

Управление образования администрации  
Кольчугинского района  
Владимирской области

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей «Станция юных туристов»

СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим Советом  
МБУ ДО «СЮТур»  
Протокол № 4.  
от «30» августа 2024 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СЮТур»  
Е.В.Колесова  
Приказ № 29 от «30» августа 2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
**"Спортивный туризм"**

Направленность: туристско-краеведческая  
Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: от 8 до 16 лет  
Срок реализации: 4 года

Составитель программы:

Шульгина Татьяна Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Кольчугино, 2024 г.

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии с основными нормативными документами в области дополнительного образования Российской Федерации:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ - интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации, утвержденную Приказом Министерства образования Российской Федерации №293 от 13 июля 1992 года "Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности".

Данная программа является модифицированной, т.к. при ее разработке были использованы: типовая программа «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде» (А.Г.Маслов, Ю.С. Константинов – М.:ЦДЮТиК, 2001г.) и программа «Спортивный туризм: туристское многоборье» Смирнов Д.В.(Москва, «Просвещение», 2003 г.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет **туристско-краеведческую направленность** и нацелена на формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации, удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии, обеспечении духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания учащихся.

### **Структура программы**

Программный материал образовательной программы «Спортивный туризм» включает в себя целостную систему подготовки учащихся и состоит из трех модулей сложности в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и этапами реализации программы:

1. «Стартовый» (1 год обучения).
2. «Базовый» (2 и 3 год обучения).
3. «Углубленный» (4 год обучения).

**Стартовый модуль** – первый год обучения. На первом году обучения у обучающихся формируется интерес к занятиям, происходит введение в основы спортивного туризма и ориентирования. Практические занятия на данном этапе обучения формируют у учащихся умения и навыки, связанные с использованием полученных знаний и их применением. Учащиеся 1 года обучения принимают участие в соревнованиях и походах, где на практике отрабатывают основные технические приемы спортивного туризма и ориентирования.

**Базовый модуль** – второй и третий год обучения. Учащиеся продолжают знакомство с основными направлениями туризма: пешеходный, лыжный, скалолазание, водный туризм и др. В течение года участвуют в соревнованиях согласно календарному плану, что обеспечивает приобретение соревновательного опыта учащихся, способствует выполнению спортивных разрядов. Базовый модуль нацелен на продолжение отработки технических приемов по спортивному туризму и ориентированию.

**Углубленный модуль** – четвертый год обучения.

Углубленный модуль предназначен для учащихся, освоивших базовый модуль или для одаренных детей, имеющих способности и проявляющих особый интерес к спортивному туризму. На четвертом году обучения происходит совершенствование умений и навыков техники спортивного туризма и ориентирования, закрепление знаний и умений техники горного туризма, организации спасательных работ, позволяющих в полном объеме освоить учебный материал программы.

Успешным завершением программы является участие в организации соревнований, судействе, а также выполнение высших разрядов по спортивному туризму и ориентированию.

**Актуальность.** Туризм все шире используется как средство активного отдыха, способствующее укреплению здоровья, повышению культурного уровня человека, разумного использования свободного времени.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- способствует возможности систематически заниматься физической культурой, спортом и туризмом и вести здоровый образ жизни;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму, включенных в Единый календарный план межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий является стимулом для повышения уровня физической подготовленности от начальной подготовки до уровня высшего спортивного мастерства.

**Новизна** образовательной программы заключается в оптимальном построении комплексного, непрерывного многолетнего образовательного процесса в сфере спортивного туризма и ориентирования.

В ходе реализации программы учащиеся знакомятся с основами спортивного туризма и ориентирования, с возможными сферами профессиональной деятельности и профессиями, основывающимися на туристско-спортивной подготовке. Одним из важных аспектов обучения является участие в традиционных разноплановых массовых мероприятиях по спортивному туризму и ориентированию.

Участие в организации и проведении спортивных мероприятий дает учащимся возможность приобрести практический опыт, необходимый в период становления личности, а в дальнейшем и в выборе профессии.

### **Педагогическая целесообразность**

Формы и методы реализации данной программы дают возможность обучающимся приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, создают условия для профессиональной ориентации, формирование активной жизненной и гражданской позиции.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 8 лет до 16 лет.

*Условия набора.* Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям спортивным туризмом. Дополнительного отбора не производится.

*Условия формирования групп.* Возможно зачисление учащихся из других объединений туристско-краеведческой направленности в группы 2 и следующих годов обучения после собеседования или сдачи нормативов по общей физической подготовке и при предоставлении справки о прохождении образовательной программы туристско-краеведческой направленности.

Учет возрастных особенностей обучающихся, занимающихся по программе, является одним из главных педагогических принципов.

*Режим и продолжительность занятий* Программа рассчитана на 4 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 1080 ч. На реализацию программы отводится : 1 и 2 год обучения по 216 часов , 3 и 4 год обучения по 324 часа. Продолжительность обучения осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов, соревнований, однодневных, многодневных походов с отработкой туристских навыков осуществляются в выходные дни, каникулы.

Теоретические и практические занятия проводятся 2 раза (1 и 2 год обучения) , 3 раза (3-4 год обучения) в неделю по 3 часа (в помещении), 4 часа – на местности, 8 часов – туристский поход, 8 часов – соревнования.

В каникулярный период, учитывая погодные условия, педагог может составить план работы с учащимися объединения в период каникул, распределяя учебное время на отработку практических навыков: проведение занятий на местности, учебно-тренировочных сборов, походов.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

*Форма обучения* – очная.

*Форма проведения занятий* – групповая, индивидуальная.

Минимальный состав группы 1-го года обучения – 12 человек, 2-го года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек.

Состав группы постоянный.

*Особенности организации образовательного процесса:* разновозрастные и разновозрастные группы.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участия в соревнованиях. Основным методическим приемом построения программы является цикличность учебно-тренировочного процесса: теоретическое занятие – учебная тренировка в спортзале – соревнование – теоретическое занятие более сложного уровня – степенной поход. Таким образом, практические умения и навыки закрепляются и совершенствуются в течение всего учебного года.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы возможно осуществление образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Нарастающая последовательность получения знаний и навыков – от похода выходного дня до специфики степенных и категорийных походов, от дистанций 1 класса до дистанций 3-4 классов, позволяет накопить необходимый опыт и прочно усвоить

материал. В результате постепенного освоения этой программы у воспитанников появляется возможность совершенствовать своё спортивное мастерство, появляется стремление выполнить, а затем и повысить спортивные разряды. Объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Реализация программы в рамках одного туристского коллектива предполагает совместную деятельность разновозрастных групп, что способствует воспитанию коллективизма, коммуникабельности, взаимопомощи. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, воспитывает, как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – личностное и физическое развитие учащихся посредством туристско-краеведческой деятельности.

#### **Задачи:**

##### **образовательные:**

- дать обучающимся знания по спортивному туризму и краеведению;
- способствовать приобретению и закреплению навыков владения техникой спортивного (пешеходного, лыжного, водного) туризма, ориентирования;
- обучить основам техники безопасности, в том числе при организации быта в походных условиях;
- формировать умение работы в экстремальных ситуациях;

##### **развивающие:**

- расширение кругозора;
- развитие самостоятельности учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и лично - достижимых целей;
- предпрофессиональная подготовка в процессе выполнения туристских должностей каждым учащимся.

##### **воспитательные:**

- воспитание учащихся, ответственных за свои поступки, умеющих грамотно вести себя в природе;
- совершенствование навыков общения и умения вести совместную деятельность в коллективе;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- привитие навыков сознательного отношения к собственной безопасности, безопасности окружающих.

### **Обоснование социальной значимости программы**

Ценность спортивного и оздоровительного туризма как воспитательного, здоровьесберегающего, спортивного ресурса давно доказана и не подвергается сомнениям.

Привлечение к туризму подростков способствует решению актуальных на сегодняшний день проблем подрастающего поколения как социально незащищенной группы, наиболее подверженной негативным воздействиям современной действительности, в том числе влиянию улицы, наркотиков, алкоголя, склонности к суицидальному поведению, компьютерной зависимости.

Актуальность развития именно этого вида спорта в детской и молодежной среде обусловлена также его социальным характером, делающим туризм доступным широким массам..

Особенность данной программы заключается в том, что воспитанники получают комплексное представление о многогранности спортивного туризма, включающего в себя и маршруты, и дистанции.

### Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теор	Пр.	
1.	Введение в программу	6	6	-	тест
2.	Спортивный туризм. Основы туристской подготовки.	97	30	67	соревнования поход
3.	Краеведение	12	6	6	викторина
4.	Спортивное ориентирование	21	12	9	тест
5.	Общая физическая подготовка	24	6	18	зачет
6.	Подготовка к соревнованиям	21	9	12	зачет
7.	Соревнования по спортивному туризму	16	-	16	зачет
8.	Туристские походы	16	-	16	зачет
9.	Итоговое занятие	3	3	-	тест
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Стартовый уровень 1 год обучения

#### 1. Введение в программу.

*Теория.* Организационная деятельность. Комплектование объединения. Цели и задачи обучения. Инструкции по охране труда, технике безопасности, правила поведения учащихся на занятиях в МБУ ДО «СЮТур».

#### 2. Спортивный туризм

**«История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы»**

*Теория.* Понятие о спортивном туризме. Особенности спортивного туризма. История развития туризма в регионе. Выдающиеся спортсмены, внесшие вклад в развитие туризма в России.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах походов, тренировок и соревнований.

#### **«Туристское снаряжение»**

*Теория.* Личное снаряжение туриста. Групповое снаряжение.

*Практика.* Укладка рюкзака. Постановка палатки.

#### **«Туристский быт»**

*Теория.* Организация туристского бивака. Установка палатки. Распределение обязанностей при постановке лагеря. Виды костров. Виды растопки. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.

*Практика.* Организация лагеря. Разведение костра с использованием растопки.

### **«Основы первой помощи»**

*Теория.* Индивидуальный медицинский пакет, его состав, хранение, упаковка и перенос в походе, когда и как его применять. Соблюдение правил гигиены в походе. Профилактика простудных заболеваний. Ядовитые растения. Основы доврачебной помощи. Состав аптечки и правила ее применения.

*Практика.* Наложение повязок.

### **«Питание в походе»**

*Теория.* Сроки хранения продуктов. Соблюдение правил гигиены при питании на природе. Меню походов выходного дня. Рецепты основных походных блюд.

*Практика.* Организация общего туристского стола. Составление меню.

### **«Туристские узлы»**

*Теория.* История узлов. Простейшие узлы и их применение.

*Практика.* Вязка узлов.

### **«Знакомство с походными должностями»**

*Теория.* Походные должности и их особенности.

*Практика.* Выполнение походных должностей на выездах.

### **«Безопасность в походе»**

*Теория.* Основы страховки, само страховки при преодолении препятствий. Правила поведения при переездах, в населенных пунктах по маршруту. Значение дисциплины в туризме. Опасные природные явления. Знаки аварийной сигнализации.

*Практика.* Упражнения на страховку, само страховку. Преодоление естественных препятствий.

## **3. Краеведение**

*Теория.* Туристские возможности Кольчугинского района. Растительный мир, основные типы растительности. Редкие растения, первоцветы. Лекарственные и ядовитые растения.

*Практика.* Экскурсия по г. Кольчугино. Участие в краеведческом квесте.

## **4. Спортивное ориентирование**

*Теория.* Обеспечение безопасности при прохождении трассы ориентирования. Действия при потере ориентировки. Виды карт. Устройство компаса и правила обращения с ним. Масштаб карт. Стороны горизонта. Измерение расстояний по карте и на местности. Условные знаки спортивных и топографических карт.

*Практика.* Отработка действий при потере ориентировки. Ориентирование по компасу и по местным объектам. Измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, комплексные задания. Ориентирование в закрытых помещениях и в парковой зоне. Работа штурмана в походе.

## **5. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Значение здорового образа жизни и физической подготовки для совершения походов и путешествий. Физическая подготовка туриста.

*Практика.* Тренировка по общей физической подготовке (ОФП): развитие скоростной выносливости, двигательной активности. Пеший маршрут. Спортивные игры с мячом. Игры с использованием специального снаряжения. Бег по пересеченной местности.

## **6. Подготовка к соревнованиям**

*Теория.* Знакомство со специальным снаряжением. Обеспечение безопасности на тренировках и соревнованиях. Техника преодоления этапов соревнований.

*Практика.* Одевание страховочной системы, индивидуальная подгонка снаряжения. Техника пешеходного туризма. Спуск по-спортивному. Спуск с само страховкой. Подъем по крутому склону с само страховкой. Переправа по бревну с перилами. Переправа по бревну маятником. Преодоление параллельной переправы.

## **7. Соревнования по спортивному туризму**

*Практика.* Учащиеся в течение учебного года принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.

### **8. Туристские походы.**

*Практика* Подготовка и участие в ПВД (поход выходного дня). Пешеходные, лыжные ПВД. Анализ похода. Отчет о походе.

## **Планируемые результаты 1 года обучения**

### **Предметные результаты**

- владение базовыми знаниями в области спортивного туризма;
- познакомятся с туристическими возможностями и достопримечательностями родного края;
- Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 класса и соревнованиях по ориентированию.

### **Метапредметные результаты**

- сформированы начальные навыки эффективной работы в коллективе;
- развиты скоростные навыки, координация, общая физическая выносливость;
- расширен общий кругозор;
- сформированы навыки реалистичной оценки себя и окружающих;
- уметние планировать и работать с различными источниками информации.

### **Личностные результаты**

- уметь выстраивать эффективную коммуникацию с ровесниками;
- приобщаться к основам бережного отношения к природе;
- сформируют у себя представление о здоровом образе жизни;
- разовьют личную ответственность, умение преодолевать трудности.

## **Учебный план 2 год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теор	Пр.	
1.	Введение в программу	3	3	-	тест
2.	Спортивный туризм	97	30	67	соревнования поход
3.	Краеведение	12	6	6	викторина тест
4.	Спортивное ориентирование	24	9	15	соревнования тест
5.	Общая физическая подготовка	24	6	18	зачет
6.	Подготовка к соревнованиям	21	9	12	зачет
7.	Соревнования по спортивному туризму	16	-	16	зачет
8.	Туристские походы	16	-	16	зачет
9	Итоговое занятие	3	3	-	зачет
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>66</b>	<b>150</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Базовый модуль 2 год обучения

### **1. Вводное занятие**

*Теория.* «Различные виды соревнований: на маршрутах и дистанциях, в природной среде и на искусственном рельефе». Инструкции по безопасности.

### **2. Спортивный туризм**

#### **«Туристское снаряжение»**

*Теория.* Личное и групповое снаряжение для пешеходного и лыжного туризма. Современные технологии при производстве снаряжения. Изготовление самодельного снаряжения. Хранение, уход, порядок сдачи снаряжения.

*Практика.* Подбор личного и группового снаряжения для выездов. Ремонт снаряжения.

#### **«Туристский быт»**

*Теория.* Привалы и ночлеги. Укрытия. Основные типы костров и их назначение. Съедобные, ядовитые и лекарственные растения. Значение правильной организации походного быта и питания..

*Практика.* Обустройство полевого лагеря. Установка укрытий. Разведение костра различными способами.

#### **«Основы первой помощи»**

*Теория.* Виды повязок. Помощь при переломах вывихах. Способы транспортировки пострадавшего. Комплектация аптечки. Спасательные работы в пешем путешествии.

*Практика.* Наложение повязок. Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего. Поиск пострадавшего.

#### **«Питание в походе»**

*Теория.* Набор продуктов на человека в день. Способы упаковки и хранения продуктов в многодневном походе. Соотношение воды и круп для приготовления блюд. Вариативность раскладки. Понятие калорийности. Соотношение белков, жиров, углеводов. Режим питания. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

*Практика.* Составление раскладки, закупка продуктов, дежурство по приготовлению пищи.

#### **«Туристские узлы»**

*Теория.* Узлы по группам применения. Узлы, используемые для страховки, самостраховки.

*Практика.* Вязка узлов по группам применения. Применение узлов в бытовой деятельности. Зачет по узлам.

#### **«Походные должности»**

*Теория.* Работа по должностям при подготовке к походу, совершении похода и на этапе отчета.

*Практика.* Выполнение походной должности в походе выходного дня.

#### **«Безопасность в походе»**

*Теория.* Основы страховки, самостраховки при преодолении препятствий. Правила поведения при переездах, в населенных пунктах по маршруту. Значение дисциплины в туризме. Опасные природные явления. Знаки аварийной сигнализации.

*Практика.* Упражнения на страховку, самостраховку. Преодоление естественных препятствий.

#### **«Пешеходный и лыжный туризм»**

*Теория.* История пешеходного и лыжного туризма. Безопасность в пешем и лыжном походе. Специальное групповое и личное снаряжение. Комплектование группы. План подготовки. Подготовка к пешеходному походу. Тактика движения на маршруте. Спасательные работы в туризме. Особенности пешеходного туризма. Особенности лыжного туризма

*Практика.* Составление маршрута похода. . Запасные варианты маршрута. Раскладка. Туристские должности. Подготовка к походу. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

### **3. Краеведение**

*Теория.* Достопримечательности Владимирской области и других регионов России.

*Практика.* Экскурсии по Владимирской области. Самостоятельный поиск информации. Разработка маршрута путешествия.

### **4. Спортивное ориентирование**

*Теория.* Снаряжение ориентировщика. Обеспечение безопасности при прохождении трассы ориентирования. Действия при потере ориентировки. Виды карт. Устройство компаса и правила обращения с ним. Азимут. Масштаб карт. Стороны горизонта. Измерение расстояний по карте и на местности. Условные знаки спортивных и топографических карт. Виды ориентирования.

*Практика.* Отработка действий при потере ориентировки. Ориентирование по компасу и по местным объектам. Измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, комплексные задания. Ориентирование в закрытых помещениях и в парковой зоне, в лесу. Ориентирование по выбору. Ориентирование по обозначенному маршруту. Легенда карт. Работа штурмана в походе. Анализ соревнований и тренировок.

### **5. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Значение здорового образа жизни и физической подготовки для совершения походов и путешествий. Физическая подготовка туриста.

*Практика.* Тренировка по общей физической подготовке (ОФП): развитие скоростной выносливости, двигательной активности. Пеший маршрут. Лыжная подготовка. Командные игры с мячом. Игры с использованием специального снаряжения. Бег по пересеченной местности.

### **6. Подготовка к соревнованиям**

*Теория.* Знакомство со специальным снаряжением. Обеспечение безопасности на тренировках и соревнованиях. Техника преодоления этапов соревнований. Условия соревнований «Дистанция - пешеходная», «Дистанция –лыжная».

*Практика.* Одевание страховочной системы, индивидуальная подгонка снаряжения. Техника пешеходного туризма. Спуск по-спортивному. Спуск с самостраховкой. Подъем по крутому склону с самостраховкой. Переправа по бревну с перилами. Переправа по бревну маятником. Преодоление параллельной переправы.

### **7. Соревнования по спортивному туризму .**

*Практика.* Учащиеся в течение учебного года принимают участие в массовых туристских мероприятиях (соревнования, слеты и др.), многодневных путешествиях.

### **8. Туристские походы.**

*Практика.* Подготовка и участие в 1-2 х дневном походе. Пешеходные, лыжные ПВД. Анализ похода. Отчет о походе.

### **Планируемые результаты 2 года обучения**

#### ***К концу второго года обучения учащиеся***

#### **Предметные результаты**

- углубят знания в области пешеходного туризма;
- владеть базовыми знаниями в области лыжного туризма;
- расширят знания о географии и природе Владимирской области ;
- успешно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, районных соревнованиях по ориентированию.

#### **Метапредметные результаты**

- уметь выстраивать гармоничные отношения в коллективе;
- разовьют выносливость, ловкость и скоростные качества;
- расширят общий кругозор через путешествия;

- уметь объективно оценивать результаты принятых решений, находить возможности и способы их улучшения;
- разовьют целеполагание, планирование, умение анализировать, обрабатывать и передавать информацию.

#### **Личностные результаты**

- уметь аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества;
- бережно относиться к природе;
- будут проявлять устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;
- разовьют самостоятельность и ответственность.
- развивать волевые качества личности.

### **Учебный план 3 год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теор	Пр.	
1.	Введение в программу	3	3	-	тест
2.	Спортивный туризм	139	21	117	Соревнования поход
3.	Краеведение	9	3	6	тест
4.	Спортивное ориентирование	27	6	21	Зачет соревнования
5.	Общая физическая подготовка	42	6	36	зачет
6.	Подготовка к соревнованиям	45	9	36	Контрольные задания
7.	Соревнования по спортивному туризму	33	-	33	зачет
8.	Туристские походы	24	-	24	зачет
9	Итоговое занятие	3	3	-	тест
<b>Всего</b>		<b>324</b>	<b>51</b>	<b>273</b>	

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Базовый модуль 3 год обучения**

#### **1. Введение в программу**

*Теория.* Виды соревнований: на маршрутах и дистанциях, в природной среде и на искусственном рельефе..Нормативные документы. Инструкции по безопасности.

#### **2. Спортивный туризм**

##### **«Туристское снаряжение»**

*Теория.* Личное и групповое снаряжение для пешеходного и лыжного туризма. Современные технологии при производстве снаряжения. Изготовление самодельного снаряжения. Хранение, уход, порядок сдачи снаряжения.

*Практика.* Подбор личного и группового снаряжения для выездов. Ремонт снаряжения.

##### **«Туристский быт»**

*Теория.* Привалы и ночлеги. Укрытия. Основные типы костров и их назначение. Съедобные, ядовитые и лекарственные растения. Значение правильной организации походного быта и питания.

*Практика.* Обустройство полевого лагеря. Установка укрытий. Разведение костра различными способами.

#### **«Основы первой помощи»**

*Теория.* Виды повязок. Помощь при переломах вывихах. Способы транспортировки пострадавшего. Комплектация аптечки. Спасательные работы в пешем путешествии.

*Практика.* Наложение повязок. Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего. Поиск пострадавшего.

#### **«Питание в походе»**

*Теория.* Набор продуктов на человека в день. Способы упаковки и хранения продуктов в многодневном походе. Соотношение воды и круп для приготовления блюд. Вариативность раскладки. Понятие калорийности. Соотношение белков, жиров, углеводов. Режим питания. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

*Практика.* Составление раскладки, закупка продуктов, дежурство по приготовлению пищи.

#### **«Туристские узлы»**

*Теория.* Узлы по группам применения. Узлы, используемые для страховки, самостраховки.

*Практика.* Вязка узлов по группам применения. Применение узлов в бытовой деятельности. Зачет по узлам.

#### **«Походные должности»**

*Теория.* Работа по должностям при подготовке к походу, совершении похода и на этапе отчета.

*Практика.* Выполнение походной должности в походе выходного дня.

#### **«Безопасность в походе»**

*Теория.* Основы страховки, самостраховки при преодолении препятствий. Правила поведения при переездах, в населенных пунктах по маршруту. Значение дисциплины в туризме. Опасные природные явления. Знаки аварийной сигнализации.

*Практика.* Упражнения на страховку, самостраховку. Преодоление естественных препятствий.

#### **«Пешеходный и лыжный туризм»**

*Теория.* История пешеходного, лыжного, водного туризма. Безопасность в пешем и лыжном походе. Специальное групповое и личное снаряжение. Комплектование группы. План подготовки. Подготовка к пешеходному и лыжному походу. Тактика движения на маршруте. Спасательные работы в туризме. Особенности пешеходного туризма. Особенности лыжного туризма.

*Практика.* Составление маршрута похода. Запасные варианты маршрута. Раскладка. Туристские должности. Подготовка к походу. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

### **3. Краеведение**

*Теория.* Достопримечательности Владимирской области и других регионов России.

*Практика.* Экскурсии по Владимирской области. Самостоятельный поиск информации. Разработка маршрута путешествия.

### **4. Спортивное ориентирование**

*Теория.* Снаряжение ориентировщика. Обеспечение безопасности при прохождении трассы ориентирования. Действия при потере ориентировки. Виды карт. Устройство компаса и правила обращения с ним. Азимут. Масштаб карт. Стороны горизонта. Измерение расстояний по карте и на местности. Условные знаки спортивных и топографических карт. Виды ориентирования. Судейская практика на соревнованиях.

*Практика.* Отработка действий при потере ориентировки. Ориентирование по компасу и по местным объектам. Азимутальный ход. Измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, комплексные задания. Ориентирование в закрытых помещениях и в парковой зоне, в лесу. Ориентирование по выбору. Ориентирование по обозначенному маршруту. Легенда карт. Работа штурмана в походе. Анализ соревнований и тренировок. Судейство на соревнованиях.

## **5. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Значение здорового образа жизни и физической подготовки для совершения походов и путешествий. Физическая подготовка туриста.

*Практика.* Тренировка по общей физической подготовке (ОФП): развитие скоростной выносливости, двигательной активности. Пеший маршрут. Лыжная подготовка. Командные игры с мячом. Игры с использованием специального снаряжения. Бег по пересеченной местности.

## **6. Подготовка к соревнованиям**

*Теория.* Знакомство со специальным снаряжением. Обеспечение безопасности на тренировках и соревнованиях. Техника преодоления этапов соревнований. Условия соревнований «Дистанция - пешеходная», «Дистанция –лыжная».

*Практика.* Работа со страховочной системой, индивидуальная подгонка снаряжения. Техника пешеходного туризма. Спуск по-спортивному. Спуск с самостраховкой. Подъем по крутому склону с самостраховкой. Переправа по бревну с перилами. Переправа по бревну маятником. Преодоление параллельной переправы. Навесная переправа.

## **7. Соревнования по спортивному туризму.**

*Практика.* Учащиеся в течение учебного года принимают участие в массовых туристских мероприятиях, участвуют в соревнованиях по спортивному туризму, включенных в Единый календарный план межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий..

## **8. Туристские походы.**

*Практика.* Подготовка и участие в 1-3 х дневном походе. Пешеходные и лыжные походы. Анализ похода. Отчет о походе.

### **Планируемые результаты 3 года обучения**

#### ***К концу третьего года обучения учащиеся***

#### **Предметные результаты**

- углубят знания в области пешеходного, лыжного туризма;
- расширят знания о природе Владимирской области ;
- будут иметь навыки и умения необходимые для прохождения дистанции 1 и 2 категории сложности;
- будут иметь навыки ориентирования по выбору ;
- будут иметь навыки походного быта
- будут успешно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму.

#### **Метапредметные результаты**

- будут сформированы навыки межличностного взаимодействия на основе взаимопомощи и взаимоконтроля;
- будут развиты мышечная и дыхательная выносливость, ловкость;
- расширен кругозор через путешествия;
- будут развиты навыки рефлексии, раскрыта индивидуальность;
- будут развиты навыки креативного мышления, сформированы умения осознанной работы с информационными источниками, систематизации большого объема информации.

#### **Личностные результаты**

- будут уметь аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества;
- сформируют экологическую позицию;
- будут иметь навыки здоровьесберегающего поведения;
- разовьют настойчивость, ответственность за себя и других.

### Учебный план 4 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теор	Практ..	
1.	Введение в программу	3	3	-	
2.	Спортивный туризм	132	15	117	зачет
3.	Краеведение	9	3	6	тестирование
4.	Спортивное ориентирование	27	3	24	соревнования
5.	Общая физическая подготовка	39	6	33	Прием контрольных нормативов
6.	Подготовка к соревнованиям	45	6	39	Зачет
7.	Соревнования по спортивному туризму	32	-	32	Зачет
8.	Туристские походы	32	-	32	Зачет
9	Итоговое занятие	5	5	-	Тестирование
<b>Всего</b>		<b>324</b>	<b>41</b>	<b>283</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Углубленный модуль 4 год обучения

#### 1. Введение в программу

*Теория.* Анализ участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, походах на летних каникулах.

Цели и задачи объединения. Содержание работы объединения. Знакомство с планом работы объединения в учебном году и его обсуждение. Инструкции по безопасности. Правило поведения.

#### 2. Спортивный туризм

*Теория.* Профориентация. Виды туризма и их особенности (пешеходный, горный, водный, велосипедный и др.) Выполнение спортивных разрядов в туристских походах и соревнованиях. Основные требования к организации и наведению перил. Требования к постановке дистанции. Изучение нормативной документации.

*Практика.* Организация перил, страховки, спусков и подъемов при прохождении полосы препятствий. Постановки дистанции 2-3 класса сложности (лично, группа, связка). Судейство на этапах.

**«Туристское снаряжение»**

*Теория.* Личное и групповое снаряжение для пешеходного и водного туризма. Современные технологии при производстве снаряжения. Изготовление самодельного снаряжения. Хранение, уход, порядок сдачи снаряжения.

*Практика.* Подбор личного и группового снаряжения для соревнований. Ремонт снаряжения.

#### **«Туристский быт»**

*Теория.* Правила поведения туристов в лесу, организация бивачных работ. Перечень группового снаряжения для совершения многодневных горных, водных, пеших походов. Основные требования к снаряжению: вес, надежность, комфортность. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт. Хранение снаряжения. Комплектование ремонтного набора.

*Практика.* Разработка маршрута и календарного плана похода. Нормы переходов. Подбор картографического материала. Составление отчета похода.

#### **«Основы первой помощи»**

*Теория.* Личная гигиена туриста: гигиена тела, значение водных процедур. Значение систематического медицинского осмотра. Режим дня. Профилактика травматизма и простудных заболеваний. Признаки возможных заболеваний и травм. Первая помощь при повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном, тепловом ударе. Приемы спасения утопающего. Искусственное дыхание. Состав походной аптечки. Виды повязок. Помощь при переломах вывихах в походных условиях. Способы транспортировки пострадавшего. Комплектация аптечки. Спасательные работы в походах. Самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.

*Практика.* Наложение повязок и шин при различных видах травм. Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего. Поиск и спасение пострадавшего.

#### **«Питание в походе»**

*Теория.* Питание в водном походе. Набор продуктов на человека в день. Способы упаковки и хранения продуктов в многодневном водном походе. Соотношение воды и круп для приготовления блюд. Вариативность раскладки. Понятие калорийности. Соотношение белков, жиров, углеводов.

*Практика.* Составление раскладки, закупка и фасовка продуктов для разных видов похода (горный, водный, пешеходный и др.), дежурство по приготовлению пищи.

#### **«Туристские узлы»**

*Теория.* Узлы, применяемые в туризме, их назначение, вязка, использование. Узлы для страховки и самостраховки. Опорные узлы. Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра.

*Практика.* Вязка узлов на время. Применение узлов в бытовой деятельности. Зачет по узлам. Участие в соревнованиях.

#### **«Походные должности»**

*Теория.* Права и обязанности руководителя и заместителя руководителя группы во время подготовки и проведения туристского путешествия.

Права и обязанности администрации учебного заведения во время подготовки туристского путешествия. Права и обязанности участников туристского путешествия. Обязательные должности в походе, ответственность.

*Практика.* Распределение и выполнение походной должности в многодневном походе.

#### **«Безопасность в походе»**

*Теория.* Правило составления маршрута, понятие основного и аварийного маршрута. Страховка, самостраховка при преодолении препятствий. Соблюдение техники безопасности при совершении похода. Правило поведения на железной дороге, в населенных пунктах по маршруту. Значение дисциплины в туризме. Аварийные знаки бедствия. Причины аварийных ситуаций.

*Практика.* Преодоление естественных препятствий.

### **«Водный туризм. Горный туризм»**

*Теория.* Безопасность в походах. Возможные препятствия и сложности при совершении походов. Специальное групповое и личное снаряжение для водного и горного туризма. Подготовка к походу.

*Горообразование.* Безопасность в горах. Техника передвижения по осыпям, гребням. Тактика совершения горного похода. Спасательные работы в горах. Заболевания, связанные с пребыванием в высокогорной местности, и их профилактика. Подготовка к горному походу.

*Практика.* Техника и тактика горного и водного туризма. Отработка навыков преодоления возможных препятствий. Распределение груза. Подготовка к водному походу. Участие в степенном походе .

### **3. Краеведение**

*Теория.* Достопримечательности Владимирской области и других районов России. Охрана природы. Заповедники и заказники. Основные направления природоохранной работы.

*Практика.* Экскурсии. Точка на карте.. Самостоятельный поиск информации. Разработка маршрута путешествия и составление экскурсии. Участие в экологических мероприятиях.

### **4. Спортивное ориентирование**

*Теория.* Значение спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования: «заданное направление», ориентирование по «выбору», маркированный маршрут, лабиринт, эстафета.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивных карт. Ориентирование по карте. Чтение карты и работа с ней. Определение места нахождения. Условные знаки спортивных карт. Измерение расстояний на карте и местности.

Формы рельефа. Масштабные и внесматбные условные знаки рельефа.

Действия в случае потери ориентировки. Выбор оптимального пути движения на соревнованиях.

*Практика.* Упражнения по ориентированию карты с помощью компаса. Тренировочное ориентирование на местности по карте, «чтение» условных обозначений на местности. Знакомство с различными формами рельефа. Определение места нахождения на карте. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Работа с навигацией GPS в походе.

### **5. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Значение здорового образа жизни и физической подготовки для совершения походов и путешествий. Физическая подготовка туриста.

*Практика.* Тренировка по общей физической подготовке (ОФП): развитие скоростной выносливости, двигательной активности. Пеший маршрут. Командные игры с мячом. Игры с использованием специального снаряжения. Бег по пересеченной местности. Выполнение упражнений по технике пешеходного туризма, скалолазания, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта. Спортивные игры. Значение самоподготовки. Закаливание организма. Врачебный контроль. Самоконтроль.

### **6. Подготовка к соревнованиям**

*Теория.* Знакомство со специальным снаряжением. Обеспечение безопасности на тренировках и соревнованиях. Техника преодоления этапов соревнований. Правило судейства на соревнованиях, заполнение протоколов.

*Практика.* Судейство на соревнованиях разного уровня. Отработка дистанции согласно условиям соревнований.

### **7. Соревнования по спортивному туризму**

*Практика.* Учащиеся в течение учебного года принимают участие в массовых туристских мероприятиях. Участвуют в соревнованиях по спортивному туризму, включенных в Единый календарный план межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий. Принимают участие в организации и судействе соревнований.

#### **8. Туристские походы.**

*Практика.* Подготовка и участие в многодневном походе. Пешеходный, водный поход. Анализ похода. Составление отчета о походе.

### **Планируемые результаты 4 года обучения К концу четвертого года обучения учащиеся**

#### **Предметные результаты**

- углубят знания в области пешеходного, лыжного и водного туризма;
- расширят знания о географии Владимирской области и других природе регионов России;
- обладать умениями и навыками, необходимыми для прохождения пешеходного и водного походов;
- смогут успешно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму.
- Результативное выступление в соревнованиях по спортивному туризму районного, областного и Всероссийского уровней, выполнение разрядных требований.

#### **Метапредметные результаты**

- разовьют межличностное функционально-ролевое взаимодействие в коллективе;
- разовьют силовые качества, дыхательную и мышечную выносливость, эластичность суставов и связок;
- расширят общекультурный кругозор через путешествия;
- разовьют навыки креативного самостоятельного мышления.

#### **Личностные результаты**

- приобретут навыки разрешения конфликтов;
- будут проявлять активную экологическую позицию;
- будут обладать устойчивой потребностью в здоровом образе жизни;
- разовьют инициативность, целеустремленность, самостоятельность.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим работы
1	1 год	36	72	216	2 раза в неделю по 3 академических часа
2	2 год	36	72	216	2 раза в неделю по 3 академических часа
3	3 год	36	108	324	3 раза в неделю по 3 академических часа
4	4 год	36	108	324	3 раза в неделю по 3 академических часа

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в учебном классе, оборудованном необходимым количеством столов и стульев, имеются шкафы, принтер, компьютер, интернет. Для занятий также предусмотрен спортивный зал. При проведении занятий используются: туристское снаряжение и оборудование, технические средства обучения, наглядный и демонстрационный материал.

#### **Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря для обеспечения работы объединения**

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Защитные шлемы	Компл.
3.	Спальные мешки	Компл.
4.	Рюкзаки	Компл.
5.	Коврики полиуретановые	Компл.
6.	Тенты	Компл.
7.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
8.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
9.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
10.	Репшнуры (длина 2-3 м, диаметр 6-8 мм)	Компл.
11.	Петли прусика (веревка 8 мм)	Компл.
12.	Система страховочная	Компл.
13.	Карабин туристский	Компл.
14.	Спусковое устройство	1 шт.
15.	Жумар	1 шт.
16.	Трек -ролик	1 шт.
17.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
18.	Курвиметр	2 шт.
19.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
20.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
21.	Топор в чехле	2 шт.
22.	Таганок костровой	2 шт.

23.	Тросик костровой	1 шт.
24.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
25.	Перчатки индивидуальные	
26.	Тент хозяйственный	1 шт.
27.	Клеенка кухонная	2 шт.
28.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
29.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
30.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
31.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
32.	Фонарь	4 шт.
33.	Надувной мяч (емкости непотопляемости)	Компл.
34.	Лыжи	Компл.
35.	Лыжные ботинки	1 шт
36.	Лыжное снаряжение	Компл.
37.	Слайд, видеопроектор	1 шт.
38.	Экран демонстрационный	1 шт.
39.	Планишет для глазомерной съемки местности	4 шт.
40.	Карты топографические учебные	Компл.
41.	Учебные плакаты по видам туризма	Компл.
42.	Спортивные карты	Компл.
43.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
44.	Цифровые носители с учебными материалами	Компл.

Наличие необходимого количества материала и оборудования для работы по программе: личное снаряжение и групповое снаряжение необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах; рюкзаки, палатки и спальники различных видов, типов и конструкций; специальное туристское снаряжение, необходимое для организации и проведения соревнований по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

#### **Учебно - методическое обеспечение**

Учебные занятия в объединении включают:

- занятия в помещении (учебном классе, спортивном зале) – теоретическая и практическая составляющие программы;
- занятия на открытом воздухе (спортивная площадка, лес, парки и улицы города )
- проведение занятий по отработке различных туристских практических навыков, занятий по краеведению;
- учебно-тренировочные сборы, походы, соревнования.

#### **Основными формами обучения являются:**

- практические и теоретические учебные занятия;
- походы, экскурсии;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

#### **Основные методы обучения:**

**Наглядные методы:** метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия); опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: фотографии, рисунки, кинофильмы).

**Словесные методы:** объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

**Методы воспитания:** убеждение, рассказ, объяснение, разъяснение, этическая беседа, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, инструктаж, диспут, пример, поручение, воспитательные ситуации, общественное мнение, соревнования, поощрение.

**Формы организации образовательного процесса:**

- индивидуальная – спортивная тренировка
- групповая - проведение бесед, походов.
- массовая – проведение викторин, участие в массовых мероприятиях.

В процессе реализации программы используется методика «погружения» детей в проблему (образовательный процесс, туристско-краеведческие мероприятия) для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей.

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения .

**Педагогические технологии**

Технология группового обучения, технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является необходимым средством ее модернизации и повышения качества обучения. Комплексное учебно-методическое обеспечение – это совокупность всех учебно-методических документов (планов, методик, учебных пособий и т.д.), представляющих собой проект системного описания образовательного процесса, который впоследствии будет реализован на практике. Его задача – внедрять в учебно-воспитательный процесс наиболее эффективные, рациональные варианты, образцы действий применительно к конкретному виду деятельности.

Программа предусматривает вариативность методов обучения: наглядные, практические, объяснительно-иллюстративные (рассказ, объяснение, беседа, иллюстрация, занятие-экскурсия и др.), игровые.

Применяются разнообразные средства обучения: интерактивное оборудование, картографический и раздаточный материалы, наглядные пособия.

Экскурсии, пешеходные прогулки, походы выходного дня, многодневные походы, туристские соревнования являются обязательными составляющими учебно-воспитательного процесса.

Программа «Спортивный туризм» позволяет систематично решать поставленные педагогом задачи. В программе реализуется два направления: теоретическая и практическая подготовка. На этапе стартовой подготовки обучающимся прививается интерес к занятиям спортивным туризмом и спортивным ориентированием. Теоретические знания закрепляются на практике.

С каждым годом обучения увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Для тренировки технических приемов и способов ориентирования на местности рекомендуется проводить тренировочные соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства возрастает роль физической подготовки ориентировщика. Учащиеся участвуют в сезонных учебно-тренировочных сборах. Значительная роль в совершенствовании тактико-технической подготовки по спортивному ориентированию отводится соревновательному методу. Учащиеся

участвуют в качестве волонтеров и юных судей спортивных соревнований в подготовке и проведении соревнований различного уровня.

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- планы-конспекты теоретических занятий по темам;
- презентации, видеофильмы по темам занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования)
- методические сборники и литературу по данному направлению;
- методические рекомендации по организации туристских соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися;
- картографический материал;
- карты по спортивному ориентированию;
- методический материал по маршрутам походов;
- дидактический материал для проверки знаний: тестовые задания;
- наглядные пособия, схемы и таблицы для учебных занятий;
- медицинский справочник, аптечка, перевязочный материал для практических работ по медицинской помощи.

#### **Дидактические материалы**

При обучении используются: слайд-фильмы, электронные, компьютерные презентации, видеофильмы, таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

#### **Информационное обеспечение**

Учебные DVD-фильмы: «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование», и др. Имеются аудио-, видео-, фото-материалы, а так же интернет- источники: <http://www.whitewater.ru>, <http://fst-otm.net>, <http://www.tssr.ru>, <http://tmmoscow.ru>, <http://www.mountain.ru/mkk/>,

#### **Кадровое обеспечение**

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими высшее или средне профессиональное образование и дополнительное образование по профилю преподаваемого курса.

#### **Формы аттестации**

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

Для проверки результативности в течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и ориентированию, окружающему миру;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.
- зачет по основным разделам программы
- зачет по контрольным нормативам
- зачёт по практике спортивного туризма и ориентирования (в виде прохождения учебных дистанций во времени и по штрафовой системе оценки нарушений)

Контроль уровня освоения программного материала проводится 2 раза в год (в середине и конце каждого года обучения).

Виды контроля: предварительный, промежуточный, итоговый.

*Сроки проведения:*

– предварительный контроль проводится в сентябре-октябре (для учащихся 1 года обучения).;

– промежуточный контроль – в середине и в конце каждого учебного года;

– итоговый контроль – по окончании срока освоения программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

1. Видеозаписи туристских походов, олимпиад, соревнований.
2. Журнал посещаемости
3. Протоколы соревнований
4. Аналитический материал по результативности выступлений на конкурсах, олимпиадах, слётах, соревнованиях
5. Дипломы, сертификаты, грамоты
6. Тестирование по основным разделам программы (в конце изучения каждого раздела)

Изучение социальной среды ребёнка, анализ общения с родителями, школьными учителями, психологическое тестирование

Учащиеся должны принять участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1-3 класса сложности, по спортивному ориентированию, в туристском степенном или категорийном походе; должны выполнить разрядные нормативы по спортивному туризму или спортивному ориентированию.

При отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Форма предоставления результатов: *протокол результатов (приложение 1,2).*

Уделяется внимание психологической подготовке обучающихся к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Особое внимание необходимо уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

### **Оценочные материалы**

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение, но и развитие личностных качеств детей, о ее результативности необходимо судить по двум группам показателей:

- **Учебным** (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные учащимся в процессе освоения образовательной программы);
- **Личностные** (выражающими изменения личностных качеств учащегося под влиянием занятий в данном детском объединении).

Диагностика уровня обученности (при любой форме проведения и в любой образовательной области) должна содержать методику проверки теоретических знаний учащихся и их практических умений и навыков. Содержание диагностики определяется самим педагогом на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

#### Уровень обученности детей

1. Методика Т.В. Давыденко  
«Продвижение обучающихся в усвоении программы»
2. Методика А.К. Марковой  
«Состояние обученности учащихся»

#### Уровень познавательной активности

1. Методика Н.Н. Шаниной  
«Выявление уровня познавательного интереса к обучению в объединении»
2. Методика В.И. Зверевой

«Уровень овладения общеучебными умениями».

Психологический климат в детском коллективе

1. Методика Т.И. Шамовой

«Ценностные ориентации учащихся».

2. Методика Н.Н. Шаниной

«Самооценка отношения обучающихся к своему коллективу».

Уровень воспитанности

1. Методика Н.П. Капустина

«Выявления уровня воспитанности»

2. Методика С.М. Петровой

«Пословицы»

Уровень гражданско-патриотических качеств личности обучающихся

1. «Диагностическая программа изучения уровней сформированности гражданственности у подростков»

2. «Патриотизм и как я его понимаю»

**Диагностический инструментарий по оценке уровня освоения содержания дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ**

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>	<i>Индикаторы/уровень</i>	<i>Уровень</i>	<i>Методы диагностики</i>
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
Уровень теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	– овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой; – объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ ; – освоил весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.	низкий  средний  высокий	Наблюдение, тестирование, опрос и др.
Уровень владения специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	– знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; – сочетает специальную терминологию с бытовой; – специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	низкий  средний  высокий	Наблюдение, собеседование
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
Уровень умений и навыков, предусмотренных программой (по основным разделам учебно-тематического	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	– овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков; – объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$ ; – овладел практически	низкий  средний  высокий	Наблюдение, контрольное задание, тестирование

плана)		всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период		
Уровень владения специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием;</li> <li>– работает с оборудованием с помощью педагога;</li> <li>– работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>низкий</li> <li>средний</li> <li>высокий</li> </ul>	Наблюдение, контрольное задание, тестирование

## Список литературы

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели». М.: ЦДЮТур, 2000 – 64 с.
2. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму. Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000 – 27 с.
3. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 1995 – 32 с.
4. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма. М.: ЦДЮТур, 1999 – 55 с.
5. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
6. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»/ Приложение к письму Минобрнауки России// Дополнительное образование. - 2007 - №3. - с. 5-7.
7. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. М.: Советский спорт, 2002 – 700 с.
8. Губаненков. С. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков /Под ред. Губаненкова С.М. СПб.: Издательский дом «Петропролис», 2007-123с.
9. 11.Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов: пешеходный туризм» - М.:«ФиС»,1990.
10. Константинов Ю.С., «Туристские слеты и соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
11. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.:Профиздат -1990
12. Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.
13. Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
14. КуликовВ.М., Л.М.Ротштейн . Школа туристских вожаков. М.:Гуманитарный издательский центр . 1999
15. Ребров В. «Кольчугино. Город металлургов и кабельщиков» - 2011
16. Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
17. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей. Спортивный туризм: туристское многоборье. - М.: Советский спорт 2003
18. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» -«ФиС», 1972.

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**  
**предварительного /промежуточного/итогового контроля**  
**«Оценка уровня освоения содержания ДООП»**

ФИО педагога \_\_\_\_\_  
 ДООП \_\_\_\_\_  
 Год обучения \_\_\_\_\_  
 Учебный год \_\_\_\_\_

	ФИО учащегося	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
		Уровень освоения ДООП (высокий, средний, низкий)	Уровень освоения ДООП (высокий, средний, низкий)
	<i>Фамилия И.О.</i>		

**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ  
«Оценка уровня освоения содержания ДООП»**

ФИО педагога \_\_\_\_\_  
 ДООП \_\_\_\_\_  
 Год обучения \_\_\_\_\_  
 Учебный год \_\_\_\_\_

*Уровни освоения ДООП: высокий, средний, низкий*

№	ФИО учащегося	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
		Вид контроля			Вид контроля		
		Предварительный	Промежуточный	Итоговый	Предварительный	Промежуточный	Итоговый
1.	<i>Фамилия И.О.</i>	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
...							

Анкета

«Мое участие в соревнованиях по спортивному туризму»

1. Участвовал ли ты в соревнованиях? \_\_\_\_\_
2. По какой причине НЕ участвовал в соревнованиях? \_\_\_\_\_
3. Эти соревнования по спортивному туризму «дистанция пешеходная» у тебя первые, вторые...? \_\_\_\_\_
4. В данной местности ,зале ты участвуешь первый , второй... раз? \_\_\_\_\_
5. Дистанцию соревнований ты пробегал САМ или с чьей -то помощью? \_\_\_\_\_
6. Пользовался ли ты на дистанции компасом? \_\_\_\_\_
7. Какие трудности ты испытывал во время движения на дистанции? \_\_\_\_\_
8. Результат \_\_\_\_\_
9. Доволен ли ты своим результатом? \_\_\_\_\_
10. Почему такой результат? Какие ошибки ты допустил? \_\_\_\_\_
11. Будешь ли ты участвовать в соревнованиях по спортивному туризму «дистанция-пешеходная» следующий раз? \_\_\_\_\_
12. Над чем ты будешь работать? \_\_\_\_\_

**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, другие “должностные” лица?
5. Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
6. Кто показал себя настоящим туристом?
7. Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
8. Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

### Перечень вопросов для проведения итоговой аттестации

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в туризме.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской аптечки.
5. Правила оказания помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениями острыми предметами, при выявлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложение шин.
13. Назовите причины наложения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток разных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
23. Дайте общую характеристику естественных препятствий.
24. Требования безопасности на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.

30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор, что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления на костре. Перекус. Упаковка и хранение продуктов.
32. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи?
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте. Ее значение для туриста.
36. Содержание топографической карты.
37. Что такое масштаб. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или 1 : 500 000
39. Назовите способы измерения расстояний на карте.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000 ?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топографические знаки по группам?
43. Что изображают представленные топонимы?
44. Назовите способы изображения рельефа на картах.
45. Что такое азимут.
46. Определение истинного азимута на местности.
47. Компас, типы компасов. Его назначение.
48. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
49. Назначение спортивной карты и ее отличие от топографической карты.
50. Назовите виды соревнований по спортивному туризму
51. Географическое положение Владимирской области.
52. С какими областями граничит Владимирская область?
53. Назовите основные реки Владимирской области.
54. Административное деление области. Назовите крупные города области.
55. В каком году и кем был основан город Кольчугино? Почему он носит такое название?
56. Назовите самые крупные предприятия Владимирской области.
57. Назовите исторические и архитектурные достопримечательности Владимирской области.
58. Назовите известных земляков Кольчугинского района.
59. Правила поведения в лесу и на водоемах.
60. Правила поведения в экстремальной ситуации. Назовите номера телефонов вызова экстренной помощи.