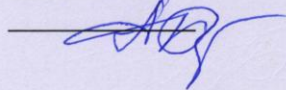


Российская Федерация
Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент образования администрации г. Братска
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
Муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № 1
От 10.09 2018
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Беспалова А.А.



УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 590
От «10» 09 2018
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
О.В.Мельник



Дополнительная общеразвивающая программа
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

Срок реализации –1 год
Возраст учащихся: 13-18 лет

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования

Хохлов А.С.

Братск 2018

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, ответственность.

Занятия спортивно-оздоровительным туризмом способствуют развитию у учащихся высоких морально-волевых качеств: дружбы, коллективизма, взаимовыручки. Под воздействием занятий формируются такие черты характера, как самостоятельность, честность, ответственность за порученное дело, требовательность к себе и товарищам. Участие в туристских походах, экспедициях и других мероприятиях воспитывают находчивость, мужество, умение преодолевать трудности в сложных ситуациях, а так же способствует приобретению расширенных знаний об окружающем мире и его развитии.

Туристские соревнования имеют своей целью подготовку туристов к проведению познавательных и безаварийных походов. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, способствуют изучению Родины, приобретению полезных навыков. В туристических походах получают непосредственное применение изученные на уроках физкультуры двигательные действия: преодоление препятствий, водных преград, лазание, ходьба.

Данная программа «Оздоровительно-познавательный туризм» разработана на основе одноименной типовой программы 2002 года, автор А.Г. Маслов. Программа утверждена Управлением воспитания и дополнительного образования Российской Федерации школ Министерства просвещения СССР. Программа подготовлена как типовая Центром детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования России. В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Оздоровительно-познавательный туризм» сохранены основные темы типовой программы.

Программа «Оздоровительно-познавательный туризм» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Планируемые образовательные результаты

Предметные результаты:

- Имеет четкие представления о туризме как о виде спорта, способствующего развитию целостной личности человека.
- Владеет понятиями о личном и групповом снаряжении.

- Владеет специальными туристическими навыками (умеет укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы).
- Использует основные приемы ориентирования: ориентирование по карте, чтение карты и местности, движение по азимуту.
- Знает и выполняет требования техники безопасности при подготовке к походу и на маршруте, умеет оказывать первую доврачебную помощь при обработке ран и ссадин;

Личностные:

Сформированы личностные качества характерные для туриста:

- Умеет интересно и доступно излагать знания о туризме, правильно пользоваться специальным понятийным аппаратом.
- Умеет самостоятельно подобрать комплекс физических упражнений для разминки.
- Имеет сформированную мотивацию к достижению высоких результатов в спортивно-оздоровительном туризме.

Метапредметные:

- Владеет умением осуществлять поиск информации по вопросам, касающимся туризма и туристической подготовленности, обобщает, анализирует и применяет полученные знания на практике;
- Бережно относится к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявляет доброжелательность и отзывчивость.
- Приобрел опыт участия в спортивно-туристских слётах, соревнованиях, в походах различной сложности, в пешеходных видах туризма.

Цель программы: Развитие специальных туристических умений и навыков, и бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Задачи программы:

Обучающие

- Формировать понятие о туризме как о виде спорта и туристической деятельности;
- Формировать туристические умения и навыки используемые, учащимися в самостоятельной практической деятельности;
- Формировать умения бережного отношения к собственному здоровью и технике безопасности;

Воспитательные

- Способствовать формированию самостоятельного планирования пути достижения специальных туристических навыков, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Формировать чувства личной ответственности туриста, целеустремленности, взаимопомощи, развивать умение работать в парах, в коллективе.
- Сформировать мотивацию достижения высоких положительных результатов при участии в спортивно-туристических мероприятиях различного уровня.

Развивающие:

- Развивать качества необходимые туристу: умение быстро ориентироваться в пространстве, принимать быстрые решения, выдержку.
- Способствовать в приобретении опыта участия в спортивно-туристических слётах, соревнованиях, в походах различной сложности, в пешеходных видах туризма.

Характеристика программы

Вид программы: модифицированная, вариативная.

Программа рассчитана на 1 год обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока.

Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год. Количество часов в неделю – 4 часа. Количество занятий в неделю – 2 занятия. Причем практические занятия составляют большую часть программы.

При наборе учащихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении реализации программы учащиеся совершенствуют свои умения и навыки по организации туристского быта, техники туризма, ориентирования и краеведения.

Программа «Оздоровительно-познавательный туризм» разработана для учащихся в возрасте от 13 до 18 лет, в группах занимается 12-15 человек, не имеющих физических ограничений по состоянию здоровья.

Учебные занятия, осуществляются по уровням и делятся на 2 возрастные группы: 13-15 лет; 16-18 лет, учащиеся могут по желанию продолжить обучение по данной программе в течение нескольких лет.

Данная программа включает в себя единые теоретические знания для обеих возрастных групп и физическую нагрузку, в соответствии с возрастными особенностями учащихся каждой учебной группы, которая выражается в требованиях нормативов: отжимания, в упоре лежа, поднимание туловища, наклон туловища вперед.

**Уровень физической подготовленности занимающихся 13-18 лет
(по В.И.Лях)**

Физические способности	Возраст											
	13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17 лет		18 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Отжимания в упоре лежа (Кол-во раз)	25	13	28	13	32	14	37	14	40	15	42	15
Поднимание туловища (Кол-во раз)	19	18	20	19	21	20	22	21	23	21	24	21
Наклон туловища вперед	9	12	10	12	10	13	11	13	11	13	11	13

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в спортзале, зале скалодрома и на местности. В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется, педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. По окончании обучения планируется проведение зачетного туристского мероприятия – похода, слета, соревнования, туристского лагеря, сборов и т.д.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(13-15 лет)**

№	Наименование темы	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Кол-во часов всего
	Набор групп			8
1	Основы туристской подготовки	10	38	48
2	Топография и ориентирование	6	22	28
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	4	8
4	Основы техники пешеходного туризма	8	32	40
5	Физическая подготовка	5	5	10

	Итоговая диагностика (промежуточная аттестация)		2	2
		37	107	144

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (16-18 лет)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Набор групп			8
1.	Основы туристской подготовки	10	38	48
2.	Краеведение	4	2	6
3.	Топография и ориентирование	4	16	20
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	5	5	10
5.	Основы техники пешеходного туризма	12	24	36
6.	Физическая подготовка	5	5	10
7.	Туристские соревнования		4	4
	Итоговая диагностика (промежуточная аттестация)		2	2
	Итого:	44	100	144

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Набор групп	8								
1. Основы туристской подготовки		8	12	8	8	12	12	8	
2. Топография и ориентирование	4	8		4			4	4	
3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь		4			4	4			
4. Основы техники пешеходного туризма			4	4				4	8
5. Физическая подготовка	2								8
6. Педагогический контроль.									2
Всего:	14	20	16	16	12	16	16	16	18

Содержание программы предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Содержание программы (13-15 лет)

1. Основы туристской подготовки (48 часов)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (2 часа)

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

1.2. Роль туризма в воспитании личности (2 часа)

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (2 часа)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия (12 часов)

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров, правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия (4 часа)

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, путешествию. Значение правильного питания в походе. (1 час)

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия (6 часов)

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Питание в туристском походе.

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. Туристские должности в группе (1 час)

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практические занятия (4 часа)

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (1 час)

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Практические занятия (10 часов)

1.7. Подведение итогов похода (1 час)

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий,

видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия (2 часа)

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

2. Топография и ориентирование (28 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте (1 час)

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия (4 часа)

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки (1 час)

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия (4 часа)

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут (1 час)

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия (4 часа)

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом (1 час)

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия (4 часа)

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение, ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний (1 час)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия (4 часа)

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (1 час)

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).
Протокол движения.

Практические занятия (8 часов)

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (8 часов)

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (1 час)

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом:

гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия (1 час)

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

3.2. Походная медицинская аптечка (1 час)

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия (1 час)

Формирование походной медицинской аптечки.

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (1 час)

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.

Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия (1 час)

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего (1 час)

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия(1 час)

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4. Основы техники пешеходного туризма (40 часов)

4. 1. Узлы. (3 часа)

Узлы - классификация по использованию. Особенности узлов. Различные узлы;

-для соединения веревок одинакового диаметра/прямой, рифовый, встречный, ткацкий;

-для соединения веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брам-шкотовый);

-петлевые (проводник, восьмерка, булинь);

-«схватывающие» /обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана/;

-для крепления к дереву, камню/ «удавка», простой и двойной «штык», палаточный/;

-привязывающие **нестягивающей** петлей /привязочный, «стремя»/;

-для динамической страховки/петля Гарда/;

-контрольные узелки.

Практическое занятие(12 часов) вязание узлов на время.

Учащиеся должны знать: классификацию узлов по использованию.

Учащиеся должны уметь: вязать различные узлы.

4. 2. Основные приемы страховки (2 часа)

Самостраховка /активная, пассивная/. Самостраховка в различных видах туризма.

Страховочные средства;

-несущие страх. средств, точечные, линейные или объемные/ крюки, закладки, ледорубы, веревки и т.п./;

-соединительные /карабины/;

-антифрикционные / блок-ролики/;

-тормозные и энергопоглощающие/спусковые устройства/;

-стопорящие/схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спускоподъемные устройства/;

-присоединительно-самостраховочные
-страховочные обвязки и подвесные системы.

Практическое занятие (10 часов) надевание страховочной системы на время. Учащиеся должны знать: необходимые страховочные средства, использование страховочной системы в различных видах туризма. Учащиеся должны уметь: надевать страховочную систему.

4.3. Правила прохождения технических этапов. (1 час)

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам.

Практическое занятие (10 часов) прохождение туристской полосы препятствий. Учащиеся должны уметь проходить технические этапы.

4. 4. Слеты и соревнования по технике пешеходного туризма (2 часа)

Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды соревнований по пешеходному туризму и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

5. Общая физическая подготовка. (10 часов)

Общая физическая подготовка (5 часов), как основа развития физических качеств, способностей. Общеразвивающие упражнения, физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Практические занятия: (5 часов)

Упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты. Подвижные игры, эстафеты, походы. Спортивные игры: пионербол, гандбол, волейбол, баскетбол.

Итоговая диагностика (промежуточная аттестация). (2 часа)

Содержание программы (16-18 лет)

1. Основы туристской подготовки - 48 часов

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма, роль туризма в воспитании личности (1 час)

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение (1 час)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия (8 часов)

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (2 часа)

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров, правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия (6 часов)

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Значение правильного питания в походе, туристские должности в группе (1 час)

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия (6 часов)

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практические занятия(6 часов)

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.5. Правила движения в походе, преодоление препятствий (2 часа)

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия (6 часов)

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.6. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Подведение итогов похода (1 час)

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия (4 часа)

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

1.7. Туристские слеты и соревнования (2 часа)

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия (2 часа)

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Краеведение 6 часов

2.1. Краеведческая подготовка туриста (4 часа)

Понятие термина "краеведение". Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности. Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Практические занятия (семинары)(2 часа)

3. Топография и ориентирование (20 часов)

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте, условные знаки (1 час)

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полу-горизонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия (4 часа)

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

3.2. Ориентирование по горизонту, азимут, компас, работа с компасом (1 час)

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение, ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Практические занятия (4 часа)

3.3. Измерение расстояний (1 час)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия (4 часа)

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на

прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

3.4. Способы ориентирования, ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (1 часа)

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия (4 часа)

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (10 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (1 час)

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия (1 час)

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка(1 час)

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия (1 час)

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего (3 часа)

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.

Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штурмовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Практические занятия (3 часа)

5. Основы техники пешеходного туризма (36 часа)

5. 1. Узлы. (2 часа)

Узлы - классификация по использованию. Особенности узлов. Различные узлы;

-для соединения веревок одинакового диаметра/прямой, рифовый, встречный, ткацкий;

-для соединения веревок разного диаметра / академический, шкотовый, брамшкотовый;

-петлевые /проводник, восьмерка, булинь/;

-«схватывающие» /обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана/;

-для крепления к дереву, камню/ «удавка», простой и двойной «штык», палаточный/;

-привязывающие нестягивающей петлей / привязочный, «стремя»/;

-для динамической страховки/петля Гарда/;

-контрольные узелки.

Практическое занятие (4 часа) вязание узлов на время.

5. 2. Основные приемы страховки (2 часа)

Самостраховка /активная, пассивная/. Само страховка в различных видах туризма.

Страховочные средства;

-несущие страховочных средств, точечные, линейные или объемные / крюки, закладки, ледорубы, веревки и т.п.;

-соединительные /карабины;

-антифрикционные /блок-ролики;

-тормозные и энергопоглощающие / спусковые устройства;

-стопорящие/схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спускоподъемные устройства;

-присоединительное—самостраховочные

- страховочные обвязки и подвесные системы.

Практическое занятие (10 часов) надевание страховочной системы на время.

5.3. Правила прохождения технических этапов (4 часа)

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам.

Практическое занятие (10 часов) прохождение туристской полосы препятствий.

5.4. Слеты и соревнования по технике пешеходного туризма (4 часа)

Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды соревнований по пешеходному туризму и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

6. Общая физическая подготовка (5 часов)

Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей. Общеразвивающие упражнения, физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Практические занятия: (5 часов)

Упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты. Подвижные игры, эстафеты, походы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

7. Туристские слеты и соревнования (4 часа)

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия(4 часа)

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Итоговая диагностика (промежуточная аттестация). (2 часа)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг образовательных результатов представляет собой целенаправленную систематическую деятельность по анализу образовательных результатов детей, обучающихся по данной программе.

По времени проведения педагогического мониторинга результатов обучения по программе, выделяется следующий вид отслеживания образовательных результатов:

Входящий контроль – определение готовности учащихся к освоению программы. Проводится в форме собеседования по вопросам:

1. Какие виды туризма вы знаете?
2. Как вы думаете, что входит в групповое снаряжение туристов?
3. Как вы думаете, что входит в личное снаряжение туристов?
4. Необходимо ли знать правила оказания первой доврачебной помощи, какие?
5. Все ли могут заниматься туризмом?

Критерием является ответ учащего на три и более любых вопроса.

Результат фиксируется в журнале: «о» - проявляет большой интерес к туризму, имеет определенные знания и представления о данном виде спорта; «с» - проявляет заинтересованность, но знает очень мало, плохо представляет, что это за вид деятельности.

Текущий контроль – систематическое отслеживание предметных результатов по представлению знаний о туризме как о виде спорта на каждом учебном занятии

- Владеет понятиями о личном и групповом снаряжении.
- Владеет специальными туристическими навыками. (умеет укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы)
- Использует основные приемы ориентирования: ориентирование по карте, чтение карты и местности, движение по азимуту.
- Знает и выполняет требования техники безопасности при подготовке к походу и на маршруте, умеет оказывать первую доврачебную помощь при обработке ран и ссадин;

Результаты контроля фиксируются в журнале «о» - отличное владение материалом, «с» - среднее владение материалом.

Итоговое отслеживание образовательных результатов в рамках проведения итоговой аттестации - проводится в конце учебного года в форме контрольного занятия, в который включается выполнения заданий по выявлению уровня освоения туристической подготовки:

- практическое задание на технику выполнения навесной переправы;
- практическое задание техника выполнения прохождения спуска, траверса, подъема
- практическое задание на технику вязания туристических узлов
- теоретическое задание на знания эксплуатации туристического снаряжения.

Критерии оценивания практического задания

- При преодолении навесной переправы учитывается самостоятельный подъем, работа рук и ног.
- При прохождении спуска, траверса, подъема учитывается техника выполнения, страховка.
- При вязании туристических узлов учитывается правильность вязания 15 узлов.

Каждое задание оценивается в 5 баллов, если выполнено правильно самостоятельно; в 4 балла при незначительных нарушениях техники выполнения; в 3 балла при выполнении только с помощью педагога.

Знания теоретического минимума, включающие в себя следующие вопросы, оцениваются в 1 балл каждый правильный ответ.

6. Правила поведения в туристическом кабинете?
7. Перечислить виды туризма?
8. Перечислить виды карабинов?
9. Перечислить групповое снаряжение?
10. Перечислить личное снаряжения?
11. Оказания первой медицинской помощи при переломе конечностей?
12. Оказания первой медицинской помощи при переломе бедра?
13. Организация привалов и ночлегов?
14. Перечислить туристические узлы?
15. Перечислить узлы для связывания веревок разного диаметра.

Баллы, полученные каждым учащимся фиксируются в следующей таблице:

№	Фамилия, имя.	Навесная переправа	Спуск, траверс, подъем	Турист-ие узлы	Теория	Использование туристич-го снаряжения	Ито го
1.							
...							

Уровень усвоения программы:

15 – 25 баллов – программа освоена на высоком уровне.

менее 14 баллов – программа освоена на уровне ниже среднего.

Методические материалы

Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы обучающиеся по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения. Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами занятия по туристской подготовке делятся: на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия по спортивному туризму.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике передвижения, преодоления препятствий.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

Для создания ситуации успеха учащегося используют методы скрытое инструктирование ребенка, мобилизация активности или педагогическое внушение, внесение мотива. Применение методов помогает ребенку избежать поражения, побуждает к выполнению конкретных действий, показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность.

Метод «Скрытое инструктирование ребенка» в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения.

Достигается путем намека, пожелания.

"Возможно, лучше всего начать с....."

"Выполняя работу, не забудьте о....."

Метод «Мобилизация активности или педагогическое внушение».
Побуждает к выполнению конкретных действий.

"Нам уже не терпится начать работу..."

"Так хочется поскорее увидеть..."

Метод «Внесение мотива».

Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность, кому будет хорошо после выполнения.

"Без твоей помощи твоим товарищам не справиться..."

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

При проведении тренировочного процесса (занятия, тренировки, соревнования и т.п.) проинструктировать их о необходимых мерах безопасности, профилактики травматизма, мерах по оказанию первой медицинской помощи.

Педагог должен строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от возраста, пола, физической и технической подготовленности обучающихся (спортсменов), а также проверять наличие у детей исправного компаса, соответствие обуви типу грунта или покрытия. Недопустимо оставлять детей без сопровождения взрослых после окончания мероприятия на местности.

При проведении занятия педагог должен иметь журнал учета работы, конспект занятия. Он обязан руководствоваться своей рабочей программой и инструкцией по технике безопасности при проведении занятий (соревнований). При организации и проведении соревнований необходимо руководствоваться Положением о соревнованиях, правилами соревнований и вышеназванной инструкцией.

Условия реализации программы

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, которую обучающиеся выполняют либо самостоятельно, либо группой.

Для занятий по данной программе необходим специализированный кабинет оснащенный стеной для скалолазания, туристским инвентарем, партами и стульями для теоретических занятий, а также свободное пространство, где возможно проведение подвижных игр.

Такой подход к организации учебного пространства и в целом занятий позволяет сохранить высокую мотивацию к обучению и к занятиям туризмом.

Важным условием сохранения заинтересованности детей является подбор изучаемого материала педагогом. Изложение материала должно быть не навязчивым, понятным и интересным. Педагог должен постоянно вовлекать учащегося в процесс занятия через практические задания.

При всей важности освоения теоретических знаний следует учитывать, что они являются средством для достижения главной цели обучения, основой для практических занятий.

Для успешной реализации программы необходимо наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения

Материально-техническое обеспечение

Специально оборудованный кабинет (скалодром);

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;

Спортивный инвентарь:

- снаряжение (обвязки на каждого обучающегося);
- карабины (каталки, гуси, жумары, восьмерки)
- веревки разного диаметра

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная литература;
- методическая литература;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме.

Список литературы

1. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар, 2011.

Информация из интернета

2. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
3. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
4. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
5. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1996.
7. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1993.
8. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М. , 1992.
9. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
10. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
12. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.
13. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.

14. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
15. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1999.
16. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
17. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
18. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 1982, 2001.
19. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М. , 1995;
20. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
21. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
22. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
23. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
24. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
25. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
26. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
27. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1999.
28. Энциклопедия туриста. М., 1993