

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧАТЛЫКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО:
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31 августа 2018 г.



Приложение
к основной общеобразовательной программе основного общего образования
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Чатлыковская средняя общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Спортивный туризм»

Направление: спортивно-оздоровительное
Уровень общего образования: начальное и основное общее образование
Возраст 10 – 14 лет
Составитель – учитель физической культуры Карпович О.В.

с. Чатлык, 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный туризм» спортивно - оздоровительной направленности составлена на основе:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования (с изменениями и дополнениями);
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (ред. от 28.05.2014) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 года № 09 – 1672 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального стандарта общего образования»;
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями на 24 ноября 2015 года);
6. Методических рекомендаций по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228);
7. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;
8. Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Чатлыковская СОШ»;
9. Положения о рабочей программе учебных курсов и внеурочной деятельности в МКОУ «Чатлыковская СОШ» (действующая редакция);
10. Устава Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Чатлыковская средняя общеобразовательная школа» (в действующей редакции).

Программа кружка «Спортивный туризм» предназначена для обучающихся 10 – 14 лет основной школы, входит в обязательную часть основной образовательной программы основного общего образования. Составлена на основе программы МКОУ Красноуфимский районный центр дополнительного образования «Школа туристских вожаков», автор Мещерякова Н.М., 2004г., в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и обеспечена.

Туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Главная задача объединения пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика

дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В сетку часов включены отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях, которые не включены в сетку.

Возраст обучающихся детей по программе составляет 10 – 14 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Кружок рассчитан на 35 часов в год, 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Цели программы: развитие личности обучающихся средствами спортивного туризма.

Задачи:

- совершенствовать нравственное и физическое воспитание учащихся средствами пешеходного туризма;
- подготовка компетенций школьников в области спортивного туризма и туристского многоборья,
- удовлетворить естественную потребность детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развивать активные туристско-спортивные и краеведческие деятельности учащихся.

Планируемые результаты освоения программы «Спортивный туризм»

В ФГОС ООО определено, что результатом образования является развитие личности учащихся, а именно, развитие субъектных, личностных качеств на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира. Метапредметные результаты освоения программы «Спортивный туризм» характеризуют уровень сформированности следующих универсальных учебных

действий (УУД):

Личностные УУД:

Объяснять самому себе свои некоторые черты характера, свои отдельные ближайшие цели саморазвития, наиболее заметные достижения;

Осознавать себя гражданином России и ценной частью многоликого изменяющегося мира;

Вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта.

Регулятивные УУД:

Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему;

Работать по составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства;

Познавательные УУД:

Предполагать, какая информация нужна для решения предметной учебной задачи, состоящей из нескольких шагов;

Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников;

Выявлять причины и следствия простых явлений;

Коммуникативные УУД:

Понимать точку зрения другого;

Отстаивать при необходимости свою точку зрения, аргументируя ее.

Организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе. Обучающиеся должны *знать*:

- основные причины возникновения опасных ситуаций и правила безопасности в походе;
- принципы отбора продуктов для туристского похода;
- специфику организации питания в туристском походе;
- порядок приготовления пищи на костре;
- простейшие способы очистки воды;
- требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению;
- понятие карты и условных знаков карт, масштаба карты, устройство и правила пользования компасом;
- основные приёмы оказания первой доврачебной помощи в полевых условиях;
- приёмы профилактики потёртостей, наминов;
- способы транспортировки пострадавшего;
- специфику физической подготовки к туристским походам;
- природные и культурно-исторические особенности родного края;
- туристские возможности родного края;
- памятники культуры и природы, заповедные места района и области;
- основные охраняемые растения и животные родного края, лекарственные и съедобные растения и грибы района и области;
- ядовитые растения, грибы и животные района и области;
- основные правила поведения на природе;
- экологические требования к выбору маршрутов, мест привалов и мест для организации ночлегов;
- виды и способы наблюдений и исследования на маршруте;
- способы фиксации результатов наблюдений (дневники, фото-, видеосъёмка, зарисовки);
- основные признаки изменения погоды.

Обучающиеся должны *уметь*:

- правильно планировать место бивака и организовать оптимальную последовательность бивачных работ;
- быстро разводить костёр;
- составлять меню для различных видов походов;
- определять на основании меню список необходимых продуктов;
- готовить на костре съедобную пищу;
- безопасно работать топором и пилой;
- заготавливать и хранить дрова и растопку;
- набирать воду для приготовления пищи и мыть посуду;
- устанавливать и снимать палатку, организовать ночлег в полевых условиях;
- составлять перечни личного и группового снаряжения для походов в разных метеорологических условиях;
- укладывать рюкзак для походов различной сложности;
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам; □
определять азимуты на заданные ориентиры;
- ориентировать карту при помощи компаса, определять расстояние и превышение по карте;
- оказывать первую доврачебную помощь при заболеваниях и травмах типичных для походных условий;
- передвигаться по лесу, кустарнику, мокрому грунту, травянистым, заснеженным склонам;
- правильно организовать групповую страховку и само страховку; передвигаться на лыжах, тропить лыжню, спускаться и подниматься на лыжах, тормозить на лыжах;
- вести походный дневник;
- проводить наблюдения в походе;
- правильно ориентироваться при сложных ситуациях в походе и находить наиболее оптимальный выход из них.

Воспитательные результаты программы

1. *Результаты первого уровня* (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни); приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и туризмом, способах и средствах передвижения на местности пешком и на лыжах, способах ориентирования на местности и об элементарных правилах выживания в природе, о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, российских традициях памяти героев отечественных войн, русских народных играх, о правилах конструктивной групповой деятельности на туристской прогулке и экскурсии, об основах организации коллективной деятельности в туризме и краеведении, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.
2. *Результаты второго уровня* (формирование позитивного отношения к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям туризмом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.
3. *Результаты третьего уровня* (приобретение опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта

самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Формы и режим занятий

- Программы каждого года занятий рассчитаны на 35 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.
- Режим работы туристского объединения по программе «Спортивный туризм» в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, ребята собираются на занятия 1 раза в неделю в определенный день и час.
- В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях, учебные походы на 1—2 дня. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края.

Теория: особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

2. Окружающая среда и факторы опасности.

Теория: субъективные и объективные опасности. Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, реки. Климат и погода Красноуфимского районов. Стихийные бедствия и аномальные климатические явления. Опасности, связанные с действиями человека.

3. Экстремальные природные ситуации.

Теория: определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности. Поведение человека в экстремальной ситуации. Практика: анализ экстремальной ситуации. План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия.

4. Снаряжение.

Теория: подбор снаряжения для похода. Требования к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Практика: Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как

заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

5. Аварийный бивак.

Теория: причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств.

Практика: построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

6. Обеспечение питанием в походе.

Теория: значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация.

Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим.

Практика: способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

Зачет.

7. Доврачебная помощь силами группы.

Теория: характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений.

Тестирование по оказанию ПДП.

8. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу.

Теория: стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

Практика: ориентирование без карты и компаса, по часам. Ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки. Участие в мини-соревнованиях.

9. Техническая подготовка.

Теория: тактика и техника в пешеходном туризме. Движение на маршруте по тропам. Принцип экономии сил. Движение на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Работа с альпенштоком.

Практика: преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке.

**Тематическое планирование программы
«Спортивный туризм»**

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1.	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	1	1	-
2.	Окружающая среда и факторы опасности	1	1	-
3.	Экстремальные природные ситуации	1	1	-
4	Снаряжение	8	4	4
5	Аварийный бивак.	2	1	1
6	Обеспечение питанием в походе	2	1	1
7	Доврачебная помощь силами группы	4	1	3
8	Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу	4	2	2
9	Техническая подготовка	12	1	11
	Итого:	35	13	22

**Учебно – тематическое планирование курса
«Спортивный туризм»**

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Дата проведения
1	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	1	
2	Окружающая среда и факторы опасности	1	
3	Экстремальные природные ситуации	1	
4	Снаряжение	8	
5	Личное снаряжение	4	
6	Командное снаряжение	4	
7	Аварийный бивак.	2	
8	Обеспечение питанием в походе	2	
9	Доврачебная помощь силами группы	4	
10	Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу	4	
11	Техническая подготовка	12	
12	Продвижение травянистыми, заснеженными и осыпными склонами	4	
13	Передвижения заболоченной местностью	4	
14	Переправы через препятствия	4	
	Итого:	35	

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%),
- уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,
- постоянный рост спортивно-технического мастерства,
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Способы оценки результатов

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так в конце учебного года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

В связи с этим целесообразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить воспитанникам самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. А для того, чтобы воспитанники имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Родной край. Охрана природы. Туристские возможности Красноуфимского района», провести семинар по районам путешествий. Важно, чтобы воспитанники самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала.

Формы предъявления и оценки результатов

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

Информационно-методическое обеспечение

Программа учебной дисциплины «Спортивный туризм» предполагает наличие у команды (кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты области, района; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 15 шт.
2. Спальный мешок - 15 шт.
3. Турковрики - 15 шт.
4. Рукавицы брезентовые - 15 пар.
5. Ботинки туристические (типа " вибрам ") - 15 пар.
6. Тренировочный костюм х. б. - 15 пар.
7. Система страховочная -7 пар.
8. Палатки - 5 шт.
9. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
10. Аптечка - 2 набора
11. Компаса жидкостные - 8 шт.
12. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
13. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
14. Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
15. Фонарь - 4 шт.

Дидактический материал в электронном виде, раздаточный материал

1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио - видео средства туристские, спортивные.

Методический материал

1. Методическая разработка «Оздоровительная функция самостоятельного туризма»
2. Методические рекомендации для судей и участников соревнований
3. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
4. Методическая разработка занятия «Подготовка к походу»
5. Методическая разработка занятия «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»
6. Рекомендуемые экскурсии Красноуфимского района
7. Маршруты турпоходов от села Чатлык до деревень Лебяжье, Красный Турыш (в разработке)
8. Разработка совместного занятия «Мама, папа и я – туристская семья»
9. Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика и др.

Список литературы для преподавателя:

1. Программа физического воспитания. Автор Г.И. Погадаев
2. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар, 2011.
3. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой, под ред. Антропов К., Шibaев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.

Интернет-ресурсы:

4. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
5. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
7. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
8. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
9. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
10. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
12. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 1982, 2001.
13. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
14. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
15. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
16. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
17. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
18. Энциклопедия туриста. М., 1993

Список литературы для учащихся

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.
3. Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях Краснодарского края. Краснодар, КрайсЮТур, 1999.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.

**Список учащихся объединения ВУД
«Спортивный туризм» (1ч./35уч.ч. год)
2018 -2019 уч.г.**

№ п/п	Ф.И. учащегося	Класс
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		

Руководитель объединения ВУД: Карпович О.В.

Расписание занятий объединения ВУД:

четверг – 14.05 – 14.45ч.

Нормативы по спортивному туризму

Вид подготовки	Нормативы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
ОФП (общая физическая подготовка)	бег 800 м (д.) 1000 м (м.) мин. сек.	5,00	5,00	5,00	4,30	4,30	4,00	4,00	3,30
	бег на лыжах 1 км 2 км (мин.сек.) 3 км 5 км	8,00 16,00	7,30 15,30	8,00 16,00	7,00 15,00	16,00	22,00	13,00	18,00
	подтягивание (м.) поднимание туловища (д.) (раз)	--- 30	3 ---	--- 35	5 ---	--- 40	7 ---	--- 45	10 ---
	сгибание рук в упоре лёжа (раз)	12	14	12	15	15	20	25	30
СП (специальная подготовка)	завязывание узлов (количество и правильность)	встречный, стремя	встречный, стремя, восьмерка	встречный, стремя, штык, прямой	встречный, стремя, штык, прямой, шкотовый	встречный, стремя, штык, прямой, шкотовый, академический, брамшкотовый, австрийский		встречный, стремя, штык, прямой, шкотовый, академический, брамшкотовый, австрийский, булинь, грейп, двойной	
	маркировка верёвки (мин.сек)	2,30	2,00	2,00	1,30	1,30	1,00	45 сек.	30 сек.
	надевание системы (мин. сек)	2,00	1,30	1,30	1,00	1,00	45 сек.	35 сек.	30 сек.

Методическое обеспечение

Жгучее желание заглянуть за горизонт, за горную вершину, узнать, что же там за поворотом реки, неудержимо манит и влечет за собой детей. Чем разнообразнее местность, чем сложнее комплекс природных ландшафтов, тем ярче впечатления у туристов, открывающих для себя доселе неведомый край. Жажда познания, которая испокон веков движет первооткрывателями и путниками, в равной степени влечет вперед и юных.

Важнейшей целью и отличительной особенностью объединения является:

- формирование личности будущих граждан, физически здоровых, любящих и знающих свой край, наделенных качествами, позволяющими найти свое место в современном обществе, посредством занятия туризмом;
- возможность освоить все премудрости пешеходного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию;
- большая интересная экспозиция фото и видеоматериалов, туристского снаряжения;

В начале обучения по программе, в группах проводятся «Огоньки» знакомств, игры на сплочение коллектива. В походах, возле костра педагог рассказывает о жизни знаменитых туристов, об исторических событиях, связанных с местами походов, традициях объединения. Традиционным является разбор похода, проводимый после завершения учебно-тренировочных выходов и зачетных походов. В коллективе проводятся мероприятия, ставшие традиционными: Всемирный день туризма, о мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений.

Основой перевода ребенка на следующий этап обучения служат результаты тестирования и проверки усвоения теоретического материала, а также результаты его выступления в учебно-тренировочных и календарных соревнованиях по туризму.

Обучение по программе построено таким образом, что первые два года посвящены подготовке участника степенных и категорийного похода I категории сложности. На третий год учащиеся проходят подготовку помощника руководителя похода.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по

краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Для проведения некоторых занятий, мероприятий могут приглашаться отдельные специалисты: учителя географии, истории, биологии, педагоги дополнительного образования Дома детского творчества и т.д., занятия могут проводиться как в помещении, спортивном зале, так и в природе, что очень важно для совершенствования туристских навыков.

Хорошо, если в объединении заведен альбом «Летопись туристской группы» или на стене в помещении, где постоянно собирается кружок, оборудован специальный «Уголок туристского объединения».

Нередко руководители для воспитания коллектива проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников кружка пешеходного туризма.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Необходимо, чтобы каждый ученик имел тетрадь для занятий и походный блокнот и аккуратно вел записи в них.

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.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 5—10 км готовится в течение всего года. Во время этого похода обучающиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д.

Зачетный поход — завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание обработке таких элементов туристской техники, как:

- установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость,
- разведение костра в различных погодных условиях,
- переход через реку по бревну и вброд,
- ориентирование по карте, компасу и звездам,
- ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью,
- подъемы и спуски по заселенным склонам,
- определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу.

За время похода членами группы должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Методические рекомендации

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия могут проводиться в виде бесед, лекций, конференций, круглого стола. Практические занятия проводятся как в помещении, так и на открытой местности в населенном пункте и за его пределами. При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий вне населенного пункта, учебно-тренировочных выходов продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта. Продолжительность теоретических занятий 2-3 часа. Программа предусматривает одно-, двухдневные походы в первый год обучения, в последующие года трёхдневные походы, учебно-тренировочные выходы. Для проведения теоретических занятий рекомендуется использовать учебные видеофильмы, отчеты о ранее совершенных походах, карты различных масштабов. Для проведения практических занятий рекомендуется создавать базу туристского специального снаряжения (веревки, карабины, страховочные системы и т.д.).

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по заселенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Примерная анкета для разбора похода:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?
- Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

Нередко руководители для воспитания коллектива кружка проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Всё это закаляет характер юношей и девушек, воспитывает смелость, решительность, хладнокровие, умение действовать, принимать решение в нестандартных и экстремальных ситуациях.