

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
Пушкинского района Санкт-Петербурга «Павловский»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Спортивный туризм»

Направленность – туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: Байчурин Евгений Игоревич
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: туристско-краеведческая

Актуальность программы

На этапе модернизации дополнительных образовательных общеразвивающих программ (ДООП) автором были разработаны и апробированы инновационные методические материалы. В данную программу были включены модули, предполагающие вариативные формы работы по профориентации туристической направленности. Данная программа имеют преемственный принцип и реализуются на разных возрастных ступенях (от 10 до 17 лет); дает возможность обучающимся «примерить на себя» различные виды спортивного туризма, узнать их особенности, профессии этой сферы деятельности (инструктор, спортивный судья и др.). Осознанное самоопределение воспитанников – это серьезный шаг к эффективному образованию и устойчивому развитию.

Содержание туристско-краеведческой направленности в дополнительном образовании детей включает в себя удовлетворение познавательных интересов учащихся в области спортивного туризма.

Воспитание, приобретение практических умений, навыков, развитие компетентностей в бытовой, познавательной и профессиональной сфере, изучение основ туризма, ориентирования, краеведения. Все это легло в основу программы. Занятие данным видом деятельности может дать человеку интеллектуальное развитие и спортивные навыки, компетенции, которые будут важны и востребованы воспитанниками в их жизненном самоопределении. Большое значение уделяется традиционным задачам туристско-краеведческой деятельности в развитии личности, ее роли в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности, в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формированию волевых усилий и их значению в походах и на тренировках; воспитание таких качеств как целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и

инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Знание законов, правил, норм и традиций туризма, традиций своего коллектива позволяет создать условия для воспитания и развития ответственной самоопределяющейся личности.

Данная программа соответствует приоритетным направлениям государственной политики в области естественнонаучного дополнительного образования детей тем, что предоставляет учащимся возможность удовлетворить свои потребности в занятиях естественнонаучными видами деятельности, ориентирует в выборе будущей профессии, способствует развитию и поддержке талантливой молодежи, социализации учащихся, интеграция исследовательской и практической деятельности, формированию патриотического отношения к своей стране, малой родине, экологического мировоззрения и экологически ответственного поведения. (Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ). Программа способствует выполнению социального запроса на формирование у подрастающего поколения экологического сознания, направленного на гармонизацию отношений общества и природы.

Разработка и реализации данной образовательной программы способствует развитию и поддержанию воспитательной системы, созданную в Доме детского творчества и ориентированную на лучшие традиции образования и просвещения Санкт-Петербурга, Пушкинского района и города Павловска. Ресурсный, кадровый, социо-культурный и природный потенциал учреждения, района и города во многом способствует повышению эффективности реализации программы. Решение проблем в ходе туристско-краеведческой и спортивной деятельности, профессиональных проб позволяет развивать способности к обучаемости и решать нестандартные проблемы (необходимость для адаптации в условиях быстро меняющегося мира). В процессе такой деятельности и профессиональных проб, ребенок осваивает инструментарий для возможности дальнейшего непрерывного самообразования.

Отличительные особенности

В данной программе обобщается опыт педагогов дополнительного образования по реализации образовательных программ дополнительного образования детей, в которых предусмотрены традиционные и инновационные формы (ДОТ и ЭО – дистанционные образовательные технологии).

Программа нацелена на решение наиболее актуальных вопросов развития системы образования в настоящее время, пропедевтику профессионального самоопределения, помощь обучающимся в формировании профессиональных намерений в области туризма, экотуризма. Программа дает возможность каждому раскрыть и развить творческие и познавательные способности, реализовывать его индивидуальные потребности. Программа является частью непрерывного туристско-краеведческого образования учреждения и частью профориентационного проекта ДДТ «Прикоснись к профессиям!».

Программа реализуется в течение учебного года, в том числе, в каникулярный период. В школьные каникулы могут проводиться учебно-тренировочные сборы, однодневные походы, экскурсии, которые входят в сетку часов (накопительная система). После каждого года обучения проводится многодневное туристское мероприятие – поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п.

Первый год обучения предполагает этап предварительной (базовой) подготовки - изучение основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников.

На втором и третьем году обучения начинается этап углубленной подготовки: специализации в туристско-спортивной и в судейской подготовке.

В связи со спецификой работы туристских объединений время практические занятия на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; проведение одного дня похода, загородной экскурсии, туристского мероприятия – от 4 до 8 часов. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года.

Раздел общефизическая и специальная подготовка является вариативным на 1-3 годах обучения на основании диагностики физических способностей обучающихся конкретной группы.

Программа предусматривает приобретение необходимых навыков для получения спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию.

Педагог оставляет за собой право менять темы учебно-тематического плана местами, увеличивать или уменьшать количество часов на изучение темы, не меняя количество часов на освоение программы в году.

Возможно использование в образовательном процессе ДОТ (дистанционных образовательных технологий) и (или) ЭО (электронного обучения) с применением различных средств: платформы ZOOM, социальных сетей (ВКонтакте), электронной почты, мессенжеры Skype, WhatsApp и др.

Адресат программы

Программа предназначена для занятий учащихся в возрасте от 10 до 17 лет. Учащиеся могут иметь разный уровень подготовки и разнообразные интересы (к спортивной и туристско-краеведческой деятельности), а также могут иметь основные (базовые) знания и навыки пешеходного туризма, интересующихся спортивным туризмом, способных по своим физическим способностям участвовать в туристской деятельности.

Объем и срок реализации программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения 936 часов.

Срок освоения образовательной программы – 3 года.

Цель программы

Целеполагание данной программы - это создание условий для личностного самоопределения и самореализации детей и подростков, мотивация их к формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, физического развития, достижения спортивных результатов и социальной адаптации личности средствами спортивного туризма.

Задачи

Обучающие:

- формирование знаний и умений по спортивному туризму, необходимых туристских навыков;
- расширение знаний об истории развития туризма, географических возможностей России для туризма;
- формирование специальных туристских знаний, необходимых участнику походов различной категории сложности и разного уровня соревнований;
- расширение знаний основ топографии и ориентирования;
- формирование знаний по технике безопасности на занятиях и выездах;
- формирование углубленных знаний и практических навыков оказания первой доврачебной помощи;
- формирование углубленных знаний и практических навыков в судействе различных видов туристских соревнований;
- развитие познавательного интереса к изучению окружающей среды;
- получение профессиональных проб в области спортивного туризма;
- знакомство с особенностями и историей возникновения профессий: инструктор по туризму, спортивный судья и др.;

Развивающие:

- развитие коммуникабельности, любознательности, инициативности, самостоятельности;
- развитие умений и навыков, необходимых для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- развитие физических данных: силы, выносливости, быстроты реакции, координации;
- укрепление здоровья учащихся, закаливания организма;
- развитие лидерских качеств, способностей к организаторской деятельности;
- развитие активности, наблюдательности, познавательного интереса;

- раскрытие и развитию интеллектуальных и творческих способностей, логического мышления, стремления к самообразованию, применению знаний на практике.

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности и инициативности;
- формирование чувства гордости и необходимости бережного отношения к своей Родине;
- воспитание целостного положительного отношения к окружающим людям и природе;
- воспитание в условиях дружелюбия, милосердия и добродетели (волонтерство);
- формирование коммуникативных навыков, терпимости, отношения к жизни как высшей ценности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом, ведению здорового образа жизни;
- воспитание воли, смелости, активности, ответственности и настойчивости;
- формирование навыков взаимопомощи и взаимовыручки в команде;

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

При приеме в группу необходимым условием является медицинский допуск. Программа обучения имеет вариативный учебно-тематический план: 8 часов в неделю, при нормальной текущей организации обучения и 10 часов в неделю, при наличии высоких физических данных и достижений учащихся. Прием в группы первого года обучения осуществляется на свободной основе, без отбора по физической или любой другой подготовленности, но при условии наличия медицинского допуска. Группы могут формироваться как одновозрастные, так и разновозрастные. Группы первого года обучения

формируются до 10 сентября согласно приказу по образовательному учреждению.

Условия зачисления на второй и последующие годы обучения

В группы 2-го и 3-го годов обучения зачисление учащихся, не обучающихся ранее по программе «Спортивный туризм», проходит по результатам собеседования, при наличии высоких показателей физических данных, соответствующих данному году обучения по программе. Учебные группы второго и последующие годов обучения комплектуются по результатам участия в соревнованиях, походах и учебно-тренировочных сборах. Обучение может осуществляться как в группах одной возрастной категории (младшие школьники), так и в разновозрастных группах с учетом интеллектуально-психологических и физических особенностей детей. Образовательная программа имеет вариативный характер обучения, в зависимости от возраста учащихся и наличия достаточного уровня физического развития, предметных, метапредметных результатов освоения программы.

Количество детей в группе

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Программа осваивается учащимися последовательно. Основным педагогическим принципом является принцип «от простого к сложному». Содержание программы предусматривает работу обучающегося над своей темой, что поможет учитывать возможность составления индивидуальных образовательных маршрутов (общая теоретическая часть и групповая или индивидуальная практическая). В зависимости от выбранных походов и

маршрутов, их категории сложности и продолжительности, содержание программы может чередоваться в течение учебного года или всего курса. Такой подход делает обучение по программе более личностно ориентированным, позволяет повышать уровень самостоятельности детей (в выборе поставленных задач). Педагог оставляет за собой право чередовать менять темы учебно-тематического плана местами, увеличивая или уменьшая количество часов на изучение темы, не меняя количество часов на освоение программы в течение учебного года. Обучающиеся, прошедшие обучение по программе, могут в дальнейшем посещать объединение, углубляя свои знания во всех разделах курса. Первый год обучения предполагает этап предварительной (базовой) подготовки – изучение основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников. Программой предусмотрены аудиторные (в кабинете, спортивном зале) и внеаудиторные занятия: в парках, в лесу, на учебно-тренировочных сборах, дистанционные и самостоятельные формы проведения занятий. В ходе освоения программы спортивного туризма приобретается опыт социального взаимодействия.

Формы организации занятий

По формам организации деятельность учащихся может быть групповой, индивидуальной, работа в парах, малых группах, фронтальной. Занятия проводятся (в большей мере) всем составом объединения или в малых группах, при подготовке к участию в туристических соревнованиях. Возможно использование в образовательном процессе ДОТ (дистанционных образовательных технологий) и (или) ЭО (электронного обучения) с применением различных средств: платформы ZOOM, социальных сетей (ВКонтакте), электронной почты, мессенжеры Skype, WhatsApp и др.

Формы проведения занятий

По формам проведения занятия могут быть: комбинированные, практические, соревнования, походы, беседы, лекции, конкурсы, тренинги, зачеты, экскурсии, собеседования, консультации, семинарские занятия. Обучающиеся могут принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий различного уровня: традиционные праздники (творческого объединения, учреждения, отдела), КТД (коллективные творческие дела), акции общегородские мероприятия, тематические смены в загородных центрах и лагерях.

В связи с особенностью программы, направленной на достижение результата учащихся, стремящихся к получению спортивных разрядов, будет преобладать определенная особенность в реализации программы. Основная форма проведения занятий – групповая. На начальных этапах освоения программы занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся, больший упор делается на работу в малых группах (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Программа реализуется в течение учебного года, в том числе, в каникулярный период. В школьные каникулы могут проводиться учебно-тренировочные сборы, однодневные походы, экскурсии, которые входят в сетку часов (накопительная система). Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием современных методик. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении, районе. Программой предусмотрены как аудиторные (в кабинете, спортивном зале), так и внеаудиторные занятия: в парках, в лесу, на учебно-тренировочных сборах, дистанционные и самостоятельные формы проведения занятий. Основной формой проведения занятия является комбинированное занятие.

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение (согласно Приказу Минтруда России от 08.09.2015 N 613н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"). Данную программу может реализовывать педагог дополнительного образования, имеющий: среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена, или высшее образование – бакалавриат, или профессиональную переподготовку, профиль которого, соответствует направленности.

Материально-техническое обеспечение

Помещения для занятий по программе соответствуют СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (ученые кабинеты). Для обеспечения процесса обучения необходимы следующие учебно-методические пособия: литература учебная и научно-популярная для учащихся, литература методическая для педагога; наглядные пособия (схемы, презентации, таблицы, карты), дидактические игры. Для проведения практических занятий необходимо следующее оборудование:

1. спортивный зал;
2. медицинская аптечка;
3. веревки различных видов и диаметров;
4. палатки различных видов и конфигураций;
5. географические и спортивные карты;
6. компаса;
7. навигатор- GPS;
8. костровой набор;
9. страховочное снаряжение (кошки, ледорубы, ледобуры, скальные крючья, закладки, жумары, карабины, восьмерки, ролики);
10. страховочные системы, прусики;
11. байдарки;

12. спасательные жилеты;
13. фото, видеоаппаратура;
14. индивидуальное снаряжение;
15. рюкзаки;
16. пенки,
17. тенты;
18. каски спортивные;
19. топоры;
20. электропила;
21. котлы;
22. таганы;
23. спальники

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При освоении программы «Спортивный туризм» планируются приобретение учащимися определенных *личностных, предметных и метапредметных* результатов.

•Личностные результаты:

- коммуникабельность, любознательность, инициативность, самостоятельность;
- умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- динамика физических данных: сила, выдержка, выносливость, быстрота реакции, координация;
- развитие интереса к укреплению здоровья и закаливание организма;
- личностный рост лидерских качеств и способностей к организаторской деятельности;
- устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом, ведению здорового образа жизни;
- воспитание воли, смелости, активности, ответственности и настойчивости;

- воспитание гражданина - патриота своей Родины;
- осознание необходимости формирования профессиональных намерений, знакомства с миром природы, спорта, туризма и миром профессий (инструктор, спортивный судья, и др.);
- понимание ответственности за результаты своей деятельности;
- сформированность мотивации к учебной, общественно-значимой деятельности;
- нацеленность на выбор установок здорового образа жизни и сохранения окружающей среды;
- способность оценить сложившуюся ситуацию, умение принять решение и сделать нравственный выбор.

• ***Предметные результаты:***

- знания и умения по спортивному туризму, необходимые туристские навыки;
- знания об истории развития туризма, географических возможностей России для туризма;
- специальные туристские знания, необходимые участнику походов различной категории сложности и разного уровня соревнований;
- знания основ топографии и ориентирования;
- знания по технике безопасности на занятиях и выездах;
- знания и практические навыки оказания первой доврачебной помощи;
- знания и практические навыки в судействе различных видов туристских соревнований;
- владение методами наблюдения, описания, сравнения, реализации авторских индивидуальных и коллективных проектов;
- понимание существенных признаков природных объектов и существования окружающей среды;
- знание и применение правил поведения в природе;
- правила работы со спортивными приборами и инструментами;

- владение методами составления и проведения природных троп, экскурсий, составлению коллекций, спортивных и коммуникативных игр.
- умение презентовать свои результаты в виде публичного выступления и компьютерной презентации.

• ***Метапредметные результаты (универсальные действия и компетенции)***

Освоение программы позволит сформировать *универсальные действия и компетенции* (УУД регулятивные; коммуникативные и познавательные):

- навыки планирования своей работы, поиск способов ее выполнения;
- способности ставить цели и формулировать задачи для их достижения, планировать последовательность и прогнозировать итоги действий и всей работы в целом, анализировать полученные результаты (и отрицательные, и положительные), делать соответствующие выводы (промежуточные и конечные), корректировать планы, устанавливать новые индивидуальные показатели;
- умение сочетать возможность индивидуальной, групповой и коллективной работы в зависимости от ситуации;
- умение взаимодействовать со сверстниками и педагогами; выстраивать отношения (коммуникативные компетенции);
- умение нести ответственность за результаты действий;
- соблюдение правил и норм этикета при общении;
- умение объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации: находить, анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- способность аргументировано вести диалог, дискуссию, высказывать свою точку зрения, сравнивать разные, отстаивать свою позицию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	8	4	4	• анкетирование учащихся
2.	Осенний туризм	96	32	64	• обсуждение • соревнования • поход
3.	Зимний туризм	92	30	62	• соревнования • обсуждение • учебно-тренировочный выезд
4.	Весенний туризм	84	28	56	• соревнования • поход • учебно-тренировочный выезд • конкурс на вязку узлов. • топографический диктант.
5.	Контрольные и итоговые занятия	8	2	6	• обсуждение • анализ работы за год
	ИТОГО	288	96	192	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	8	4	4	• анкетирование учащихся
2.	Осенний туризм	96	32	64	• обсуждение • соревнования • поход
3.	Зимний туризм	92	30	62	• соревнования • обсуждение • учебно-тренировочный выезд
4.	Весенний туризм	80	24	56	• соревнования • поход • учебно-тренировочный выезд • конкурс на вязку узлов. • топографический диктант.
5.	Контрольные и итоговые занятия	12	4	8	• обсуждение • анализ работы за год
	ИТОГО	288	94	194	

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	8	2	6	• анкетирование учащихся
2.	Осенний туризм	120	40	80	• обсуждение • соревнования • поход
3.	Зимний туризм	116	40	76	• соревнования • обсуждение • учебно-тренировочный выезд
4.	Весенний туризм	106	36	70	• соревнования • поход • учебно-тренировочный выезд • конкурс на вязку узлов. • топографический диктант.
5.	Контрольные и итоговые занятия	10	2	8	• обсуждение • анализ работы за год
	ИТОГО	360	120	240	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<i>Год обучени я</i>	<i>Дата начала обучения по программ е</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебны х недель</i>	<i>Количество занятий</i>	<i>Количество о учебных часов</i>	<i>Режим занятий (возможны корректировки)</i>
1 год	После 10.09	По окончанию реализаци и всех тем программ ы	36	72	288	2 раза в неделю по 2 часа 1 выезд (4 часа)
2 год	01.09	По окончанию реализаци и всех тем программ ы	36	72	288	2 раза в неделю по 2 часа 1 выезд (4 часа)
3 год	01.09	По окончанию реализаци и всех тем программ ы	36	72	360	2 раза в неделю по 2 часа 1 выезд (6 часов)

Разделы и темы каждого года обучения имеют циклический характер. Повторяющиеся в процессе реализации программы темы, либо расширяются и усложняются по содержанию, с учетом приобретаемого опыта учащихся, или уменьшаются по количеству часов, и используются для закрепления пройденного. В рамках заданных часов и разделов программы в процессе реализации возможна вариативность тем исследований, проектов, конференций, олимпиад, конкурсов и других мероприятий, в которых учащиеся принимают участие.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа включает: задачи, ожидаемые результаты, а также особенности каждого года обучения; календарно-тематическое планирование, КТП на каждую учебную группу; содержание обучения, которое раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретической и практической частей. Рабочие программы ДООП хранятся в методическом отделе или в администрации ДДТ (директора, зам. директора, зав. отделом) и у педагога для корректирования и контроля.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе «Спортивный туризм» 1 года обучения

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения.

На первом году обучения предполагает этап предварительной (базовой) подготовки - преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников. Совместное прохождение маршрута, жизнь в одном коллективе будут способствовать улучшению личных качеств учащихся, воспитают чувство взаимопомощи, взаимовыручки, позволят лучше познать самого себя. Равномерно распределенные во времени физические нагрузки повлияют на укрепление здоровья туриста. Таким образом, туризм будет способствовать формированию гармонично развитой личности. Летом, подготовленная группа должна совершить поход 1 категории сложности. В течение учебного года, учащиеся будут участвовать в 10 традиционных районных туристских соревнованиях и мероприятиях. А также в городских соревнованиях: Звёздный лыжный поход, посвящённый снятию блокады.

Задачи

обучающие:

- развивать познавательный интерес к изучению окружающей среды;

- мотивировать к занятиям естественнонаучными направлениями деятельности;
- способствовать расширению знаний о многообразии окружающего мира;
развивающие:

- способствовать развитию познавательного интереса, наблюдательности;
- способствовать раскрытию и развитию творческих и интеллектуальных способностей;
- способствовать применению полученных знаний на практике.

воспитательные:

- формировать ответственное отношение к окружающей среде;
- способствовать выработке навыков здорового образа жизни;
- воспитывать «экологически дружественное» отношение к природе, ресурсам.

Содержание 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие (8 часов)

Теория: «Чем полезны и интересны походы и путешествия». Инструктирование по технике безопасности. Формы и методы работы – беседа, лекция, игра «Имена», тренинг «Доверие». Виды туризма.

Практика: Оценка уровня общего развития ребенка и желания заниматься в коллективе.

Тема 2. Осенний туризм (96 часов)

Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория: 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, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристские

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

Воспитательная роль туризма.

Теория: Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её 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.

Практика: Просмотр видеофильмов о туристских клубах. Покорении горных вершин туристами. Выбор в названии объединения, обсуждении эмблемы и слогана. Общественно-полезная работа.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Подбор личного снаряжения для выездов на природу. Укладка рюкзака, снаряжение для приготовления пищи: котлы (в т.ч. вставки), костровой трос и его закрепление, герметизация (защита от воды) спичек, пила двуручная и безопасное пиление дров, топор малый и безопасная колка дров. Формы и методы работы – беседа, лекция, демонстрация снаряжения.

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Подбор снаряжения, определение веса. Соревнование по складыванию рюкзака, по постановке палатки. Творческое задание на знание личного и группового снаряжения «Что возьму с собой в поход».

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: 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 установке лагеря, его сбору: планирование лагеря, выбор места, место 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.

Практика: Отработка всех тем раздела во время учебно-тренировочных сборов и выездов. Практический зачет.

Подготовка к походу, путешествию.

Теория: 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.

Практика: Изучение карты. Просматривание отчетов о походах других групп. Составление плана подготовки 1 дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1 дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Учебно-тренировочные выезды.

Питание в туристском походе.

Теория: Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в многодневном походе. Нормы питания для людей, ведущих спокойный и активный образ жизни. Расход калорий. Составление

меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика: Составление меню и списка продуктов для многодневного похода. Подсчет калорийности продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Конкурс на лучшего начальника кухни (завпит). Конкурс на лучшее оформление стола. Игры на определение грибов и лесных ягод (узнай по картинке, опиши растение, узнай по описанию).

Туристские должности в группе.

Теория: 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 (завпит), 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). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Командные игры (психологические игры) и творческие задания на взаимодействие в группе и решение коммуникативных задач. Распределение ролей, характеров и проигрывание их на примере различных ситуаций, анализ игр. Составление психологического портрета каждого из участников группы, воплощение портрета различными способами (рисунок, стихотворение, поделка...). Основная часть занятий с группой проходит во время учебно-тренировочных выездов.

Общесфизическая подготовка

Тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития учащихся (скоростной выносливости, силовых качеств, двигательной активности).

Командные игры с мячом, в том числе с использованием специального снаряжения (футбол в страховочных системах, в связках); лыжные прогулки, знакомство с попеременным двухшажным и четырехшажным ходом.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория: 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. Виды веревок: крученые, плетеные, комбинированные. Основная веревка и репшнур. Способы бухтования веревки. Способы вязки основных видов узлов: прямой, булинь, восьмерка проводник, удавка, штык. Применение их на практике. Составные части страховочной системы и усы самостраховки. Техника безопасности при работе с веревками и обвязками. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязка основных видов узлов: прямой, булинь, восьмерка проводник, удавка, штык. Соревнования по вязки узлов. Одевание обвязок на скорость и правильность. Участие внутри объединения, в районных соревнованиях по технике пешеходного туризма.

Тема 3. Зимний туризм (92 часа).

Правила поведения туристов-спортсменов и техника безопасности на занятиях.

Теория: Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы. Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте;

пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практика: Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по спортивному туризму, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Классификация соревнований.

Теория: По взаимодействию спортсменов. По характеру зачета результатов. По протяженности дистанций. Группы дисциплин: Водная, Горная, Комбинированная, Лыжная. На средствах передвижения, Парусная, Спелео, Пешеходная. Особенности спортивного туризма.

Нормативные документы по спортивному туризму.

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация, правила по спортивному туризму дисциплина-дистанция, регламенты дисциплин по спортивному туризму, разрядные требования по спортивному туризму.

Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении: для занятий спортивным туризмом. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Специальное туристское снаряжение для занятий спортивным туризмом. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самоотраховки, спусковые и страховочные устройства, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической муфтой.

Практика: Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Подгонка снаряжения. Надевание и снятие индивидуальных страховочных систем (ИСС), точки крепления к ИСС, размещение карабинов. Подбор специального снаряжения: проверка комплектности и исправности снаряжения,

транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

Групповое снаряжение.

Теория: Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Основное специальное снаряжение и условия его применения. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок.

Практика: Наведение страховочных перил. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

Технико-тактическая подготовка к виду «дисциплина-дистанция-личная».

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика: Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов; без специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам; подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой на перилах, наведенных судьями. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Технико-тактическая подготовка к виду «дисциплина-дистанция-связка».

Теория: Организация работы связки на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей в связке. Тактика прохождения дистанции.

Практика: Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (тактика преодоления отдельных этапов каждым участником): без специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой на перилах, наведенных судьями. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Технико-тактическая подготовка к виду «дисциплина-дистанция- группа».

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практика: Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями; подъем

и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс с самостраховкой; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой на перилах, наведенных судьями.

Туристские возможности родного края.

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практика: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Изучение района путешествия.

Теория: Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Как подготовить доклад о районе похода: истории, климату, рельефу, флоре, фауне...

Практика: Изучение района. Просмотр литературы. Подготовка доклада о истории и климате похода. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Теория: Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практика: Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Тема 4. Весенний туризм (84 часов)

Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория: 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 координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

Условные знаки.

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

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

Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория: 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.

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

Компас. Работа с компасом.

Теория: 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.

Практика: 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.).

Измерение расстояний.

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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.

Способы ориентирования.

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, 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.

Практика: 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.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория: Определение ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, 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.

Практика: 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 восстановления местонахождения.

Туристские слеты и соревнования.

Теория: 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.

Практика: Участие в соревнованиях школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория: 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 увеличение 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.

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

Походная медицинская аптечка.

Теория: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: 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.

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

Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: 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.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце

и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Общая физическая подготовка.

Теория: Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика: Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Практика: Совершаются в выходные дни и на каникулах в течение учебного года. Летний поход совершается вне сетки часов тематического плана и является показателем эффективной работы в течение учебного года. Данные мероприятия необходимы воспитанникам для применения, отработки и улучшения своих знаний, умений и навыков в практической туристской жизни. Конкурс на вязку узлов. Топографический диктант.

Тема 5. Контрольные и итоговые занятия (8 часов)

Практика: Подведение итогов учебного года. Составление плаката «Мой год в туризме». Творческое задание на летний период «Мое летнее путешествие» (по выбору учащихся).

Планируемые результаты 1 года обучения

личностные:

- коммуникабельность, любознательность и инициативность;
- развитие интереса к укреплению здоровья и закаливание организма;
- физические данные: сила, выносливость, быстрота реакции, координация;

- устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом, ведению здорового образа жизни.

метапредметные

- навыки планирования своей работы, поиска способов ее выполнения;
- способность ставить цели и формулировать задачи для их достижения;
- коммуникативная компетенция;
- умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
- соблюдение правил и норм этикета при общении.

предметные

- знания о роли туризма и его истории развития;
- знания о различных видах туризма;
- знания и умения использования туристского снаряжения;
- знания о туристских возможностях Ленинградской области;
- знания по основам гигиены и оказанию первой доврачебной помощи;
- знания и умения техники преодоления препятствий соответствующих 1 классу дистанций;
- знания ориентирования по горизонту, азимуту, компасу;
- знания по общей и специальной физической подготовке;
- система базовых туристских знаний, необходимых участнику походов 1-3 степени сложности и соревнований 1 класса дистанции.

Отслеживание результативности освоения обучающимися образовательной программы 1-го года

<i>Типы контроля</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Сроки проведения</i>
Текущий	Соревнования, педагогическая оценка, учебно-тренировочные сборы, поход	Октябрь, ноябрь, декабрь, февраль, март
Промежуточный	Педагогическая оценка, поход, соревнования	Декабрь (за полугодие)
Итоговый	Педагогическая оценка, поход, соревнования	Май (за год)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе «Спортивный туризм» 2 года обучения

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения.

На втором году обучения начинается этап начальной специализации в туристско-спортивной и в судейской подготовке. Учащиеся более погружены в раздел программы «Основы спортивного туризма», отрабатывая вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, связок. Летом, подготовленная группа должна совершить поход 1 категории сложности. В течение учебного года, учащиеся будут участвовать в традиционных районных туристских соревнованиях и мероприятиях. А также в городских соревнованиях: - Звёздный лыжный поход, посвящённый снятию блокады.

Задачи

обучающие:

- формирование знаний о специальном туристском снаряжении для категорийных походов;
- закрепление знаний о различных видах туризма;
- расширение знаний о организации похода;
- формирование знаний о туристских возможностях Кольского полуострова;
- расширение знаний по основам гигиены и оказанию первой доврачебной помощи;
- формирование знаний по основам техники преодоления препятствий соответствующих 2 классу дистанций;
- расширение знаний по топографии и ориентировании;
- расширение знаний и умений по общей и специальной физической подготовке;
- формирование системы базовых туристских знаний, необходимых участнику походов 1 категории сложности и соревнований 2 класса дистанции.

развивающие:

- развитие самостоятельности;

- развитие умений и навыков, необходимых для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- развитие физических данных: силы, выносливости, быстроты реакции, координации;
- развитие устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом, ведению здорового образа жизни;
- укрепление здоровья учащихся, закаливания организма;
- личностный рост лидерских качеств и способностей к организаторской деятельности;
- воспитание воли, смелости, активности, ответственности и настойчивости;
- воспитание гражданина - патриота своей Родины.

воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом, ведению здорового образа жизни;
- воспитание воли, смелости, активности, ответственности и настойчивости;
- формирование навыков взаимопомощи и взаимовыручки в команде;
- воспитание самостоятельности и инициативы;
- формирование чувства гордости и необходимости бережного отношения к своей Родине.

Содержание 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие (8 часа)

Теория: Чем полезны и интересны походы и путешествия.

Инструктаж по технике безопасности. Обзор предстоящих походов и соревнований. **Практика:** Анкетирование, опрос.

Тема 2. Осенний туризм (96 часов)

Краеведение.

Теория: Невероятные места Ленинградской области.

Практика: Продолжение знакомства с краеведением области: экскурсия в Саблинские пещеры.

Основы техники пешеходного туризма. Виды естественных препятствий и способы преодоления.

Теория: Расширение представления обучающихся о видах естественных препятствий. Подробная их характеристика и техника их преодоления. Самостраховка и сопровождение участника.

Практика: Отработка приемов и техники спуска, подъема, преодоления болота, бурелома, завала, навесной и параллельной переправ.

Организация сопровождения участника при переправе через водную преграду или сухой лог.

Уход и хранение веревок, обвязок. Изучение узлов.

Теория: Основные характеристики веревки: диаметр, понятие о статике и динамике, оплетка, эластичность и другое. Основные правила хранения веревок, сушка веревок, стирка веревок. Закрепление умений и знаний о назначении узлов: прямой, булинь, восьмерка проводник, удавка, штык. Способы вязки узлов: проводник простой, простой встречный, схватывающий, стремя, встречная восьмерка, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовый, ткацкий, академический. Применение узлов на практике.

Практика: бухтование веревки на скорость, вязание узлов на скорость, правильность, с закрытыми глазами, руками за спиной, одевание обвязок.

Знакомство с карабинами, блоками и др. устройствами для организации переправ.

Теория: Различные типы карабинов и блоков. Оптимальное соотношение прочности и веса карабинов, блоков. Система полиспаст.

Практика: отработка переправы по бревну маятником, наведение перилл для перехода по бревну наведение переправ.

Питание в туристском походе. Упаковка, транспортировка и хранение продуктов в походных условиях.

Теория: Почему удобно упаковывать продукты? Способы упаковки продуктов.

Главное правило сохранности продуктов – это предохранение от влаги и сырости. Способы сохранности продуктов зимой и летом. Подготовка продуктов (сухари, сушеное мясо), упаковка продуктов (крупы, сыпучие продукты, хлеб, масло и т.д.), место для продуктов в рюкзаке.

Практика: упаковка продуктов перед походами, комплектование набора продуктов для каждой готовки, способы приготовления сушеного мяса и сухарей.

Понятие калорийности продуктов. Нормы питания.

Теория: Важность калорийности продуктов в зависимости от сезона. Деление продуктов по энергетической ценности. Нормы питания и поддержание обменных процессов в организме.

Практика: сравнение норм питания для однодневного, простого и сложного похода.

Особенности составления меню-раскладки.

Теория: Алгоритм составления меню-раскладки. Учет пожеланий группы и калорийности продуктов в зависимости от вида туризма.

Практика: составление меню – раскладки для походов.

Общесфизическая подготовка.

Тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития учащихся: скоростной выносливости, двигательной активности, командные игры с мячом, эстафеты с применением специального снаряжения, знакомство со специальными упражнениями.

Подготовка к многодневному походу.

Все занятия на эту тему проходят в виде семинаров. Здесь важно подключить всех ребят. Начиная с распределения обязанностей и заканчивая составлением подробной нитки маршрута, все будут делать сами учащиеся, тем самым, подводя итог всем полученным знаниям, умениям и навыкам.

Теория совместно с практикой: Выбор и составление маршрута, выбор и проработка карт, составление графика похода. Изучение местности, отчетов по данному маршруту, сбор информации (исторической, краеведческой,

метеоусловиях, транспортного обеспечения и др.). Составление кратких экскурсий, написание творческих работ. Распределение обязанностей в походе. Составление меню-раскладки. Необходимое снаряжение для совершения похода. Проверка и подбор аптечки. Распределение общественного снаряжения. Контрольный сбор и проверка.

Практика: Материально-техническое обеспечение похода: проверка и подбор снаряжения, необходимый ремонт. Комплектование ремнабора и аптечки. Закупка и приготовление (подготовка) продуктов питания (сушка сухарей, мяса, овощей и др.). Распределение продуктов по участникам похода.

Индивидуальная или групповая работа с информацией.

Подведение итогов туристского путешествия.

Тема 3. Зимний туризм (92 часов)

Обустройство бивуака в межсезонье и зимой.

Теория: типы шатров, правила постановки, выбор безопасного места. Способы разведения костра зимой (костровая яма, сетка). Защитные укрытия зимой: стенка, иглу, снежная пещера. Типы туристских печек, особенности растопки и поддержания огня в печи. Подготовка и хранение растопки.

Практика: снежной стенки, постановка шатра.

Подготовка к соревнованию по технике пешеходного туризма.

Этапы: скала, воздушка, параллелька, бревно, подъём, спуск.

Физическая подготовка туристов.

Практика: Общая физическая подготовка на улице и в зале. Разминка, зарядка, комплекс упражнений на развитие разных мышц тела. Командные игры – способ укрепить моральный и физический дух участников похода. Способы преодоления препятствий; задания на выносливость, ловкость, сообразительность, упражнения на гибкость и растяжку. Мини-соревнования, включающие разные элементы физических упражнений. Подготовка к летнему многодневному походу: бег, пресс, отжимания, приседания, подтягивания.

Правильная подборка лыж, палок и креплений. Снаряжение туриста –

лыжника для многодневных походов.

Практика: установка и подгон креплений, подбор темляков на палки, закрепление кольца, комплектование лыжного ремонтного набора. Особенности снаряжения для многодневных походов.

Правильное хранение и снаряжения для зимних походов. Уход и ремонт.

Преодоление препятствий. Техника безопасности при движении на лыжах.

Практика: Лыжный пробег по пересеченной местности. Соревнования на самый правильный спуск и подъем траверсом. Усовершенствование техники движения на лыжах (ходьба, бег; спуск, подъем, повороты, правильное падение, торможение на склонах, траверс, слалом, спуск с торможением в заданной зоне, правила движения в группе, правила движения на спусках; Понятие дистанция). Тренировки, учебно-тренировочные выезды и походы на лыжах. Участие в районных и городских лыжных соревнованиях. Разворот на склоне. Спуск «на прямых лыжах», «плугом», подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой». Лыжные кроссы – до 3 км. Совершенствование беговой лыжной техники.

Тема 4. Весенний туризм (80 часов)

Личная гигиена туриста. Теория: Значение гигиены для человека. Человеческое тело при активном образе жизни и гигиенические требования к тренировкам и походам. Удобная одежда и обувь, смена белья, спальная одежда. Закаливание и физическая подготовка. Мойся сам и мой посуду! Обустройство бани в походе.

Практика: Разучивание физического комплекса – зарядки на 10-15 мин. Индивидуальный подбор одежды для похода. Сочинение буриме о здоровье, об аптечке.

Способы изготовления и наложения шин. Наложение давящей повязки. Изготовление носилок. Теория: основные правила фиксации при наложении шин; виды шин; изготовление шин из подручного материала; оказание помощи при отсутствии возможности наложить шину. Остановка кровотечений с помощью давящей повязки, контроль времени.

Практика: Первая помощь при переломах конечностей. Наложение шины на голень и голеностоп, фиксирующая повязка на колено, руку в локтевом суставе. Изготовление носилок и волокуш.

Обморожения и холодовая усталость.

Теория: Три степени обморожений и их отличия. Меры по устранению и профилактике обморожений. Специальное зимнее снаряжение. Первая помощь при обморожениях. Признаки холодовой усталости, оказание помощи.

Подготовка к многодневному походу.

Все занятия на эту тему проходят в виде семинаров. Здесь важно подключить всех ребят. Начиная с распределения обязанностей и заканчивая составлением подробной нитки маршрута, все будут делать сами учащиеся, тем самым, подводя итог всем полученным знаниям, умениям и навыкам.

Теория совместно с практикой: Выбор и составление маршрута, выбор и проработка карт, составление графика похода. Изучение местности, отчетов по данному маршруту, сбор информации (исторической, краеведческой, метеоусловиях, транспортного обеспечения и др.). Составление кратких экскурсий, написание творческих работ. Распределение обязанностей в походе. Составление меню-раскладки. Необходимое снаряжение для совершения похода. Проверка и подбор аптечки. Распределение общественного снаряжения. Контрольный сбор и проверка.

Практика: Материально-техническое обеспечение похода: проверка и подбор снаряжения, необходимый ремонт. Комплектование ремнабора и аптечки. Закупка и приготовление (подготовка) продуктов питания (сушка сухарей, мяса, овощей и др.). Распределение продуктов по участникам похода.

Основы техники водного туризма.

Водный: Снаряжение для выхода на воду, терминология, применяя на практике: «табань» «килеватор», «ход», «рыба», «банка», «карма» и т.д.

Технико-тактическая подготовка к виду «дисциплина-дистанция-личная».

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 2-го, 3-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика: Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам; подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой на перилах, наведенных судьями.

Технико-тактическая подготовка к виду «дисциплина-дистанция-связка».

Теория: Организация работы связки на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей в связке. Тактика прохождения дистанции.

Практика: Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (тактика преодоления отдельных этапов каждым участником): без специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой на перилах, наведенных судьями

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Технико-тактическая подготовка к виду «дисциплина-дистанция- группа».

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практика: Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс с самостраховкой; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой на перилах, наведенных судьями.

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности.

Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Судейская документация. Работа службы секретариата и информации.

Методика судейства отдельных видов.

Тема 5. Итоговые контрольные занятия (12 часов)

Подведение итогов совершенных походов.

Теория и практика: Подготовка творческих работ (рассказов, стихов, песен, презентаций, видеороликов, изготовление стенгазет). Подготовка к праздникам и конференциям (индивидуальная и групповая работа). Участие в конференциях и праздниках.

Техника безопасности при нахождении на бивуаке, при работе с пилами и топорами, при работе с костром, при проезде в поездах и электричках, при

движении на маршруте. Определение результативности освоения программы. Подведение итогов года. Подготовка к летнему походу.

Участие в слетах, соревнованиях, конкурсах, встречах, конференциях, играх, фестивалях (в течение всего года).

Туристские слеты и соревнования.

Особенности туристских мероприятий, их виды и отличия. Положение и регламент. Заявка и медицинский допуск.

Практика: Подготовка к мероприятиям, разбор требований, регламента, особенностей прохождения дистанций и выставления штрафных баллов и др.

Участие туристского коллектива в мероприятиях различного уровня (районных, городских, межрегиональных, российских).

Походы, экспедиции, туристско-краеведческие выезды, учебно-тренировочные сборы, экскурсионные поездки (в течение всего года).

Совершаются в выходные дни и на каникулах в течение учебного года. Летний поход совершается вне сетки часов тематического плана и является показателем эффективной работы в течение учебного года. Данные мероприятия необходимы воспитанникам для применения, отработки и улучшения своих знаний, умений и навыков в практической туристской жизни.

Планируемые результаты 2 года обучения

личностные:

- самостоятельность;
- развитие интереса к укреплению здоровья и закаливание организма;
- развитие умений и навыков, необходимых для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- физические данные: сила, выносливость, быстрота реакции, координация;
- личностный рост лидерских качеств и способностей к организаторской деятельности;

- устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом, ведению здорового образа жизни;
- воспитание воли, смелости, активности, ответственности и настойчивости;
- воспитание гражданина - патриота своей Родины.

метапредметные

- навыки планирования своей работы, поиска способов ее выполнения;
- способность ставить цели и формулировать задачи для их достижения, планировать последовательность;
- прогнозирование итогов действий и всей работы в целом;
- коммуникативная компетенция;
- умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
- соблюдение правил и норм этикета при общении.

предметные

- знания специально туристского снаряжения для категорийных походов;
- знания организации похода;
- знания о туристских возможностях Кольского полуострова;
- знания по основам гигиены и оказанию первой доврачебной помощи;
- знания и умения техники преодоления препятствий соответствующих 2 классу дистанций;
- знания по топографии и ориентированию;
- знания по общей и специальной физической подготовке;
- система базовых туристских знаний, необходимых участнику походов 1 категории сложности и соревнований 2 класса дистанции.

Отслеживание результативности освоения обучающимися образовательной программы 2-го года обучения

<i>Типы контроля</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Сроки проведения</i>

Входной контроль	Педагогическая оценка	Сентябрь
Текущий	Соревнования, педагогическая оценка, учебно- тренировочные сборы	Октябрь, ноябрь, декабрь, февраль, март
Промежуточный	Педагогическая оценка, поход, соревнования	Декабрь (за полугодие)
Итоговый	Педагогическая оценка, поход, соревнования	Май (за год)

Форма организации деятельности учащихся - групповая.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе «Спортивный туризм» 3 года обучения

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения.

На третьем году обучения закрепляются и расширяются знания, умения в туристско-спортивной и в судейской подготовке. Учащиеся более погружены в раздел программы «Основы спортивного туризма», отрабатывая вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, связок. Добавляется изучение дистанции «поисково-спасательные работы». Летом, подготовленная группа должна совершить поход 1-2 категории сложности. В течение учебного года, учащиеся будут участвовать в традиционных районных туристских соревнованиях и мероприятиях. А также в городских соревнованиях: Звёздный лыжный поход, посвящённый снятию блокады.

Задачи

обучающие:

- формирование знаний о специальном туристском снаряжении для категорийных походов;
- формирование углубленных знаний о организации категорийного похода;
- формирование знаний по технико-тактической подготовке вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»;
- расширение знаний о туристских возможностях Кольского полуострова, географических возможностей России для туризма;
- формирование углубленных знаний и практических навыков оказания первой доврачебной помощи;
- формирование знаний по основам техники преодоления препятствий соответствующих 2-3 классу дистанций;
- расширение знаний основ топографии и ориентирования;
- формирование знаний по технике безопасности на занятиях и выездах;
- формирование углубленных знаний и практических навыков в судействе

различных видов туристских соревнований;

- формирование системы базовых туристских знаний, необходимых участнику походов 2 категории сложности и соревнований 2-3 класса дистанции.

развивающие:

- развитие инициативности и самостоятельности;
- развитие умений и навыков, необходимых для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- развитие физических данных: силы, выносливости, быстроты реакции, координации;
- укрепление здоровья учащихся, закаливания организма;
- развитие лидерских качеств, способностей к организаторской деятельности.

воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом, ведению здорового образа жизни;
- воспитание воли, смелости, активности, ответственности и настойчивости;
- формирование навыков взаимопомощи и взаимовыручки в команде;
- воспитание самостоятельности и инициативы;
- формирование чувства гордости и необходимости бережного отношения к своей Родине.

Содержание 3 года обучения

Тема 1. Вводное занятие (8 часов)

Теория: Традиционный праздник «Арбузник». Просмотр фотографий и видеоматериалов из летних походов. Обмен интересными открытиями и историями. Поздравление с днем рождения всех, кто родился летом. Коммуникативные игры. Планирование походов и соревнований на учебный год. Основные правила по технике безопасности.

Туризм и развитие личности.

Теория: Туризм и волевые качества личности. Туризм как образ жизни. Законы и традиции туристов. Туризм – приобщение человека к природе.

Практика: ответ на вопрос: «Какие события в нашей группе можно сделать традиционными?» Анкетирование «Качества необходимые настоящему туристу». Подготовка творческих подарков к праздникам. Коммуникативные тренинги, командные игры (психологические игры) и творческие задания на взаимодействие в группе и решение коммуникативных задач.

Готов вести за собой.

Теория: Качества лидера. Понятие о формальном и неформальном лидере. Как строить отношения с группой.

Практика: коммуникативные тренинги, командные игры и творческие задания на взаимодействие в группе и решение коммуникативных задач; разбор проблемных ситуаций; упражнения для развития креативности, подготовка самодельных спектаклей. Проведение в походах - День руководителя (участники выбираются из группы и назначаются на целый день руководителями). Помощь в проведении туристских игр и мини-соревнований для учащихся школ-интернатов, летнего городского лагеря, учащихся младших классов.

Тема 2. Осенний туризм (120 часов)

Питание в туристском походе. Составление меню-раскладки для разных времен года.

Практика: составление меню-раскладки с учетом норм питания, калорийности и сложности участков маршрута.

Соотношение Б:Ж:У в зависимости от вида туризма.

Теория: Белки жиры и углеводы как составляющие продуктов питания. Деление продуктов на группы по соотношению этих веществ. Значение для организма БЖУ. Причины разного соотношения в раскладке БЖУ в зависимости от вида туризма.

Практика: составление меню раскладки с учетом БЖУ для зимнего похода.

Режим питания в походах разных видов.

Теория: Зависимость режима питания от сложности похода, длины светового дня, температуры, условий перехода.

Практика: анализ таблицы соотношения режима и примерной плотности питания в походах разных видов.

Кладовые природы.

Теория: Съедобные растения Ленинградской области. Напитки из ягод и трав. Грибное лукошко, способы приготовления грибов. Растения и сохранность продуктов. Лекарственные растения.

Практика: приготовление напитков и различных салатов в походных условиях.

Туристские возможности Ленинградской области и России.

Теория: Изучение Ленинградской области по картам, схемам, справочникам и дополнительной литературе. Географическое положение, климат, флора и фауна. Исторические, культурные и природные памятники Ленинградской области. Места для слетов и массовых выездов: Лемболово, Орехово, Петярви и т.д. Вуокса – трасса для туристов-водников. Карельский перешеек, Карелия – характеристика туристических маршрутов. Туристские возможности и интересные места соседних областей. Кольский полуостров, Крым, Кавказ, Ладога, Онежское озеро и Белое море.

Практика: просмотр видеофильмов, фотографий о походах и экспедициях.

Основы техники пешеходного туризма.

Практика: Техника преодоления естественных препятствий: спуска, подъема, преодоления болота, бурелома, завала, навесной и параллельной переправ, траверс склона. Организация сопровождения участника. Отработка приемов и техники на учебно-тренировочных выездах. Наведение переправ с использованием карабинов, блоков. Обучение страховки через восьмерку.

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма, комбинированных маршрутах.

Транспортировка пострадавшего.

Теория: Основные способы транспортировки (в зависимости от травмы). Способы страховки и сопровождения пострадавшего.

Практика: вязание волокуши, подготовка веревки для переноса пострадавшего,

транспортировка и страховка пострадавшего на спуске, бревне и навесной переправе на носилках.

Закрепление знаний по спортивному и парковому ориентированию.

Практика: Учебно-тренировочные выезды; участие в соревнованиях по спортивному ориентированию; участие в виде соревнований контрольный туристский маршрут; работа с заданиями и карточками.

Ориентирование по Солнцу и Луне, звездам.

Теория: Закономерности расположения звезд и луны в разное время года. Понятие о Северном и Южном полушарии и полюсной ориентировке (Полярная звезда в созвездии Малой Медведицы и Южный крест).

Практика: закрепление умения определять направление на север с помощью часов по солнцу; работа с картами звездного неба; экскурсия в планетарий, наблюдение за звездами и луной в походах.

Ориентирование по звукам, свету, следам.

Теория: Распространение различных звуков (железная дорога, автомагистраль и др.) на расстояние. Расстояние, на котором слышны голоса в лесу, виден костер, луч фонаря.

Практика: определение расстояний до костра, людей, наблюдение за следами оставленными людьми и животными в походах – зарисовка, фото их.

Топографическая карта. Условные знаки. Определение расстояний и планирование маршрута.

Теория: Отличие ориентирования на маршруте от соревнований по ориентированию. Тактика ориентирования. Понятие о нитке маршрута.

Практика: Составление нитки маршрута измерение расстояний на карте, составление примерного графика движения, топодомино. Планирование маршрута

Тема 3. Зимний туризм (116 часов).

Факторы риска и факторы выживания.

Теория: Факторы риска: голод, холод, жара, жажда, одиночество. Стихийные

бедствия и природные катаклизмы. Физиологические особенности человека в различных природных условиях. Страх и его преодоление. Факторы выживания: воля к жизни, готовность действовать, физическая подготовка, знания приемов спасения. Поиск воды и пищи. Самодельное снаряжение. Лекарственные растения, которые могут заменить некоторые медицинские препараты.

Практика: Тренинг: Чего мы боимся и как преодолеть этот страх? Игра: наводнение. Беседа: где и из чего можно добыть воду? Что можно есть в лесу? Отработка на выездах приемов спасения.

Знаки общения, сигналы, сигналы бедствия.

Теория: Общение внутри группы во время движения и на стоянке (в разных видах туризма). Знаки (вербальные, визуальные) сообщения информации, переключки, просьбы о помощи, созывающие и т.д. Подручные сигнальные средства. Международные сигналы. Как подать сигнал бедствия?

Практика: Выезды, тренировки.

Травмы головы и позвоночника. Правила транспортировки.

Теория: Причины возникновения данных травм. Оказание помощи и правильная транспортировка. **Практика:** Повязка шапочка.

Физическая подготовка туристов.

Практика: Общая физическая подготовка на улице и в зале. Разминка, зарядка, комплекс упражнений на развитие разных мышц тела. Командные игры – способ укрепить моральный и физический дух участников похода. Способы преодоления препятствий; задания на выносливость, ловкость, сообразительность, упражнения на гибкость и растяжку. Мини-соревнования, включающие разные элементы физических упражнений. Подготовка к летнему многодневному походу: бег, пресс, отжимания, приседания, подтягивания. Комплекс физическая подготовка к туристским соревнованиям и категорийным походам.

Техника и тактика лыжных походов.

Теория: Понятие о волокушах. Изготовление из подручных средств и с применением уже готовых приспособлений. Правила транспортировки

пострадавшего. Организация страховки. Что такое лавина? Как она образуется? Признаки лавиноопасности. Алгоритм действий при прохождении лавиноопасного склона и поиске пострадавшего в лавине. Техника безопасности в лыжных походах.

Практика: вязание волокуш, отработка транспортировки и организации страховки на выездах; отработка прохождения лавиноопасного склона и поиска пострадавшего на выездах; отработка техники лыжного туризма в учебно-тренировочных походах. Участие в туристских лыжных соревнованиях. Совершение степенного или категорийного похода.

Узлы, используемые в туризме.

Теория: Исторические сведения о появлении различных групп узлов, возникновения их классификации.

Практика: Группа схватывающих узлов; группы самозатягивающихся и карабинных узлов; свойства узлов изученных на занятиях, их характеристики; применение изученных на занятиях узлов; применение узлов для различных способов блокировки страхующих систем, организации страховок.

Техника пешеходного туризма.

Теория: Особенности организации переправ через реки с бурным течением; переправы в брод.

Практика: Организация групповой и самостраховки; принцип непрерывности страховки, применение различных видов страховок на переправах; использование ТПТ и ТГТ на соревнованиях по спортивному туризму.

Тема 4. Весенний туризм (106 часов)

Специальное личное снаряжение для водного туризма.

Теория: Отличительные особенности водного туризма от других видов. Специальное личное снаряжение для водного туризма и его характеристика: каска, спасжилет, водные тапки, юбка, весло, одежда из неопрена, костюм из водонепроницаемой ткани, свисток, нож.

Специальное общественное снаряжение для водного туризма. Устройство лодки и байдарки.

Теория: Основные части лодки, байдарки. Понятие о килевых и бескилевых судах. Основные характеристики судов: водоизмещение, устойчивость, прочность

Практика: задания с картинками, сбор байдарки.

Самодельное туристское снаряжения. Хранение и ремонт.

Теория: Правила упаковки и хранения байдарки.

Практика: способы починки шкуры байдарки, пропитка шкуры и деки, ремонт фартука и юбок; изготовление герм и емкостей непотопляемости.

Динамика водного потока. Элементы речной лоции.

Теория: Понятие речная лоция. Русло, долина, кряжи, пойма, водораздел, плесы, перекааты реки. Речной поток: характер, скорость течения, уклон, внутреннее течение. Определение глубины по растительности.

Практика: рассмотрение схем речной лоции.

Виды препятствий. Способы преодоления естественных препятствий маршрута. Составление схемы прохождения порога по описанию.

Теория: Суводь, порог, шивера, вал, дельта, фарватер. Способы изображения камней, валов и других элементов, встречающихся в пороге. Тактика прохождения плесов в зависимости от условий. Техника безопасности в водных походах.

Практика: составление схем порога по описанию.

Правильная посадка в судне. Техника гребли в лодке, байдарке.

Теория: Понятие о крене, от чего он зависит. Посадка в лодку и нахождение на ней. Посадка в байдарку, отличительные особенности. Алгоритм действий при посадке в байдарку. Типы весел, устройство байдарочного весла. Техника гребли на лодке и байдарки, задействованность различных мышц.

Техника безопасности в водных походах. Ремонтные работы.

Теория: Понятие об остойчивости судна, правильная загрузка и посадка, своевременное удаление воды из судна. Движение по сильным волнам. Дистанция

на маршруте. Прохождение каменистых участков реки. Разведка порогов и шивер.

Организация страховки и спасательных работ на воде.

Теория: Способы осуществления страховки. Длина страхующего репшнура. Спасение перевернувшегося экипажа и байдарки. Опасные препятствия на воде.

Технико-тактическая подготовка к виду «дисциплина-дистанция-личная».

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов.

Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика: Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам; подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой на перилах, наведенных судьями.

Технико-тактическая подготовка к виду «дисциплина-дистанция-связка».

Теория: Организация работы связки на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей в связке. Тактика прохождения дистанции.

Практика: Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (тактика преодоления отдельных этапов каждым участником): без специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской

доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой на перилах, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Технико-тактическая подготовка к виду «дисциплина-дистанция- группа».

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практика: Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс с самостраховкой; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой на перилах, наведенных судьями.

Тема 5. Контрольные и итоговые занятия (10 часов)

Теория: Топографический диктант.

Определение результативности освоения программы. Подведение итогов года. Подготовка к летнему походу. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Конкурс на вязку узлов. Соревнования по технике пешеходного туризма. **Подготовка к многодневному походу, слёту.**

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Практика: сбор информации о районе похода: транспортное сообщение,

интересные исторические и природные места маршрута, технические сложности маршрута, метеоусловиях. Составление нитки маршрута, графика движения, кратких экскурсий, написание творческих работ.

Составление меню раскладки.

Теория: Соотношение Б:Ж:У в зависимости от вида туризма.

Практика: составление раскладки с учетом калорийности, дневок, сложности маршрута, планируемого графика движения.

Материально-техническое обеспечение.

Практика: Подбор снаряжения. Распределение по участникам похода.

Все занятия на эту тему проходят в виде семинаров. Здесь важно подключить всех ребят. Начиная с распределения обязанностей и заканчивая составлением подробной нитки маршрута, все будут делать сами учащиеся, тем самым, подводя итог всем полученным знаниям, умениям и навыкам.

Участие в соревнованиях и проведение контрольных выездов перед походом.

Участие в слетах, соревнованиях, конкурсах, встречах, конференциях, играх, фестивалях (в течение всего года).

Теория: Туристские слеты и соревнования.

Особенности туристских мероприятий, их виды и отличия. Положение и регламент. Заявка и медицинский допуск.

Практика: Подготовка к мероприятиям, разбор требований, регламента, особенностей прохождения дистанций и выставления штрафных баллов и др.

Участие туристского коллектива в мероприятиях различного уровня (районных, городских, межрегиональных, российских). **Походы, экспедиции, туристско-краеведческие выезды, учебно-тренировочные сборы, экскурсионные поездки (в течение всего года).** Совершаются в выходные дни и на каникулах в течение учебного года. Летний поход совершается вне сетки часов тематического плана и является показателем эффективной работы в течение учебного года. Данные мероприятия необходимы воспитанникам для применения, отработки и улучшения своих знаний, умений и навыков в практической туристской жизни.

Планируемые результаты 3 года обучения

личностные:

- инициативность и самостоятельность;
- стабильный интерес к укреплению здоровья и закаливание организма;
- умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- физические данные: сила, выносливость, быстрота реакции, координация;
- проявление лидерских качеств и способностей к организаторской деятельности;
- устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом, ведению здорового образа жизни;
- проявление воли, смелости, активности, ответственности и настойчивости;
- взаимопомощь и выручка в команде;
- проявление чувства гордости к Родине, ярко выраженная позиция гражданина - патриота своей Родины.

метапредметные

- навыки планирования своей работы, поиск способов ее выполнения;
- способность ставить цели и формулировать задачи для их достижения, планировать последовательность;
- прогнозирование итогов действий и всей работы в целом;
- анализ полученных результатов (отрицательных и положительных), корректировка планов;
- коммуникативная компетенция;
- умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
- умение нести ответственность за результаты действий.
- соблюдение правил и норм этикета при общении.

предметные

- знания специального туристского снаряжения для категорийных походов;
- углубленные знания организации категорийного похода;

- знания по технико-тактической подготовке вида «Поисково- спасательные работы (ПСР)»;
- знания о туристских возможностях Кольского полуострова, географических возможностей России для туризма;
- углубленные знания и практические навыки оказания первой доврачебной помощи;
- знания и умения техники преодоления препятствий соответствующих 2-3 классу дистанций;
- знания основ топографии и ориентированию;
- знания по технике безопасности на занятиях и выездах;
- углубленные знания и практические навыки в судействе различных видов туристских соревнований;
- система базовых туристских знаний участника походов 2 категории сложности и соревнований 2-3 класса дистанции.

Отслеживание результативности освоения обучающимися образовательной программы 3-го года обучения

<i>Типы контроля</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Сроки проведения</i>
Входной контроль	Педагогическая оценка	Сентябрь
Текущий	Соревнования, педагогическая оценка, учебно-тренировочные сборы, поход	Октябрь, ноябрь, декабрь, февраль, март
Промежуточный	Педагогическая оценка, поход, соревнования	Декабрь (за полугодие)
Итоговый	Педагогическая оценка, поход, соревнования	Май (за год)

Форма организации деятельности учащихся - групповая.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие УМК: педагогические методики и технологии, дидактические материалы, информационные источники, используемые при реализации программы «Следопыты»; систему контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Оценочные и методические материалы

Для проверки результативности освоения программы «Спортивный туризм» осуществляется диагностика, которая оценивает степень освоения учащегося образовательной программы, и возможную корректировку для лучшего усвоения учебного материала. Результаты освоения программы оцениваются на основе анализа участия учащихся в соревнованиях, походах, выполнении зачетных работ:

1-ый год обучения:

- тестирование после каждого раздела программы;
- летнее многодневное путешествие;
- творческое задание по вязанию узлов;
- конкурс по топографии;
- конкурс по оказанию доврачебной медицинской помощи;
- соревнования по ориентированию;
- соревнования по спортивному туризму на 1 классе дистанции.

2-ой год обучения:

- поход 1 категории сложности, в районах среднегорья;
- соревнования по спортивному туризму на 1-2 классе дистанции;
- соревнования по ориентированию;
- зачет по оказанию доврачебной медицинской помощи;
- судейство соревнований в качестве судьи этапа.

3-ий год обучения:

- поход 2 категории сложности,
- соревнования по спортивному туризму на 2-3 классе дистанции;
- соревнования по ПСР;
- соревнования по ориентированию;
- судейство соревнований в качестве старшего судьи этапа.

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов

Формы и средства выявления результатов:

- беседа;
- опрос;
- педагогическое наблюдение;
- соревнования;
- самооценка учащихся;
- диагностические конкурсы и викторины;
- открытые занятия для родителей;
- анализ выступлений в соревнованиях;
- анализ участия в многодневном походе;
- анализ приобретенных навыков общения.

Формы и средства фиксации результатов:

- грамоты;
- отчет о походе;
- фотоматериалы с похода;
- спортивные разряды.

Формы и средства предъявления результатов:

- контрольные и итоговые занятия;
- соревнования;
- портфолио достижений группы учащихся (отчеты походов, фотоматериалы, статьи в прессе, грамоты и т.п.).

Формы контроля образовательной программы

Формы входного контроля (только в группах 1-го года обучения): медицинское разрешение, собеседование.

Формы текущего контроля реализации дополнительной общеобразовательной программы: соревнования, учебно-тренировочные сборы, опрос, наблюдение.

Формы промежуточной аттестации обучающихся: походы выходного дня, соревнования.

Формы подведения итогов реализации программы: соревнования, поход

Параметры для входного контроля:

- медицинское разрешение;
- мотивация к занятиям (по собственному желанию, выбор родителей, др.);
- физическая подготовка.

Параметры для текущего, промежуточного и итогового контроля

Диагностика знаний:

- основ спортивного туризма;
- географических районов России;
- топографии и ориентирования;
- туристского инструментария и снаряжения.

Диагностика умений:

- работать с картами;
- оказывать доврачебную помощь;
- разбивать лагерь; планировать маршрут;
- составлять техническое описание маршрута;
- распределять должности в группе;
- соответствовать нормативам по общей физической подготовке;
- соответствовать нормативам по специальной физической подготовке.

Диагностика качеств личности (воспитание):

- познавательного интереса к географическим районам России;

- коммуникативности;
- уважительного отношения к своему и чужому здоровью;
- гордости за свой край, уважения к предкам и согражданам;
- выносливости, гибкости, силы воли;
- доброжелательности.

Периодичность контроля

В течение всего периода обучения осуществляется диагностика развития учащихся и контроль результативности обучения.

- *Вводный контроль* проводится на первых занятиях 1-го, 2-го и 3-го годов обучения для выявления представлений учащихся о темах программы в форме беседы, дискуссии с использованием иллюстративного материала, мультимедийных презентаций, диагностической игры: просмотра и обсуждения видео/фильмов и видео/сюжетов по темам программы, проверки способностей.
- *Промежуточный контроль* проводится дважды в год, осуществляется оценка результативности освоения программы по полугодиям.
- *Текущий контроль* осуществляется в форме заданий, работ с последующим анализом, соревнований (на всех годах обучения).
- *Итоговый контроль* проводится в форме соревнований; педагогического наблюдения за личностными изменениями учащихся.

Оценочные материалы

<i>Вид контроля, цель</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Формы фиксации</i>	<i>Формы предъявления результатов</i>
Входная контроль проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей учащихся, определения наклонностей, природных способностей, личностных качеств	Сентябрь	Педагогическое наблюдение; медицинское разрешение; собеседование.	Информационная карта; Сводная таблица соревнований.	Сводная таблица соревнований. . Диагностические карты.
Текущий контроль проводится с целью оценки качества освоения тем занятий	На занятиях в течение учебного года	Педагогическое наблюдение. Опрос (устный, письменный). Тестирование, Выполнение практической работы. соревнования, учебно-тренировочные сборы	Бланки тестовых заданий. Сводная таблица соревнований.	Зачеты. Тесты. Схемы, ответы на письменный опрос.
Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения программы по темам и в конце первого и второго годов обучения	В течение учебного года по окончании темы, в мае первого и второго годов обучения	Педагогическое наблюдение. Опрос (устный, письменный). походы выходного дня, соревнования, профессиональные пробы	Рейтинг достижений. Информационная карта. Диагностическая карта. Бланки тестовых заданий. Бланки анкет. Фотоматериалы. Сводная таблица соревнований.	Электронное портфолио достижений (грамоты, фото и видеосюжеты, отзывы, благодарственные письма, публикации в СМИ)
Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения программы учащимися	В мае-июне третьего года обучения	Соревнования, походы, профессиональные пробы	Проекты. Тестирование. Протоколы соревнований	Электронное портфолио достижений

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (УМК) ПРОГРАММЫ

УМК «Спортивный туризм» является методическим ресурсом ГБУ ДО ДДТ «Павловский» и педагогов, работающих по программе.

УМК программы постоянно пополняется новыми методическими и дидактическими материалами, обновляется с учетом новых возможностей и электронных образовательных ресурсов, новых методик и технологий, совершенствуется система контроля результативности обучения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Список источников информации

Нормативно-правовые документы

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 г. N 1662-р).
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013–2020 годы». Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года» (Распоряжение Правительства РФ от 22.11.2012 г. № 2148-р).
3. «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования» Письмо Департамента общего образования Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296.
4. Закон Санкт-Петербурга "Об образовании в Санкт-Петербурге» Принят Законодательным Собранием Санкт-Петербурга 26 июня 2013 года (в ред. Законов Санкт-Петербурга от 17.07.2013 N 461-83, от 29.10.2014 N 509-96, от 16.06.2015 N 359-69, от 13.07.2015 N 435-86)
5. Государственная программа Санкт-Петербурга «Развитие образования в Санкт-Петербурге» на 2015-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 N453 (в ред. Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 24.03.2015 N296)
6. Устав ГБУ ДО ДДТ «Павловский»

7. Программа развития ГБУ ДО ДДТ «Павловский»
8. Должностные инструкции педагога дополнительного образования
9. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы».
10. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 16.08.2012 № 864 «О Стратегии действий в интересах детей в Санкт-Петербурге на 2012–2017 годы».
11. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
12. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
13. Концепция дополнительного образования от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
14. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»

Информационные источники, используемые при реализации программы
Методическая литература и интернет-ресурсы
по программе «Спортивный туризм»

1. Абрамов В.В., Перспективы развития спортивного туризма в историческом аспекте / В.В. Абрамов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
3. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
4. Ачмиз, А.К., Контроль специальной подготовленности спортсменов-туристов высокой квалификации / А.К. Ачмиз, Л.П. Долгополов // Теория и практика физ. культуры. - 2009.
5. Бершов, С.И., К вопросу переносимости физических нагрузок спортсменами-туристами старших возрастных групп / С.И. Бершов, А.Я. Булашев, А.Е.

- Марюхнич и др. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007.
6. Блеер А.Н. Терминология спорта: толковый словарь- справочник, более 10000 терминов / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: Академия, 2010.
 7. Булашев А.Я., Особенности спортивного туризма как вида спорта на примере лыжных спортивных походов / А.Я. Булашев, Ю.Л. Шальков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007.
 8. Виндюк А.В. Предпочтения школьников в выборе видов активного туризма / А.В. Виндюк // Педагогика, психология и медикобиологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007
 9. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб, пособие / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009.
 10. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
 11. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
 12. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебное пособие. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015.
 13. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
 14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
 15. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
 16. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
 17. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
 18. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. – М., Издат-Школа, 1997.

19. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003.
20. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
21. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно- методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
22. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно- методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
23. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, — М.: Профиздат, 1987.
25. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
26. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
27. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
28. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
29. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
30. Магомедов Р.Р. Современная система многолетней спортивной подготовки в горном туризме /Р.Р. Магомедов // Теория и практика физической культуры. - М., 2002.
31. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно- методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
32. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

33. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
34. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
35. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
36. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. – СПб., 2006.
37. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция-пешеходная». – М.: 2009.
38. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция-лыжная». – М.: 2009.
39. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция-лыжная». – М.: 27.12.2012.
40. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
41. Правила соревнований по спортивному туризму. – 2008.
42. Турист – М.:1974.
43. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
44. Шаховец В. В. Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие / В. В. Шаховец, А. В. Виноградов. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2000.
45. Школа альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
46. Шимановский В.Ф. Туристские слеты. – М.: ЦРИБ «Турист», 1975.
47. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
48. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.
49. Щербакова В.А. Роль туристского многоборья в развитии спортивно-оздоровительного туризма на периферии / В.А. Щербакова, В.М. Макарова // Теория и практика физической культуры. - 2003.

50. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
51. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Список литературы, рекомендуемой для детей и педагогов

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Блеер А.Н. Терминология спорта: толковый словарь- справочник, более 10000 терминов / А.Н. Блеер, Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. - М.: Академия, 2010.
4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб, пособие / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009.
5. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебное пособие. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003.
8. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
9. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, — М.: Профиздат, 1987.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
12. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
15. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
16. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
17. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
18. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. – СПб., 2006.
19. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

ЭОР, используемые в процессе реализации программы

1. Методические материалы из публикуемого опыта, материалы периодической печати (электронная библиотека в облачном хранении на Яндекс Диске)
2. Официальный сайт ГБОУ Балтийский берег - <http://www.balticbereg.ru/index.php/syutur>
3. Российская комиссия велосипедного туризма - <http://www.kramar.ru>
4. Российское географическое общество - <http://www.rgo.ru/ru>
5. Спортивный туризм- <http://carabin.ru>
6. Туризм в России - <http://www.rostur.ru>
7. Федерация спортивного туризма в России-<http://www.tssr.ru/>
8. Федерация спортивного, оздоровительного и молодежного туризма в Санкт-Петербурге- <http://fedtur.touristclub.ru/>
9. Федерация спортивной гимнастики - <http://sportgymrus.ru/>

Методико-прикладные средства обучения

Иллюстративный материал в бумажном и электронном виде; наборы тематических плакатов. географические и спортивные карты; игры (в том числе созданные самостоятельно); аудитории; спортивный зал; веревки различных видов и диаметров; палатки различных видов и конфигураций; набор компасов;

навигаторы- GPS; костровой набор; страховочное снаряжение (кошки, ледорубы, ледобуры, скальные крючья, закладки, жумары, карабины, восьмерки, ролики); страховочные системы, прусики; байдарки; спасательные жилеты; фото, видеоаппаратура; индивидуальное снаряжение; рюкзаки; пенки, тенты; каски спортивные; топоры; электропила; котлы; таганы; спальники

***Система научной организации работы,
психолого-педагогическое сопровождение***

1. Валеологические основы в педагогической деятельности. СПб: Каро, 2005, 78.
2. Веселые задания для моей компании. М.: Дрофа+, 2004, стр. 56-67, 88-94.
3. Волков Б.С. Методы исследований в психологии. М: Педагогическое об-во в России, 2002, стр. 114-118, 129-133.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.: Сфера, 2001, стр. 86-89, 99-111.
5. Гуманизация и гармонизация личностного развития:
6. Дети на отдыхе. М: Культура и традиция, 2005, стр. 54-61, 70-83.
7. Детские подвижные игры народов СССР. М: Просвещение, 1989, 34-42, 58, 71-75.
8. Змановский Ю.Ф, Воспитываем детей здоровыми. М: Медицина, 1989., стр. 88-102, 117-134.
9. Организация и методика проведения игр с подростками. М.: Владос, 2004.
10. Первичное профессиональное самоопределение школьников.
11. Поляков С.Д. Технология воспитания. М.: Владос, 2003
12. Практические занятия по психологии. М: Физ-ра и спорт, 1989, стр. 54, 63-71.
13. Предупреждение разного вида зависимости и дивиантного поведения, проявления ксенофобии:
14. Работа с родителями:
15. Развивайте дар слова. М.: Просвещение, 1990, стр. 36-44, 70-78.
16. Развлечения для девочек. М.: АСТ, 2004, 23-36, 41-43.

17. Сохранение и развитие творческого потенциала:
18. Сохранение нервно-психического и физического здоровья детей:
19. Соц-экологический словарь для молодежи. М.,2007, стр. 47, 56-62, 78.
20. Татарникова Л.Г. Валеология в педагогическом пространстве. СПб.: Крисмас+, 2002, стр. 68-73, 85-91.
21. Татарникова Л.Г. Валеология подростка. СПб.: Крисмас+, 2002, 84-89, 94.
22. Твое здоровье: регуляция психики. СПб.: Детство-пресс, 2000, стр. 46-55, 71.
23. Твое здоровье: укрепление организма. СПб.: Детство-пресс, 2000, стр. 34-43, 76-82.
24. Терминологический словарь. Для работников методических служб учреждений дополнительного образования. М.,2007, стр. 34-37, 48-51
25. Химический аспект экологических знаний. М.,1998, стр. 74-78.
26. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М: Просвещение, 1985, 65-78

Средства контроля и результативности обучения

- Примерная структура портфолио (портфеля достижений)
- Диагностика уровней решения проблем
- Диагностика Операционально-технологической составляющей
- Диагностика Опыта творческой деятельности
- Диагностика Коммуникативной составляющей
- Диагностика Мотивации
- Диагностика Социальной сферы
- Диагностика Этической составляющей
- Диагностика поведения
- Анкета «Методика диагностики и проектирование черт индивидуальности обучающихся в интеллектуальной сфере
- Диагностика черт индивидуальности
- Диагностическая методика «Уровни субъективности обучающихся»
- Диагностическая методика профессиональной направленности личности
- Диагностическая методика «Диагностика направленности личности»(методика В. Смекала – М. Кучера)
- Диагностика по методике «ЭЗОП»
- Материалы по организации массовых форм работ (Положения, Требования, Рекомендации).