освоения программы и объема материала в группе могут заниматься обучающиеся разных возрастных групп.

2. Принципы построения работы:

- от простого к сложному.
- связь знаний, умений с жизнью, с практикой.
- научность.
- доступность.
- системность знаний.
- воспитывающая и развивающая направленность.
- активность и самостоятельность.
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.

3. Методы обучения

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;

2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;

3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

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

#### 4. Методы воспитания:

- убеждение,
- поощрение,
- воспитание на личном примере,
- стимулирование,
- мотивация и др.

#### 5. Педагогические технологии

- технология индивидуального обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- технология коллективной творческой деятельности.

#### 6. Формы организации образовательного процесса

Групповая, индивидуально-групповая, массовая.

#### 7. Возможные формы организации учебного занятия

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению (спортивные тренировки, практические и зачетные занятия).

Свободные формы имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники).

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, и др.

Во время проведения практических занятий учащиеся приходят в спортивной форме (закрытая обувь, верхняя одежда с закрытыми локтями, спортивные штаны, закрывающие колени).

Основа занятий – изучение всего учебного материала согласно рекомендуемой тематике. Основу занятий на местности составляют способы и практические приемы по закреплению теоретических занятий и отработка практических навыков.

#### 8. Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

✓ Организационно-подготовительный этап: подготовка педагога и детей к занятию, подготовка спортзала, приветствие детей, создание благоприятного микроклимата с настроением детей на творческую учебную деятельность, активизация внимания детей, диагностика усвоенных на предыдущем занятии знаний, сообщение темы и цели занятия. Определение уровня внимания, активности, восприятия, настроения детей на предстоящее занятие.

✓ Основной этап: обеспечение восприятия обучающимися нового материала, формирование у них системного, целостного представления о теоретических знаниях по теме. Максимальная активизация познавательной деятельности обучающихся на основе теоретического материала, введение практических творческих заданий, развивающих определённые умения детей; самостоятельное выполнение обучающимися заданий, обыгрывание игровых ситуаций. Результат деятельности этапа: усвоение обучающимися нового материала и первоначальное развитие практических умений и навыков.

✓ Окончание занятия - итоговый этап: анализ и оценка достижения цели занятия, уровня усвоения обучающимися теоретических и практических знаний, умений и навыков; самооценка детьми собственной деятельности, оценка сотрудничества; объяснение детям логики следующего занятия. Рефлексия, подведение итогов занятия, методы поощрения детей.

#### 9. Методический и дидактические материалы.

В качестве дидактического и методического материала на занятиях используются:

- раздаточный материал;
- наглядные пособия;
- дидактические пособия (карточки достопримечательностей, животных, растений, грибов Крыма, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, кроссворды по темам);
- наборы игр по спортивному ориентированию;
- образцы крымских минералов и окаменелостей;
- туристская и краеведческая литература для чтения;
- сведения из интернета;
- картографические пособия по родному краю;
- фотографии;
- основная и дополнительная литература, книги, брошюры, пособия;
- компьютерные презентации по темам;

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал, оценочные материалы и т.д.) является приложением к программе. Приложения № 1, № 2, № 3, №4 являются образцом для разработки учебно-методического комплекса, оригиналы материалов хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе

Проверка компетентности учащихся осуществляется во время проведения занятий в форме беседы, опроса (текущий контроль), викторин.

### 2.3. Формы аттестации и контроля

Аттестация проводится для определения результативности освоения программы. Итоговый контроль может проводиться в форме тестирования или соревнований (результаты текущего и промежуточного контроля, протоколы соревнований, грамоты, приказы или фотоотчеты о походах, экскурсиях, статьи).

Результаты аттестации заносятся в диагностическую карту должны отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

#### **Формы контроля**

*Входной контроль*-проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

*Текущий контроль*- проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

*Промежуточный контроль* – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

*Итоговый контроль* – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- материалы тестирования;
- грамоты, свидетельства, сертификаты;
- конкурсные материалы;
- журнал посещаемости;
- маршрутный лист;
- протокол соревнований и конкурсов;
- видеозапись;
- фотоотчет.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- слет, соревнование, эстафета;
- поход;
- конкурс,
- итоговое тестирование.

## 2.4. Список литературы.

### Литература для педагогов;

1. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий) [Текст]: учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004. 198 с.
2. Белоусов, А.В. Основы спортивного туризма [Текст]: учебно-методическое пособие / А.В. Белоусов. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. 136 с.
3. Булашев, А.Я. Специфика организации питания в лыжных и пешеходных сложных туристских походах [Текст]: учебное пособие / А.Я. Булашев, Л.И. Каплина, Ю.Л. Шальков. М.: 2007. 145 с.
4. Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе[Текст]: методические рекомендации / В.Г. Варламов. М.: Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1983. 296 с.
5. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников [Текст]: учебное пособие /В. Г. Варламов. М.: 2009. 261 с.
6. Волков, В. Г. Методические основы пешеходного туризма [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Г. Волков, А. В. Соболев, Р. И. Ляпин. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2011. 79 с.
7. Востоков, И.Е. Классификация пешеходных маршрутов [Текст]: учебное пособие / И. Е. Востоков. М.: 2000. 189 с.
8. Вяткин, Л.А Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учебное пособие / Л.А Вяткин. М.: 2003. 154 с.
9. Ганопольский, В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода [Текст]: учебное пособие / В. И. Ганопольский. М.: ЦРИБ «Турист», 2006. 321 с.
10. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. М.: Физкультура и спорт, 1987. 240 с.
11. Гориневская, В.В., Лейсаков Н.К. Пешеходный туризм [Текст]: учебное пособие /В. В. Гориневская, Н. К. Лейсаков. М.: 2001. 154 с.
12. Рыльский, С.В., Шилова В.С. Социально-экологическая компетентность будущего учителя: актуальность и необходимость [Текст]: учебное пособие/ С.В.Рыльский, В.С.Шилова. Белгород:2005. 264 с.
13. Зорин, И.В., Квартальнов В.А Энциклопедия туризма [Текст]: пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками / И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. М.: «Просвещение», 1981. 205 с.
14. Ильина, Е. Н. Туризм и путешествия [Текст]: учебное пособие / Е.Н. Ильина. М.: Физкультура и спорт, 1998. 165 с.
15. Карнацевич, И.В. Причины несчастных случаев, опасные ситуации и природные явления в туристских походах [Текст]: учебное пособие/ И.В. Карнацевич, А.Л. Статва. Омский научный вестник, 2007. 203 с.

16. 16. Квартальнов, В. А. Теория и практика туризма [Текст]: учебное пособие / В. А. Квартальнов. М.: Финансы и статистика, 2003. 176 с.
17. 17. Квартальнов, В.А. Туризм [Текст]: учебное пособие/ В. А. Квартальнов. М.: Финансы и статистика, 2002г. 320 с.
18. 18. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм [Текст]: учебное пособие / Э. Н. Кодыш. М.: 2000. 273 с.
19. 19. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся [Текст]: учебное пособие / С. А. Кошельков. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007. 138 с.
20. 20. Князькина, Е.П. Методическое сопровождение к программе «Пешеходный туризм» [Текст]: методическое пособие / Е.П. Князькина. Казань: Новое знание, 2006. 75 с.
21. 21. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм [Текст]: учебное пособие / Э.Н. Кодыш. М.: Физкультура и спорт, 1990. 175 с.
22. 22. Кошеваров А.В. Пешеходный туризм [Текст]: учебное пособие / А. В. Кошеваров, Е. А. Чудакова. Рязань: Изд-во Рязанского обл. ин-та развития образования, 2010. 147 с.
23. 23. Кравчук, Т.А. Теория и методика оздоровительного туризма [Текст]: учебное пособие / Т.А. Кравчук. М.: Физкультура и спорт, 2006. 352 с.
24. 24. Масленкин, А. И. Техника пешеходного туризма для студентов [Текст]: методические указания / А. И. Масленкин. Иваново: 2007. 190 с.
25. 25. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов [Текст]: учебное пособие / В. Ю. Попчиковский. М.: Профиздат, 1987. 224 с.
26. 26. Рыльский, С.В. Психологическая подготовка туристов-спортсменов как важный фактор социально-экологической компетентности будущего учителя физической культуры [Текст]: учебное пособие / С.В.Рыльский. Белгород: 2007. 89 с.
27. 27. Сидорчук, Е.В Подготовка туриста [Текст]: учебное пособие /Е. В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 208 с.
28. 28. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебное пособие / Ю.Н. Федотов. М.: Совертский спорт, 2002. 361 с.
29. 29. Шимановский, В.Ф. Переправы вброд через водные преграды [Текст]: методические рекомендации / В. Ф. Шимановский. М.: 1984. 109 с.
30. 30. Шимановский, В.С. Питание в туристском путешествии [Текст]: учебное пособие /В.С. Шимановский, В. И. Ганопольский, П. И. Лукоянов. М.: Профиздат, 2006. 176 с.
31. Багдасарян, В. Э. История туризма : учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 190 с.
32. . Безопасность в туризме : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2020. – 118 с.

### **Литература для детей и родителей.**

- 1. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб, пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ,

- 2001.Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
- 2.Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков :— 2-е изд., испр. и доп., 2017.
  - 3. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТиК.
  - 4. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999
  - 5.Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для вузов. — М.: Советский спорт, 2009.
  - 6 Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся : учебно-методическое пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
  - 7.Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися : учеб.-метод, пособие. — М.: Советский спорт, 2011.
  - 8. Куликов В.М. Походная туристская игротка. (Сб. 2). — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
  - 
  - 10.Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. — М.: ФЦДЮТиК, 2008.
  - 11.Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918—2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
  - 12.Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963—2013 гг.): монография. — ЦНПРО, 2013.

#### **Интернет-источники:**

1. *Помоги своему ребенку: приемы первой помощи*  
<http://www.practica.ru/FirstAid/index.htm>
2. *Детская безопасность* <http://www.spas-extreme.ru/>
3. *Азбука туризма | Автор: К. В. Бардин*  
<http://kmvline.ru/azbukaturizma/index.php?ysclid=lenw0pxv7t975201589>

### 3. Приложения

#### 3.1. Оценочные материалы

**Оценочные материалы (Приложение1):**

##### **3.1. Оценочные материалы**

Успешность усвоения содержания программы контролируется с помощью таблицы мониторинга результатов (таблица №1), где результаты отмечаются в виде уровней.

**Характеристика уровней оценивания таблицы мониторинга:**

***Низкий уровень (1-4 балла):***

- знания ребенка поверхностны, расплывчаты, ошибочны;
- испытывает значительные трудности при выполнении практических заданий;
- не прислушивается к рекомендациям педагога.

***Средний уровень (5-6 баллов)***

- знания учащегося достаточны;
- при выполнении практических заданий нужна помощь со стороны педагога или других учащихся;

***Высокий уровень (7-10 баллов)***

- знает основные понятия по изучаемым разделам программы, умеет применять знания на практике;
- с выполнением практических заданий справляется хорошо в основном самостоятельно.
- промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков обучающихся осуществляется с помощью системы поэтапных аттестационных испытаний в процессе обучения за обучающимися;
- диагностическая карта оценки ЗУН по Программе;
- тесты, карты оценки способностей и знаний.



**Диагностическая карта оценки ЗУН обучающихся по Программе «Спортивный туризм».**

Дата проведения диагностики \_\_\_\_\_

Таблица 6

№	ФИО обучающихся	Знания. Умения. Навыки.													ИТОГО		
		Знать технику безопасности на соревнованиях, тренировках, походах.	Знать правила установки лагеря	Уметь поставить палатку	Уметь вязать узлы	Уметь составлять раскладку на поход	Знать основные этапы пешеходного туризма	Уметь ориентироваться на местности	Знать основные топонимы	Уметь работать с компасом	навык маркировки верёвки	Знать достопримечательности города, Крыма(20)	Знать животных Крыма(20)	Знать растения Крыма(20)		Уметь работать с карабинами, жумаром,, ФСУ	Уметь проходить дистанции 1-2 класса
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
	ИТОГО сформированность ЗУН группы в %																

Педагог ДО Шевчук Т.Л./ \_\_\_\_\_ /

ЗУН по каждому параметру оцениваются по 10 бальной системе, методом наблюдения.

Диагностика проводится не менее трёх раз в год – входная (сентябрь), промежуточная (январь, февраль), итоговая (май)

### 3.2. Методические материалы

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (*Приложение 2*):

- планы- конспекты отчетных занятий;
- годовой план воспитательной работы;
- сценарии воспитательных мероприятий.
- 

**План-конспект открытого занятия по спортивному туризму.**

**Тема:** «Подготовка к соревнованиям. Дистанция пешеходная»

**Цель занятия:** Популяризация туризма как массового оздоровительного вида спорта среди детей и молодежи. Повышение уровня технической и тактической подготовки участников, пропаганда здорового образа жизни, выявление сильнейших спортсменов.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Закрепить основные знания, прохождения спортивного этапа с использованием подъемного устройства «жумар» и карабинов. Совершенствование техники прохождения этапов - подъём спортивным способом, траверс склона, спуск спортивным способом, подъем по скалолазной стенке, спуск по вертикальным перилам способом «Дюльфер».
2. Формирование у обучающихся основных знаний по технике вязки туристских узлов и области их применения.

**Развивающие:** Развивать координацию движений, быстроту, точность и правильность выполнения действий на этапах. Развить у детей устойчивые навыки, необходимые для участия в туристических соревнованиях

**Воспитательные:** воспитывать у учащихся чувство коллективизма и взаимопомощи, воспитывать усердие, усидчивость, аккуратность, дисциплинированность, взаимопомощь. Воспитание трудолюбия, дисциплины, самостоятельности, умения владеть собой.

**Метод проведения:** индивидуальный, фронтальный, игровой.

**Инвентарь и оборудование:** Специальное снаряжение: страховочная система, блокировка, веревка основная, карабины, перчатки, каска, спусковое устройство, «жумар».

**Место проведения:** спортивный зал

**Время:** 95 минут.

**Подготовительная часть – 15 минут.**

1. Построение, переключка, сообщение задач. **3 мин.** (Проверка готовности к занятию)
2. Ходьба обычная, на носках, на пятках. **2 мин.** (Выполнять в колонну по одному.
3. Бег обычный. **2 мин.** (Соблюдать дистанцию)
  - Передвижение приставным шагом левым и правым боком.
  - Бег спиной вперёд.
4. Специальные беговые упражнения: **2 мин.** (Соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения)
  - с высоким подниманием бедра;
  - с захлестыванием голени.
5. Общеразвивающие упражнения: **6 мин.** (Следить за правильным выполнением упражнений, за дыханием)
  - наклоны головы вперёд–назад, влево–вправо;
  - круговые движения головы влево–вправо;
  - круговые движения предплечий внутрь–наружу;
  - круговые движения рук вперёд–назад;
  - повороты туловища влево–вправо;
  - наклоны туловища вперёд–назад, влево–вправо;
  - круговые движения туловища влево–вправо;
  - круговые движения тазом влево–вправо;
  - выпад вперёд, со сменой ног;

- круговые движения коленей внутрь–наружу;
- приседания.

**Основная часть – 50 минут.**

**Подготовка и одевание туристического снаряжения для прохождения этапов туристской полосы препятствий.**

**Техника прохождения коротких спортивных этапов туристской полосы препятствий по этапам.**

Этапы преодолеваются индивидуально на время.

1 -й этап. Вязка туристских узлов. Участники вяжут по одному узлу («встречный», «штык», «двойной проводник»). За каждый не завязанный или неправильно завязанный узел участник получает штраф 3 минуты, за ошибку при вязке узла (перехлест) – 30 секунд.

2-й этап. Подъем спортивным способом. Этап оборудован судейскими перилами, контрольной линией в начале этапа. Разрешено использование подъемного устройства «жумара».

3-й этап. Траверс склона. Этап оборудован перильной веревкой. Участник проходит этап, используя усы самостраховки.

4-й этап. Спуск спортивным способом. Этап оборудован перильной веревкой, контрольной линией в конце этапа. Этап преодолевается с самостраховкой через спусковое устройство.

5-й этап. Подъем по скалолазной стенке. Длина этапа 6 м. Этап оборудован стенд с зацепами, преодолевается со страховкой

6-й этап. Спуск по вертикальным перилам способом «Дюльфер». Длина этапа 6 м. Этап оборудован перильной веревкой. Этап преодолевается с помощью спускового устройства со страховкой.

**Заключительная часть – 30 минут.**

1. Упражнения на восстановление дыхания, упражнения на гибкость – 10 минут

2. Вязка узлов (20 минут) Участники при помощи веревок (диаметр 6мм, длина 1метр) вяжут узлы по заданию руководителя.

**Спортивный туризм**

**ТЕСТ№1**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ**

**I. Кто в группе отвечает за питание?**

1.Руководитель.

2.Завхоз

3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

## **II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?**

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

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

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

### **Примерная анкета для разбора похода:**

1. Что понравилось и не понравилось в походе?
2. Было ли трудно в походе, когда?
3. Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
4. Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями: командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, фотограф, медик, летописец и другие «должностные лица»?
5. Кто показал себя настоящим туристом?
6. Кого бы ты взял с собой в новый, трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
7. Как отнеслись родители к твоему участию в походе.

### **Тест: Спортивный туризм**

#### Узлы

- I. Какие узлы используются для вязки петель?
  1. Прямой.
  2. Восьмерка.
  3. Булинь.
  4. Ткацкий.
  5. Штык.
- II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?
  1. Прямой.
  2. Двойной проводник.
  3. Ткацкий

4. Булинь.
  5. Встречный.
- III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?
1. Академический.
  2. Ткацкий.
  3. Прямой.
  4. Встречный.
  5. Брамшкотовый.
- IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?
1. Восьмерка.
  2. Встречный.
  3. Ткацкий.
  4. Прямой.
  5. Проводник.
- V. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?
1. Встречный.
  2. Проводник.
  3. Булинь.
  4. Прямой.
  5. Схватывающий.
- VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?
1. Двойной проводник.
  2. Двойной схватывающий.
  3. Прямой.
  4. Стремя.
  5. Удавка.
- VII. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?
1. Австрийский проводник.
  2. Серединный проводник.
  3. Бабочка.
  4. Пчелка.
  5. Прямой.
- VIII. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?
1. Удавка.
  2. Штык.
  3. Стремя.
  4. Узел Бахмана.
  5. Схватывающий.
- IX. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

1. Проводник.
  2. Восьмерка.
  3. Булинь.
  4. Стремя.
  5. Встречный.
- Х.Сблокировать свою систему по регламенту 2020г.

### **План-конспект занятия**

#### **«Установка палаток. Размещение в ней вещей».**

**Цель занятия:** Способствовать формированию умений и навыков, необходимых для участия в соревнованиях, походах различной степени сложности.

**Задачи занятия:**

***Образовательные:***

- ознакомить детей с устройством палатки;
- закрепить знания об укладке рюкзака;
- формировать умение и навыки работы с палаткой;

***Развивающие:***

- развивать навыки коллективной работы и совместного поиска решений;
- продолжить способствовать развитию логического мышления, памяти и внимания участников;

***Воспитательные:***

- трудовое воспитание,
- умение работать в группе.

**Оборудование:**

- рисунки с установкой палатки,
- рисунки с разновидностью палаток,
- палатка, стойки, колышки, тенты или полиэтиленовые пленки и прищепки,
- туристические коврики,
- рюкзаки,
- спальники.

**Вид занятия:** смешанный (Беседа с объяснением, практическая работа, самостоятельная работа)

#### **План занятия - похода**

1. Подготовительная часть.
- 2.Проверка знаний по предшествующей теме.
- 3.Объяснение новой темы:
  - изложение новой информации;
  - практическая работа с дидактическим материалом;
  - установка палаток.
4. Закрепление изученного материала
5. Подведение итогов занятия.
6. Организационный момент.

**Ход занятия.**

## **1. Вводная часть:**

Приветствие. Обратить внимание на готовность к занятию, форму одежды занимающихся.

Объявление темы, задач. Педагог объявляет тему, объясняет цели и задачи занятия.

## **2. Проверка знаний по предшествующей теме:**

Прежде, чем мы с вами начнем рассмотрение нового материала, мы должны вспомнить, какую тему мы рассматривали на прошлом занятии.

Ответ: Личное и групповое снаряжение. Укладка рюкзака.

Для проверки знаний, я предлагаю вам ответить на ряд моих вопросов.

### **1. Перечислите какое бывает снаряжение?**

Ответ: Групповое, личное и специальное снаряжение.

### **2. Что относится к групповому снаряжению?**

Ответ: Палатка, компас, топоры, тросик, аптечка, котлы и т.д.

### **3. Что относится к личному снаряжению?**

Ответ: рюкзак, спальник, коврик, туалетные принадлежности, личная посуда, белье и т. д.

### **3. Расскажите, как правильно укладывать рюкзак?**

Ответ: Под спину и на самое дно рюкзака укладывает толстый слой мягких вещей, а затем - тяжелые вещи. Продукты должны быть надежно упакованы. Предметы, которые могут понадобиться во время маршрута, необходимо положить сверху или в специальные карманы рюкзака. Сверху могут крепиться предметы группового снаряжения (палатки, инструмент).

## **3. Объяснение новой темы:**

Сегодня на занятии мы пройдем новую тему: «**Установка палаток.**

**Размещение в ней вещей».**

**Для чего же используется палатка?**

**Ответы детей:** для сна, отдыха и укрытия от непогоды.

Совершенно верно.

По конструкции палатки подразделяются **на каркасные, полукаркасные и бескаркасные.**

В каркасных палатках конструктивной основой является жесткий каркас, на который натягивают полотно палатки.

В полукаркасных – полотно натягивается частично за счет каркаса, частично при помощи растяжек.

В бескаркасных – полотнище натягивается на центральные стойки (иногда 1 стойку) или между естественными опорами (Н: деревьями) при помощи растяжек.

По форме свода различают **палатки 2 -,3 -,4 - скатные, шатровые и куполообразные.** Вход в палатку может быть с тамбуром или без него, с плоским пологом или с тубусом (т.н. рукавный вход).

**Как вы думаете, ребята, какими требования предъявляются к палаткам?**

**Ответы:** была легкая, теплая, не промокала, не рвалась, была удобна...



Правильно. Вот **общие требования к любым палаткам**, часть из которых вы уже назвали: это небольшой вес, непромокаемость, хорошая теплоизоляция, ветроустойчивость, быстрота установки и разборки, комфортность, прочность, удобство переноски в рюкзаке.

Хорошо, палатку выбрали.

Теперь надо выбрать место под палатку.

**Где поставить лучше?**

**Ответы:** где удобнее, ровнее, немного поодаль от костра и его дыма...

**Правильно, выбирают площадку поровнее**, без ямок, кочек, пней, торчащих из земли камней или корней. **Площадку очищают от** шишек, сучьев, крупных камней, отдельные углубления закрывают мелкими ветками, сухими листьями, мхом или песком, а возможные бугорки срезать.

**Если площадка имеет небольшой общий наклон**, палатку надо ориентировать так, чтобы лежащие в палатке не скатывались к одному боку, и наваливались на него, а голова будет находиться выше ног.

**Если земля сырая после дождей**, под дно палатки подстилают полиэтиленовую пленку, которая не должна быть по размерам больше самого дна: иначе при дожде выступающие края пленки будут собирать стекающую со скатов крыши воду и под спящими в палатке образуется лужа.

**Место выбрано, теперь надо палатку установить.**

#### ***Техника установки палатки***

**Ставят палатку** по-разному. Можно, например, просто подвесить конек без опоры на стойки между двумя деревьями и только пришить к земле дно и углы скатов крыши.

Для установки советской необходимо иметь набор колышков 10 – 12 штук и лучше всего разборные стойки.

- 1. Сначала надо расстелить дно**, разровнять его и, растянуть дно по диагоналям, пришить углы к земле. При этом важно сохранить прямоугольность дна, не перекосить его.
- 2. Затем под переднее и заднее гнезда конька поставить стойки и растянуть конек, прочно закрепив веревочные оттяжки кольями.**
- 3. Далее самая ответственная часть работы – натяжка скатов крыши.** Делается она тоже по способу диагоналей: один – задней стенки, другой – у передней, сначала натягивают те углы скатов крыши, которые у каждого справа, а потом те, которые слева. Натягивать оттяжки надо равномерно, чтобы избежать складок и морщин на скатах крыши. Оттяжки надо тянуть к земле, каждую по направлению линии, соединяющей угол крыши, к которому она привязана, и середину конька. Все шпильки и колышки втыкать в землю не отвесно, а с небольшим наклоном в противоположную от оттяжки сторону (под 45гр.). современные палатки гораздо удобнее и легче в эксплуатации.

Рассмотрим установку такой палатки (см. рис. 2).

В продаже бывают палатки с готовыми тентами, но они, как правило, более тяжелые. **Тент к палаткам можно сделать самим из большого куска полиэтиленовой пленки.**

Тент очень выручает туристов: в палатке **становится теплее и, главное, абсолютно сухо.** Да и сама палатка после дождливой ночи остается сухой под тентом. Есть лишь одно неудобство – при сильном ветре тент из пленки гремит под порывами ветра.

**Тент желательно натягивать так, чтобы он не касался скатов крыши.** Для этого вдоль конька, но выше него надо натянуть между деревьями веревку (капроновый шнур); сам тент должен быть несколько больше по размерам, чем скаты крыши. Навязав по углам тента веревочные петли, его прищипливают к земле отдельными кольшками. **На верхнем шнуре тент можно закрепить бельевыми прищепками.** В горах для закрепления палатки и тента **используют большие камни**, на которые наматываются все оттяжки.

#### ***Размещение вещей в палатке***

Первым расстилают **туристический коврик** на пол палатки. Под них можно подстелить еще одну непромокаемую пленку.

Поверх ковриков стелют **спальные мешки**, одеяла, куртки.

**Под голову** кладут рюкзаки с мягкими вещами.

**Вход в палатку**, если оборудован москитной сеткой, надо застегнуть – это убережет вас от «непрошенных гостей» в виде комаров и других насекомых.

После захода солнца надо закрыть не только москитную сетку, но и основной вход. Это поможет вещам не отсыреть и сохранит дневное тепло в палатке.

**Походную обувь** на ночь укладывают под дно палатки, но так, чтобы в ботинки не попала стекающая с крыши вода.

**Посуду** ставят под скат крыши, топоры убирают под дно палатки у входа.

**Мелкие вещи** убирают в карманы рюкзака или в карманы палатки, если они есть.

#### **Практическая работа**

Итак, сегодня мы пробуем **установить два вида палаток.**

**Делимся на две группы.**

Первая будет устанавливать палатку советского типа (по примеру рис.1) и делает тент из полиэтиленовой пленки, раскладывает в ней вещи.

Вторая группа – устанавливает современную каркасную палатку и делает тент из полиэтиленовой пленки, раскладывает в ней вещи.

В конце похода группы меняются местами и отрабатывают навыки сборки палаток другого типа и закрепляют навыки укладки рюкзаков.

#### **4. Закрепление нового материала.**

Для того чтобы проверить, насколько хорошо вы усвоили сегодняшний материал, предлагаю каждому ряду составить по 2 -3 вопроса.

**1. Какие приспособления надо для того, чтобы поставить палатку?**

**Ответ:** Палатка, тент для палатки, набор кольшечков 10 -12 шт, стойки.

## **2. Для чего служит палатка?**

Ответ: Палатка используется туристами для сна, отдыха и укрытия от непогоды.

## **3. По каким конструкциям подразделяются палатки?**

Ответ: По конструкции палатки подразделяются на каркасные, полукаркасные и бескаркасные.

## **4. Ваши действия по установке палатки?**

Ответ: Сначала растягивается дно, закрепляется по углам кольшками. Затем собираются стойки, устанавливаются конек и натягивают его. Натягиваются боковые скаты палатки.

## **5. Какие же требования должны быть к палатке?**

Ответ: небольшой вес, непромокаемость, хорошая теплоизоляция, ветроустойчивость, быстрота установки и разборки, комфортность, прочность, удобство переноски в рюкзаке, защищенность от проникновения гнуса.

## **6. Для чего служит тент на палатке?**

Ответ: защищает от сырой погоды.

## **5. Подведение итогов занятия.**

Педагог делает выводы, оценку деятельности занимающихся, проводит диагностику настроения, даёт установку на следующее занятие.

## **6. Организационный момент.**

Педагог рассказывает дальнейшие планы на предстоящую неделю.

## **Литература:**

1. Бардин К. – «Азбука туризма», - М.: Просвещение, 1981 г.
2. Верба И.А., Голицин С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г., - «Туризм в школе» - М.;
3. «Энциклопедия туриста» - М., 1993 г

## **Сценарий открытого занятия или мероприятия.**

*Сценарий спортивно-развлекательного мероприятия в летнем оздоровительном лагере.*

### ***Игра–путешествие «Мы — туристы»***

**Цель:** популяризация основ здорового образа жизни, повышение двигательной активности обучающихся посредством сюжетной игровой деятельности.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, популяризация спортивного досуга;
- укрепление командного духа и сплочение коллектива, умение взаимодействовать в разновозрастной группе.
- развитие интереса к туристической деятельности;
- развитие силы, ловкости, выносливости, инициативы, настойчивости;
- воспитание бережного отношения к окружающему миру.

### **Подготовка к мероприятию.**

Успех каждого мероприятия зависит от качественной подготовки. Важно продумать место проведения, подготовить весь необходимый инвентарь и атрибуты. Мероприятие должно проходить в темпе, без задержек и промедления, в позитивном настрое, важно, чтобы внимание и интерес детей не снижался на протяжении всего праздника.

Подготовить ленты двух цветов по количеству детей, два кроссворда, две ручки, два планшета, протокол, инвентарь для эстафет (смотреть план игры), карточки со словами (игра «Пойми меня»), крупы в мешочках (для игры «Сухой паёк туриста»), флажки(для игры «Флажки в лесу») Водящий заранее на ограниченном участке прячет 20—30 флажков. Подготовить призы для каждого участника, грамоты для команд.

### ***1. Организационный момент. Объявление темы и цели занятия***

Подготовить ленточки двух цветов. Кроссворды, ручки на две команды.

- Ребята, здравствуйте. Возьмите, пожалуйста, каждый по ленточке. Завяжите их себе на руку. Вот и получилось у нас две команды, давайте придумаем названия. (дети предлагают свои названия команд)

- Молодцы! А теперь, команды, для вас первое испытание.

- А как вы думаете, какая тема нашего мероприятия? (Ответы детей).

Правильно, поход. Сегодня вы отправляемся в увлекательное путешествие. А кто из вас ходил в поход? (ответы детей). Здорово! Как называют человека, который отправляется в поход? (Ответы детей). Верно, турист. Мы с вами сегодня туристы. Какие бывают виды туризма? Виды туризма: пешеходный, велосипедный, водный, лыжный, автомобильный. У нас с вами пеший туризм. Мы будем не только идти, но и много играть.

### ***Эмоциональный настрой.***

Настроение у нас отличное

А улыбки- дело привычное.

Пожелаем друг другу добра,

В путь-дорогу давно нам пора!

Ребята проходят командами за водящим по тропе на первый этап.

### ***2. Этап Соревновательный***

-Ребята, нас ждут эстафеты.

#### ***Эстафеты:***

##### ***1.Картошка в ложке***

Инвентарь:2 картофелины, 2 ложки, 2 фишки.

В эстафетном порядке пронести картофель в ложке до поворотной фишки и обратно. Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

##### ***2.Бег по кочкам. Болото***

Инвентарь:4-6 обручей, фишки.

2-3 обруча лежать перед командой. По команде водящего первый участник бежит, прыгая с ноги на ногу из обруча в обруч и обратно. Чья команда выполнит задание первой, та и выиграла.

##### ***3.Сбор воды.***

Инвентарь: 3 ведра, одно из них с водой, 1 мерная чаша, 2 стакана.

У первых участников в руке по стакану, между командами- ведро с водой.

Примерно в 5-8 метрах от команд -по пустому ведру. Задача участников- набрать воды из общего ведра, пробежать со стаканом, перелить воду в ведро своей команды ,вернуться обратно, передать стакан следующему участнику. выигрывает команда, которая набрала больше воды и выполнила это быстрее.

**4.Ночлег.** Инвентарь: 4 гимнастических мата.

По команде первый участник стартует, ложится на мат поперек (укладывается на ночлег), и так все участники. В итоге вся команда должна быстро улечься и уместиться на матах. Чья команда быстрее справилась с заданием, та и победила

**5. Пройти по «Цирку»** (параллельно натянутые верёвки).

Инвентарь; 2 веревки 20м. и 6 карабинов.

**6.Прыгнуть «Маятник»** (вертикально подвешенная верёвка).

Инвентарь; 1 верёвка 12м., 1 карабин

**7.Пройти по бревну(скамейка)**

Инвентарь-скамейка.

-Эстафеты наши закончились. Какие вы быстрые, дружные, веселые!

Дети усаживаются на маты командами напротив друг друга.

-Молодцы, ребята. Мы с вами набегались, теперь пора немного отдохнуть и поиграть в игру «Пойми меня»

**3.Этап «Интеллектуальный»**

**4. Игра «Пойми меня»**

Суть игры: Представителю каждой команды выдается карточка, на которой написано существительное, имеющее отношение к туризму. С помощью жестов и мимики он должен показать своей команде это слово, не произнося его. В ходе оценивания будет учитываться актерское мастерство показывающего, а также правильность и быстрота ответа команды.

Слова-вещи для похода летом: карта, компас, спички, рюкзак, палатка, спальник, туристический коврик, дождевик, куртка, кружка, миска, ложка, полотенце, мыло, фонарик, аптечка, фотоаппарат, телефон. Чья команда назовет больше слов за 2 минуты, та и выиграла.

- А теперь пора подвигаться. Вставайте. Поиграем вместе в подвижную игру «Белки на дереве»

**5.Этап «Игровой»**

**Подвижная игра «Белки на дереве»**

Все играющие- «белки», они должны стоять на дереве (на деревянных предметах или держаться за дерево.

Между деревьями бегают «собака»-водящий. Белки прыгают с дерева на дерево, а собака пытается поймать (осалить) бегающих белок. Если ей это удаётся, то пойманная белка становится водящим.

**6.Этап «Угадай-ка»**

**«Сухой паёк туриста»**

Участники команды должны угадать крупы на ощупь (гречка, рис, пшено, горох, перловка, сахар-песок, макароны, манка). За каждый правильный ответ команда зарабатывает 1 балл.

- Ребята, а что можно найти в лесу на обед? (Ответы детей) да, сегодня мы с вами будем грибниками, будем искать грибы. Сколько найдете, все несите в свои команды, будем считать. Кто больше наберёт грибов, та команда и выиграет в этом конкурсе.

### **7.Этап «Поисковой»**

#### **Поиск грибов**

Водящий заранее на ограниченном участке прячет 20—30 флажков(грибов). Каждый играющий ведет поиск самостоятельно. Когда условленное время закончится, на общем сборе подсчитывается количество найденных флажков и определяются победители.

### **8.Подведение итогов игры. Рефлексия.**

Водящий и помощники ведут подсчет баллов. Награждают команды грамотами и каждого участника призами.

-Молодцы, ребята, все задания выполнили, в игры поиграли, пора возвращаться нам домой. Подскажите мне, для чего же все-таки люди ходят в походы?

- Гулять, отдыхать, дышать свежим воздухом, общаться друг с другом.

- А вы хорошо отдохнули в нашем походе, все довольны? Попросите своих родителей пойти в поход всей семьей?

Туристы - отважные люди,

Для них не бывает преград,

Желаем больших приключений,

Чтоб жизнь на все сто удалась!

Спасибо вам всем за активное участие!

Использованная литература:

1.Должиков И.И. «Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском лагере:Методическое пособие. » – М.: «Айрис-пресс», 2005. – 176 с. (Методика)

2.Руденко, В.И. Игры, экскурсии и походы в летнем лагере: Сценарии и советы для вожатых / В.И. Руденко. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 224с.

3.На основе сценария Никаноровой Т.Ф.

### **3.3. Календарно-тематическое планирование (Приложение 3)**

КТП разрабатывается педагогом самостоятельно на каждую группу объединения в соответствии с образцом.

Корректировка календарно-тематического плана возможна в течение учебного года в зависимости от объективных обстоятельств (болезнь педагога, выездные конкурсы и семинары, сессии, курсы повышения квалификации педагога, изменение расписания и т.д.). В случае внесения корректив на основании служебной записки педагога издается приказ о внесении изменений в КТП.

**Лист корректировки  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Спортивный туризм»**

<b>Дата внесения изменений</b>	<b>На основании / в соответствии</b>	<b>Внесённые изменения (в каком разделе программы).</b>	<b>Кем внесены изменения (Ф.И.О. подпись)</b>

## 3.5. План воспитательной работы

**План воспитательной работы  
МБУДО ТКЦ «Киммерия»**

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Срок
1	Беседа: «Правила безопасности в походах и на экскурсиях»	Сентябрь
2	Беседа: «Правила дорожного движения»	Сентябрь
3	Беседа: «Ядовитые грибы и растения»	Сентябрь
4	Осенняя туриада учащейся молодежи «Киммерийские зарницы» посвященная Всемирному Дню туризма	Сентябрь
5	Беседа: «Профилактика пищевых отравлений»	Октябрь
6	Беседа: «Правила дорожного движения»	Октябрь
7	Открытое первенство города Керчи по технике пешеходного туризма «Золотая осень»	Октябрь
8	Родительское собрание	Октябрь
9	Беседа: «Профилактика распространения гриппа, ОРВИ»	Ноябрь
10	Беседа: «По противопожарной безопасности»	Ноябрь
11	Городское первенство учащейся молодежи по подземному ориентированию	Ноябрь
12	Беседа: «О вреде алкоголя и табакокурения»	Декабрь
13	Беседа: «По противодействию терроризма и экстремизма»	Декабрь
14	Беседа: «Правила безопасности при проведении новогодних каникул»	Декабрь
15	Городское Первенство учащейся молодежи по технике пешеходного туризма «Зимние старты»	Декабрь
16	Беседа: «Правила поведения на льду»	Январь
17	Беседа: «Профилактика правонарушений среди несовершеннолетних»	Февраль
18	Городское первенство учащейся молодежи по спортивному туризму	Февраль
19	Беседа: «Противопожарная безопасность в лесу»	Март
20	Городское первенство учащейся молодежи по спортивному туризму	Март
21	Беседа: «Клещевой энцефалит, меры безопасности»	Апрель
22	Родительское собрание	Апрель
23	Беседа: «Правила поведения на воде»	Май
24	Городское первенство по технике пешеходного туризма «Весенние старты»	Май
25	Походы выходного дня и экскурсии	В течение года
26	Участие в соревнованиях различного уровня	В течение года