

Управление образования администрации Верхнебуреинского
муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено на
заседании НМС
Протокол № 1
06.09.2023 г

Утверждаю
Директор ЦРДиЮ
Керн И.Ю.
Приказ №84 от 08.09.2023г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Спортивный туризм»
объединения туристический клуб «Янкан»
туристско-краеведческой направленности
Стартовый уровень
Возраст детей: 9-11 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Ковальчук А.В.,
педагог дополнительного образования

п. Чегдомын, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Постоянно возрастающие требования, предъявляемые обществом к личности, определяют спрос на образованного, компетентного человека, который может самостоятельно и ответственно принимать решения, способен не только освоить опыт старших поколений, но и обогатить его собственными творческими открытиями и практическими свершениями.

Проблема обучения в рамках средней общеобразовательной школы состоит в том, что она, нагружая учащихся массой предметных знаний, не в состоянии дать общую подготовку к жизни, а именно, четкую ориентацию в современных жизненных ценностях, практическую подготовленность в решении реальных жизненных задач. В результате своей неосведомленности ребята часто оказываются совершенно беспомощными при столкновении с жизненными трудностями. Здесь наиболее важным моментом становится помощь в осознании проблем, стоящих перед молодым человеком, в совершенствовании его физических, коммуникативных, личностных и индивидуальных возможностей. Все это можно реализовать с помощью занятий туризмом.

Спортивный туризм является частью дополнительного образования детей, призванного обеспечить ребенку дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития. В силу специфики этой деятельности появляется особая возможность содействия личностному самоопределению обучающихся, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни.

Занятия спортивным туризмом приучают детей к новым, интересным формам активного отдыха, наряду с этим формируются чувства коллективизма и взаимопомощи, ответственности за общее дело и толерантности.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устав ЦРТДиЮ.

Программа объединяет спортивные дисциплины: общую физическую подготовку, спортивный туризм, лыжи и туристско-краеведческую направленность. Такое разнообразие форм занятости отвечает современным потребностям учащихся младших и средних классов и позволяет сохранять контингент обучающихся на протяжении всего периода обучения. Основное назначение данной программы – подготовка детей к обучению по базовой программе «Спортивный туризм».

Педагогическая целесообразность: программа направлена на приобретение учащимися основных знаний о родном крае, освоению спортивного туристического снаряжения, технике лыжного спорта, ведении краеведческих наблюдений и исследований.

Обучение по стартовой программе «Спортивный туризм» даёт возможность детям получить юношеские спортивные разряды.

Адресат программы: программа ориентирована на детей 9-11 лет. У обучающихся по программе должен быть медицинский допуск к занятиям физической культуры и спорту. Для участия в туристических слётах и походах должна быть прививка от клещевого энцефалита.

Срок реализации программы – 1 год

Объём программы и режим работы:

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	2 часа	3	6	36	216
Итого по программе					216

Цель программы – приобщение детей к туристической деятельности

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с элементарными понятиями в области спортивного туризма;
- формировать познавательный интерес к спортивному туризму.

Развивающие:

- развивать мыслительную деятельность: наблюдение, сравнение, оценка, воображение, планирование, прогнозирование и т.д.
- развивать физические качества: ловкость, гибкость, выносливость, силу, скорость.

Воспитывающие:

- воспитать морально-волевые качества и эстетические чувства личности, нравственные нормы, ответственность, патриотизм.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности является модифицированной и составлена на основе программ:

- «Юные инструкторы туризма» Маслов А.Г., Москва, ЦДЮТиК, 2002г.
- Программа дополнительного образования «инструктор детско-юношеского туризма», Илясов С.С. ГОУДО «Центр туризма и краеведения», г. Чита, 2005.
- Дополнительная общеобразовательная программа «Туристское многоборье», Патрина С.С. МБОУ ДО ЦРТДиЮ, п.Чегдомын, 2014.
- «Самоучитель по спортивному туризму» Скопина С.Ю., г. Киров, МОУ ДОД ЦДЮТЭ, 2008.
- «Спортивно-массовый туризм» Поплёвко А.В., МОУ ДОД ЦДиЮТиЭ г. Брянск, 2011.

Помимо основных часов года обучения программа предусматривает дополнительное время для участия в степенных походах в период летних каникул.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы:

1. Объединяет общую физическую подготовку, спортивный туризм, лыжный спорт.
2. В программу включен региональный компонент: изучение географических особенностей пешеходных и водных маршрутов Верхнебуреинского района, изучение и охрана природы родного края

Задачи по годам обучения.

Основные задачи 1-го года обучения:

- изучить технику безопасности и правила поведения на занятиях в спортивном зале и в походах;
- научить основам туристического быта;
- научить работать со спортивным туристическим снаряжением;
- научить основам техники пешего похода;
- научить основам лыжного спорта;
- научить работать с топографической и спортивной картой и компасом;
- развить физические качества;
- воспитать уважительное отношение друг к другу, взаимопомощь, самостоятельность в условиях туристического похода.

Ожидаемый результат.

По окончании 1 года обучения предполагается, что обучающиеся будут знать:

- правила поведения в лесу, у водоема, в походе, в экстремальной ситуации;
- технику прохождения некатегорийных препятствий;
- виды туристических узлов;
- спортивное туристическое снаряжение и его применение;
- виды классических лыжных ходов;
- гигиенические требования при занятиях туризмом;
- виды топографических карт, топографические знаки;
- стороны горизонта, устройство компаса;
- упражнения для развития физических качеств.

Будут уметь:

- ухаживать за собой, своей одеждой и обувью;
- ориентироваться по сторонам горизонта, по компасу;
- читать карты;
- проходить некатегорийные препятствия индивидуально и в группе;
- вязать туристические узлы;
- преодолевать естественные препятствия в условиях степенного туристического похода;
- ходить классическими видами лыжных ходов.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	50	10	40	Походы туристические слёты
2	Спортивный туризм	66	12	54	Соревнования, туристические слёты
3	Лыжная подготовка	30	8	22	Походы

4	Топография и ориентирование	12	4	8	Походы, туристические слёты
5	Основы гигиены	8	2	6	Походы, туристические слёты
6	Краеведение.	8	2	6	Походы, туристические слёты
7	Общая и специальная физическая подготовка	28	8	20	соревнования
8	Воспитательные мероприятия	14	-	14	Походы, соревнования, туристические слёты
	Итого	216	46	170	

Содержание программы.

(1-ый год обучения).

1. Основы туристской подготовки (50 часов).

1.1. Туризм. Туристские путешествия, история развития туризма. Законы, правила, традиции.

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, туристскому многоборью.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

1.2. Личное и групповое снаряжение в походах

Перечень личного снаряжения, требования к нему. Одежда и обувь для походов выходного дня. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристических ковриков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Перечень группового снаряжения, правила эксплуатации его. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки, костровой тент. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия: Укладка рюкзаков, установка палаток, укладка спальных мешков, подбор снаряжения антропометрическим и возрастным данным.

1.3. Туристические узлы

Типы узлов и их назначение. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра. Узлы для связывания веревок разного диаметра. Узлы для обвязки. Узлы проводники.

Практические занятия: вязка узлов, применение их на занятиях, туристических слётах и в походах.

1.4. Костры. Виды костров.

Классификация костров: костры для обогрева, сушки, приготовления пищи. Виды костров: колодец, шалаш, звёздочка, таёжные костры, полевой, камин и др. Костровые принадлежности.

1.5. Организация походного быта.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивуака). Основные требования к месту привала и бивуака.

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

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивуака).

1.6. Организация и подготовка к похода, техника движения группы в походе.

Определение цели и района похода. Изучение района похода. План-график движения. Подготовка личного и группового снаряжения

Правила и порядок движения группы на маршруте. Режим движения ходового дня, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Естественные, некатегорийные препятствия в походе, способы их преодоления. Организация переправы вброд, движение по мари, движение по каменистым косам рек, движение через густую кустарниковую растительность в лесу. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности.

Практические занятия. Разработка маршрута многодневного похода. Подготовка личного и группового снаряжения. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности по лесу, через заросли кустарников, завалы, по мари.

1.7. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация туристического слета, главная судейская коллегия, участники. Подготовка положения о слете и соревновании, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация о соревнованиях, мандатная комиссия. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения, дистанций соревнований.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия. Участие в туристских слётах.

1.10. Походы выходного дня

Организация и проведение походов выходного дня.

2. Спортивный туризм «дистанция – пешеходная» (66 часов)

2.1. Индивидуальные страховочные системы (ИСС).

Виды ИСС: цельные и состоящие из отдельных частей (беседка, грудной пояс). Способы блокировки ИСС. Узлы, применяемые для блокировки ИСС. Точки крепления на ИСС, где прикрепляются средства подъёма (зажим), средства спуска (фрикционное спусковое устройство) по верёвкам, средства подвески на навесной переправе (блок-ролик), личная самостраховка, страховка и сопровождение.

2.2. Экипировка спортсмена.

Требования к спортивной одежде туриста при работе с верёвками: футболка с длинными рукавами, трико, кроссовки, перчатки, каска (виды касок).

Спортивная одежда для тренировок в зимнее время на улице, на занятиях по лыжной подготовке.

Спортивная одежда на туристических слётах в условиях природной среды.

2.3. Верёвки, классификация туристических верёвок.

Виды верёвок: статическая и динамическая. Их применение: для организации страховки, перил и сопровождения применяются верёвки не менее 10 мм. Применение верёвок меньшего диаметра.

Требования безопасности для использования верёвок, их прочность и осмотр внешнего вида (без повреждений оплётки и прядей).

2.4. Спортивное туристическое снаряжение.

- Карабины, типы карабинов;
- Зажимы (жумар);
- Блок-ролики;
- фрикционное спусковое устройство, типы ФСУ.

2.5. Преодоление навесной переправы.

Разучивание преодоления навесной переправы. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.

2.6. Спуск по перилам с фрикционным спусковым устройством (ФСУ).

Разучивание преодоления спуска по перилам. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.

2.7. Подъём по перилам с зажимом (жумар).

Разучивание преодоления подъёма по перилам. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.

2.8. Подъём по стенду с зацепами свободным лазанием.

Разучивание преодоления подъёма по стенду с зацепами свободным лазанием. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.

3. Лыжная подготовка (30 часов).

3.1. Теоретическая подготовка.

История развития лыжного спорта. Влияние лыжного спорта на здоровье человека. Правила хранения лыж и уход за ними. Правила поведения и техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке.

3.2. Инвентарь, обувь, одежда лыжника.

Подготовка лыж. Подготовка спортивной одежды для занятий в природных условиях в зимний период. Подготовка к классическим лыжным ходам: имитационные движения (с нагрузкой, без нагрузки).

2.3. Одновременный бесшажный ход.

Разучивание и закрепление одновременного бесшажного хода.

2.4. Одновременный одношажный ход.

2.5. Одновременный двухшажный ход.

Разучивание и закрепление одновременного двухшажного хода.

2.6. Попеременный двухшажный ход.

Разучивание и закрепление попеременного двухшажного хода.

2.7. Повороты в движении и на месте.

Разучивание и закрепление техники поворотов во время ходьбы и на месте.

2.8. Техника торможения.

Разучивание и закрепление техник торможения плугом, полуплугом, падением.

3.12. Проведение лыжного похода выходного дня.

Прохождение заданного маршрута.

4. Топография и ориентирование (12 часа).

4.1 Топографические и спортивные карты.

Топографические карты. Измерения расстояний и направления по карте. Чтение карты, условные обозначения. Изображение на карте основных групп местных предметов.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивных карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами, чтение карт и условных обозначений.

4.2. Масштаб.

Классификация топографических карт. Масштаб карты, виды масштабов.

Практические занятия: определение масштаба карты.

4.3. Топографические знаки

Условные и топографические знаки. Виды топографических знаков: масштабные, линейные, немасштабные. Местные предметы.

Практические занятия. Изучение топографических знаков.

4.4. Рельеф.

Изображение рельефа на картах. Сечение рельефа, бергштрих. Горизонтали основные, утолщённые, полугоризонтالي. Формы скатов и их характеристика. Способы определения крутизны скатов на карте.

Практические занятия. Определение рельефа на карте, крутизны скатов, высоты сечения.

4.5. Компас, работа с компасом.

Основные направления на стороны горизонта: Север, Восток, Юг, Запад. Компас, правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу.

4.6. Прохождение по заданному маршруту с помощью карты и компаса.

5. Основы гигиены (8 часов).

5.1 Личная гигиена, профилактика заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья.

Практические занятия. 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 одеждой и обувью.

5.2. Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки. перевязочные и антисептические средства. Личная аптечка туриста. Помощь при небольших травмах: мозоли, потёртости, ушибы, растяжения, вывихи, небольшие порезы. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Условное оказание первой помощи пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи). Формирование походной медицинской аптечки.

6. Краеведение (12 часов)

6.1. Родной край, его природные особенности.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Исторические сведения родного края. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия: Знакомство с картой своего края. Путешествия по карте. Проведение краеведческих викторин.

6.2. Туристские возможности края. Экскурсионные объекты.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, и организации.

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

6.3. Охрана природы, общественно полезная работа в походе.

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия: Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

7. Общая и специальная физическая подготовка(28 часов).

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

Краткие сведения о строении человеческого организма. Опорно-двигательный аппарат. Внутренние органы человека: сердечно-сосудистая дыхательная, пищеварительная, нервная системы.

7.2. Общая физическая подготовка.

Развитие и воспитание физических качеств: выносливость, скорость, ловкость, гибкость, сила.

Практические занятия. Развитие физических качеств достигаются посредством подвижных игр.

Воспитательные мероприятия:

Цели	Формы работы	Сроки	Социальные партнёры
Дела (работа) в объединении			
	Походы выходного дня	В течение учебного года	
	Поход	Июнь, июль	*РОО ФСТ ХК МКК
	Туристический слёт	Сентябрь	
	Соревнования	Ноябрь	
Дела (работа) в ЦРТДиЮ			
Работа с родителями			
	Родительское собрание	Сентябрь, апрель	

*Региональная общественная организация Федерация спортивного туризма Хабаровского края Маршрутно-квалификационная комиссия

Методическое обеспечение.

Учебно-тренировочные занятия содержат теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятия проводится с использованием следующих приемов: рассказ, беседа, объяснение в сочетании с демонстрацией наглядных пособий, викторина, опрос, тестирование, работа с литературой.

Значительную роль в обучении играют методы стимулирующие интерес: игры, конкурсы, эстафеты.

Практическая часть занятия проводится с использованием следующих приемов: участие в соревнованиях, самостоятельная работа, степенные походы.

Зачетные соревнования проводятся по каждому виду. «Дистанция - пешеходная»: в зимний период – лыжные походы, соревнования в закрытых помещениях; в теплое время года – туристический слет, соревнования в парке, летний пешие походы.

Материально-техническое обеспечение:

Туристическое снаряжение для пеших и зимних походов:

Палатка летняя - 4 шт., спальный мешок-одеяло - 12 шт., коврик пенополиуретановый - 12 шт., тент от дождя (солнца) — 1 шт., костровые принадлежности: топор, пила (ножовка), котлы, зимняя палатка - шатёр, переносная туристическая печь, 12 укомплектованных пар лыж, ремонтный набор, аптечка первой доврачебной помощи.

Для тренировок и соревнований по дисциплине «Дистанция - пешеходная»:

Верёвки: основная (11 мм) 100 м, 10 мм – 40м; вспомогательная (8 мм) 20 м, репшнуры (10 мм) 4 м. – 4 шт, карабины автомат - 21 шт, зажимы (жумары) – 6 шт, блок-ролики – 6 шт, ФСУ (восьмёрка) 6 шт, компас - 4 шт, каски – 5 шт.,

Туристическое снаряжение для водных маршрутов: катамараны 4 шт; весла -12 шт., спасательный жилет - 12 шт, каски - 12.

Дидактические материалы: схемы, карты, образцы вязания узлов, специальная литература.

Кадровое обеспечение:

Ковальчук Алексей Васильевич, педагог дополнительного образования, 1 квалификационная категория.

Маршанин Александр Валерьевич, педагог дополнительного образования, соответствие занимаемой должности.

Формы аттестации:

Программа предусматривает систематические контрольные проверки уровня физической подготовленности обучающихся, уровня специальных умений и навыков в области физической культуры и спортивного туризма. По окончании учебного года проводится итоговый контроль детей. Согласно Положению об итоговом контроле обучающихся, формой проведения итогового контроля может быть участие в соревнованиях, в зачётном степенном походе, проекте похода и его защита.

Способы отслеживания полученных результатов:

- личная книжка спортсмена-туриста;
- показатели соревнований;
- зачетные степенные походы;
- опыт проведения самостоятельных мероприятий (соревнования, экскурсии, походы).

По итогам обучения:

Соревнования в закрытых помещениях «Дистанция пешеходная» индивидуальное прохождение. Место проведения: р.п. Чегдомын ЦРТДиЮ,.

Зимние лыжные походы выходного дня или в период весенних каникул.

Летний пеший туристический поход 3 степени.

Формы предоставления результатов:

Участие в соревнованиях: победы в соревнованиях, призовые места, прохождение дистанции в контрольное время.

Участие в походах: сдача отчётов о прохождении туристических маршрутов в Маршрутно-квалификационную комиссию Хабаровского края,

Список литературы.

1. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1987.
2. Деминов А.А. Юные туристы-водники – программа для учреждений дополнительного образования. Хабаровск 2002г.
3. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ГОУМосгорСЮтур, 2011.
4. Курилова В.А. «Туризм». Учебное пособие для пединститутов. М., Просвещение, 1988.
5. Линчевский Э.Э. «Психологический климат в туристической группе» М., Физкультура и спорт, 1981.
6. Маслов А.Г Юные инструкторы туризма., М.ЦДЮТиК, 2002г.
7. Поплёвко А.В. «Спортивно-массовый туризм», МОУ ДОД ЦДиЮТиЭ г. Брянск, 2011.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Скалолазание». – М.: Советский спорт, 2006.
9. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2011 – 80 с.
10. Сотскова И.Г., Квашук П.В., Левочкина О.Е., Ланшаков В.В. Программа лыжные гонки, 2011. festival.1september.ru.
11. Юные туристы. Программа для внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1982.
12. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Минобрнауки России от 26.03.2016 № ВК-641/09)
13. Интернет ресурсы: Детский спорт в Тюмени – ГАУ ДОД ТО ОСДЮСШОР, osdusshor.ru

Рекомендовано педагогам:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт – учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия» 2000.
2. Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. «Туризм в школе: книга руководителя путешествия». М.: Физкультура и спорт 1983.

Рекомендовано обучающимся:

1. Никшин Л.Ф., Коструб А.А. «Туризм и здоровье». К.: Издательство «Здоровья» 1991.
2. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт – учебник. М.: Издательство «Физическая культура» 2005.
3. Скопина С.Ю. «Самоучитель по спортивному туризму», г. Киров, МОУ ДОД ЦДЮТЭ, 2008.

Календарный учебный график

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля	Примечание
1. Основы туристской подготовки				50		
сентябрь		Туристские путешествия, история развития туризма.	Теория	2		
сентябрь		Виды туризма, их особенности	Теория	2		
сентябрь		Личное и групповое снаряжение в походах	Теория	2		
сентябрь		Палатки, типы палаток, их особенности, установка палаток	Теория практика	2		
сентябрь		Хозяйственный набор, тент, костровые принадлежности	Теория практика	2		
сентябрь		Спальные мешки, туристические коврики, рюкзаки. Укладка снаряжения в рюкзак	Теория практика	2		
сентябрь		Туристские узлы	Теория практика	2		
сентябрь		Узлы проводники	Теория практика	2		
октябрь		Вязка узлов из веревок разного диаметра	Теория практика	2		
октябрь		Костры, виды костров.	Теория практика	2		
октябрь		Правила и порядок движения крупы на маршруте	Теория практика	2		
октябрь		Естественные препятствия, способы их преодоления	Теория практика	2		
октябрь		Движение по дорогам, тропам, автомагистрали	Теория практика	2		
октябрь		Организация походного быта	Теория практика	2		
октябрь		Питание в туристическом походе	Теория практика	2		
сентябрь октябрь		Походы выходного дня	Теория практика	8		

сентябрь		туристические слёты, соревнования		12		
ноябрь						
2. Спортивный туризм				66		
ноябрь		Требования безопасности с туристическим снаряжением	Теория	2		
ноябрь		Индивидуальные страховочные системы	Теория практика	2		
ноябрь		Экипировка спортсмена	Теория практика	2		
ноябрь		Верёвки классификация туристических верёвок.	Теория практика	2		
ноябрь		Бухтование верёвок	Теория практика	2		
ноябрь		Спортивное туристическое снаряжение: карабины, зажимы, ФСУ, блок-ролики. Их виды и применение	Теория практика	8		
декабрь		Требования безопасности при прохождении искусственных препятствий	Теория	2		
декабрь		Преодоление навесной переправы	Теория практика	10		
декабрь		Спуск по перилам с ФСУ	Теория практика	10		
декабрь		Подъём по перилам с зажимом	Теория практика	10		
декабрь		Подъём по стенду с зацепами свободным лазанием	Теория практика	8		
январь		Соревнования по спортивному туризму на искусственном рельефе, «дистанция – пешеходная»	практика	8		
3. Лыжная подготовка				30		
январь		Теоретическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Теория	2		
январь		Инвентарь, обувь, одежда лыжника. Подготовка лыж. Подготовка к лыжным классическим ходам.	теория	2		
февраль		Одновременный бесшажный ход	Теория практика	4		
февраль		Одновременный одношажный ход	Теория	4		

			практика			
февраль		Одновременный двухшажный ход	Теория практика	4		
февраль		Попеременный двухшажный ход	Теория практика	4		
февраль		Повороты в движении и на месте	Теория практика	4		
февраль		Техника торможения	Теория практика	4		
март		Контрольное прохождение заданного маршрута	Теория практика	2		
4. Топография и ориентирование				12		
Март		Топографические и спортивные карты	Теория практика	2		
Март		Масштаб	Теория практика	2		
Март		Топографические знаки	Теория практика	2		
Март		Рельеф	Теория практика	2		
Март		Компас	Теория практика	2		
Март		Прохождение по заданному маршруту с помощью карты и компаса		2		
5. Основы гигиены				8		
апрель		Личная гигиена, гигиена одежды и обуви	Теория	2		
апрель		Систематические занятия физическими упражнениями	Теория практика	2		
апрель		Походная медицинская аптечка	Теория	2		
апрель		Помощь при небольших травмах	Теория практика	2		
6. Краеведение.				8		
апрель		Родной край, его природные особенности.	Теория	2		
апрель		Туристические возможности края. Экскурсионные объекты.	Теория	4		
апрель-май		Охрана природы. Общественно полезная работа в походе.	Теория	2		

7.Общая физическая подготовка				28		
май		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Теория	2		
май		Общая физическая подготовка		14		
май		Специальная физическая подготовка	практика	12		
8. Воспитательные мероприятия				14		
<i>Итого</i>				216		

ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ИТОГОВОМ КОНТРОЛЕ
обучающихся объединения «Туристический клуб «Янкан»
Центра развития творчества детей и юношества

Итоговый контроль обучающихся объединения «Туристический клуб «Янкан» рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности.

1. Цели и задачи:

Цель итогового контроля:

- выявить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка в соответствии с прогнозируемым итоговым результатом данной образовательной программой по спортивному туризму.

Задачи итогового контроля:

- определить уровень теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, туризма и спорта;
- выявить степень приобретённых умений и навыков на занятиях по спортивному туризму;
- проанализировать учебно-тематический план по программе «Спортивный туризм» за один учебный год;
- соотнести прогнозируемые и реальные результаты учебно-воспитательной работы;
- выявить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации образовательной программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику образовательной деятельности объединения «Туристический клуб «Янкан»».

2. Организация итогового контроля.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности обучающихся, уровень специальных умений и навыков в области спортивного туризма. Итоговый контроль обучающихся объединения туристический клуб «Янкан» проводится один раз, в конце учебного года.

Сроки проведения итогового контроля: апрель-май.

Форма проведения итогового контроля:

- соревнования;
- многодневные походы.

3. Критерии оценки результатов итогового контроля:

1. Теоретическая подготовка обучающихся объединения туристический клуб «Янкан».

- Знание истории развития туризма;
- знание влияния физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Закаливание организма;
- знание правил личной гигиены на тренировках и в походе. Причины травм и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи (до прибытия врача);
- знание правил поведения в лесу, у водоема, на болоте, в горах, безопасности на занятиях по лыжной подготовке, обеспечение безопасности в туристическом походе, в экстремальной ситуации;

- знание личного и группового снаряжения, его применение в походах, туристические должности в группе. Техника пешеходного похода;
- знание топографических карт и знаков, сторон горизонта и устройство компаса, способов ориентирования на местности.

2. Практическая подготовка обучающихся в детском объединении туристический клуб «Янкан».

- Умение размещать предметы в рюкзаке;
- умение преодолевать естественные препятствия: прохождение болота, переправа через реку, техника передвижения в лесной местности, подъёма в гору и техника спуска с горы;
- умение выбрать место для бивуака и его разбивка (установка палатки, натяжка тента, заготовка дров, разжигание костра, приготовление пищи на костре);
- умение обращаться с опасными инструментами (топор, пила, нож) и специальным снаряжением;
- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

3. Личностное развитие обучающихся детского объединения «Туристический клуб «Янкан».

- Развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- проявление уважения друг к другу и взаимопомощи, взаимодействие и сотрудничество в коллективе, ответственность и дисциплинированность в походе;
- умение принимать правильное решение в сложных ситуациях, самостоятельно (без помощи педагога) выполнять действия связанные с туристско-бытовыми навыками;
- воспитание бережного отношения к природе, чувства ответственности за состояние окружающей среды;
- привитие здорового образа жизни;
- развитие памяти, внимания, мышления.

4. Оценка, оформления и анализ результатов итогового контроля.

Результаты итогового контроля должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

1. насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы, каждым ребенком;
2. полноту выполнения образовательной программы;
3. обоснованность перевода воспитанника на следующую ступень обучения;
4. результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

Конкретная форма оценки результатов итоговой диагностики в объединении туристический клуб «Янкан» определяется и обосновывается в его «Положении об итоговом контроле в соответствии со спецификой образовательной деятельности.

Результаты итогового контроля фиксируются в «Протоколе итогового контроля обучающихся детского объединения, который является одним из отчетных документов и хранится администрацией Центра.

Приложением к «Протоколу итогового контроля детского объединения является программа ее проведения.

Результаты итогового контроля обучающихся детских объединений анализируются администрацией Центра совместно с педагогом по следующим параметрам:

1. Количество воспитанников (%):

- полностью освоивших образовательную программу,
- освоивших программу в необходимой степени,
- не освоивших программу;

2.Количество воспитанников (%), переведенных или не переведенных на следующий год или ступень обучения;

- причины невыполнения детьми образовательных программ;
- необходимость коррекции программы.

Описание уровней освоения программы

- **высокий уровень** - обучающийся овладел на 80–100% знаниями и умениями, предусмотренными программой за учебный год: участвует в соревнованиях по спортивно-туризму и туристических слётах, занимает призовые места, самостоятельно проходит пешеходные и водные дистанции без подсказки педагога или судьи соревнований; принимает участие в степенных и категорийных походах, походах выходного дня, самостоятельно организывает бивуак, эффективно проходит естественные препятствия без помощи педагога, помогает другим участникам похода;
- **средний уровень** - объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50–80%; участвует в соревнованиях по спортивно-туризму и туристических слётах проходит пешеходные и водные дистанции с подсказкой педагога или судьи соревнований; принимает участие в степенных походах и походах выходного дня, проходит естественные препятствия с помощью педагога;
- **низкий уровень** - обучающийся овладел менее чем 50% знаний и умений: избегает участие в соревнованиях, туристических слётах и туристических походах, выполняет задания при поддержке педагога.

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

итогового контроля обучающихся объединения туристический клуб «Янкан»

Название программы

Фамилия, имя, отчества педагога

№ группы

Форма проведения

РЕЗУЛЬТАТЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

№	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Уровень усвоения (высокий, средний, низкий)		
			теория	практика	итого

По результатам итогового контроля _____ обучающихся переведены на базовую программу «Спортивный туризм»

Подпись педагога _____

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

итогового контроля обучающихся объединения туристический клуб «Янкан»

Название программы

Фамилия, имя, отчества педагога

РЕЗУЛЬТАТЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Группа (№)	Год обучения	Уровень усвоения (%)		
		высокий	средний	низкий

По результатам итогового контроля _____ обучающихся переведены на базовую программу «Спортивный туризм»

Подпись педагога _____