Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детская школа искусств «Традиция» с. Власиха г. Барнаул

Принята на заседании
педагогического совета
от 01.03.2023, протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДШИ
«Традиция»

Л.В. Белькова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2F72553F447966DE855938C1A5E572A8
Владелец: Белькова Лариса Викторовна
Действителен: с 17.02.2023 до 12.05.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающаяпрограмма «Туризм и краеведение»

туристско-краеведческой направленности

Возраст детей: 12-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Афанькова Алёна Викторовна,
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2023

Пояснительная записка

Актуальность разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы туристско-краеведческого клуба «Поиск» заключается в том, что туристские походы, экскурсии и путешествия имеют большое значение в воспитании детей-школьников. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование его духовного, интеллектуального и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, мужество, самостоятельность, взаимовыручка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туризм и краеведение» позволяет ребенку не только самому учиться основам туризма, но и впоследствии помогает педагогу в обучении младших воспитанников, новичков. А ведь эта деятельность может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Нормативно-правовую основу разработки программы составляют следующие законодательные, нормативные правовые акты и документы:

Конституция Российской Федерации;

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»;

Протокол совещания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.112016 № 11, в редакции от 19.09.2017 № 66(7) «Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в

Алтайском крае»;

Устав МБУ ДО ДШИ «Традиция»;

Локальные акты МБУ ДО ДШИ «Традиция».

Программа клуба «Поиск» имеет туристско-краеведческую направленность, так как помогает учащимся приобрести знания о своем крае как в теории, так и на практике, участвуя в походах по интересным и живописным местам пригородных территорий города Барнаула и, впоследствии, Алтайского края. Ребята изучают технику и тактику различных видов туризма, приобретают навыки ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи.

Предлагаемая программа рассчитана на подростков 12-17 лет. Именно в подростковый период существенно изменяется иерархия значимости отдельных социальных групп. Возрастает роль общества сверстников, в то время как влияние родителей, семьи, несколько снижается. Потребность в общении со сверстниками становится одним из ведущих мотивов поведения. В то же время для них характерно стремление быть и считаться взрослым, что проявляется в усложнении и многообразии как видов деятельности, так и социальных ролей. Говоря о психологических особенностях подростков, нельзя забывать и о большом значении формы, в которую облечен тот или иной вид деятельности. Привлекательность «романтики» и ее атрибутов в этом возрасте общеизвестна. На этот период приходится усложнение интеллектуальной деятельности, начинает формироваться сознательный контроль над нею. Выбор данной возрастной группы обусловлен также и тем, что в это время в школе идет систематическое изучение истории и у многих ребят проявляется интерес к этой области знаний.

Срок и объем освоения программы:

2 года по 144 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 144 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 1 год, 144 педагогических часов.

Форма обучения: очная.

Язык – русский.

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные.

Режим занятий:

Стартовый уровень	Базовый уровень
4 часов в неделю; 144 часов в год	4 часов в неделю; 144 часов в год
Цель – вовлечение ребенка туристско-краеведческую деятельность на основе активной практики и коллективных творческих дел в области туризма и краеведения	Цель – применение ребенком полученных знаний, навыков и компетенций на практике, передача своего опыта младшим подросткам, участие в исследовательской деятельности по краеведению.

Продолжительность занятий:2 часа в день по 40 минут, 2 раза в неделю, перерыв между занятиями – 10 минут).

Цель программы – развитие физических и нравственных качеств личности ребенка средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, оздоровления, творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

1. Научить учащихся понимать, «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе, содействовать развитию умения различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный, др), различать виды туристической деятельности.
2. Развить у ребят умений ориентировки в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу.
3. Помочь ребятам освоить навыки пешего туризма.
4. Помочь ребятам освоить навыки коллективной и групповой работы, работе в паре, умению договариваться.
5. Вовлечь учащихся в здоровый образ жизни, активные занятия физическими упражнениями и туризмом.

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности учащихся в клубе, на сплочение в единый коллектив.

Цель, задачи 1-го года обучения (стартовый уровень): Цель – изучение основ начальной туристской подготовки. Задачи: познакомить учащихся с природой Алтайского края и республики Алтай; обучить общим туристским навыкам, методам ориентирования на местности, бивуачным работам; помочь освоить основы краеведческой деятельности; обеспечить знаниями по подготовке степенных походов и походов первой категории сложности, обеспечению безопасности, оказанию простейшей медицинской помощи.

Цель, задачи 2 года (базовый уровень): Цель–изучение техники пешеходного туризма. Задачи: помочь освоить навыки организации походов, выездов; получить навыки разработки и проведения экскурсии, тематических игр, тренингов и др.

Содержание программы направлено на развитие умения учащимся составлять маршруты, организовывать и проводить соревнования, оказывать первую медицинскую помощь, проводить развлекательные, познавательные игры, игры на знакомство, ориентироваться в походах, работать с компасом и картой, уметь предсказывать погоду, сплотить коллектив, предвидеть и предотвращать несчастные случаи, правильно составить меню и др.

Программой предусмотрены как аудиторные занятия, так и учебно-тренировочные выходы в пригородную зону, учебные экскурсии. Кроме того, программа включает участие в соревнованиях по туристическому многоборью, спортивному ориентированию

Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, краеведением, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Планируемые результаты реализации программы

В результате освоения программы учащиеся:

научатся понимать, «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;

разовьют умения различать виды туризма и виды туристической деятельности;

научатся ориентироваться в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;

освоят навыки пешего туризма;

освоят навыки коллективной и групповой работы, работе в паре, умению договариваться;

станут приверженцами здорового образа жизни, активных занятий физической культурой и туризмом;

смогут принять участие в однодневных, двухдневных походах, туристских слетах.

Учебный план
Учебно-тематический план1-го года обучения
Стартовый уровень

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Понятие о туризме	2	-	2	Собеседование
2.	Физическая подготовка	-	37	37	Оценка уровня специальной работоспособности спортсменов-ориентировщиков
3.	Топография и ориентирование	6	14	20	Решение проблемных заданий на местности
4.	Краеведение	4	2	6	Собеседование
5.	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь	8	8	16	Тестовые задания
6.	Основы туристской подготовки	21	40	61	Решение проблемных заданий на местности
7.	Общая контрольная	-	1	1	Тестовые задания
8.	Итоговое занятие		1	1	Соревнование-отчет
	Всего	**41**	**103**	**144**	

Учебно-тематический план2-го года обучения
Базовый уровень

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2		2	Собеседование
2.	Туристское многоборье как вид спорта	10	14	24	Решение проблемных заданий на местности
3.	Туризм на Алтае	2	2	4	Собеседование
4.	Краеведение	6	-	6	Собеседование
5.	Пешеходный туризм на Алтае	8	62	70	Тестовые задания
6.	Физическая подготовка	2	34	36	Оценка уровня специальной работоспособности спортсменов-ориентировщиков
7.	Итоговое занятие	-	2	2	Соревнование-отчет
	Всего	**30**	**114**	**144**	

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	180
Продолжительность каникул	с 01.06.2023 по 31.08.2023
Даты начала и окончания учебного года	с 05.09.2022 по 19.05.2023
Сроки промежуточной аттестации	13-17.12.2022, 16-20.05.2023

Содержание учебного плана

1. Понятие о туризме

Теория: Роль туризма в нашей жизни. В этом разделе ведется беседа о становлении туризма, его развитии, как и чем он важен в нашей жизни. Подробно рассказывается о пешеходном туризме и других видах туризма: лыжном, горном, водном, спелео, авто, мото, конном и др. Рассказы об интересных походах, путешествиях. Показ фотографий, фильмов.

Практика: Беседа по итогам изучения темы.

2. Физическая подготовка

2.1. Тема: Врачебный контроль, самоконтроль.

Практические занятия

Врачебный контроль и самоконтроль. 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.

2.2. Тема:Общая физическая подготовка

Практические занятия: Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

2.3. Тема: Специальная физическая подготовка.

Практические занятия:

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.

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

Соревнования по физподготовке.

3. Топография и ориентирование

3.1. Тема: Понятие о топографии и ориентировании.

Теоретические занятия: Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия:

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

3.2. Тема: Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия:

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

3.3. Тема: Способы ориентирования.

Теоретические занятия:

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

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных

ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия:

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3.4. Тема: Компас.

Теоретические занятия:

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

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.).

3.5. Тема: Азимут

Теоретические занятия:

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия:

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) изме-

рение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.6. Тема: Измерение расстояния.

Теоретические занятия:

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

Практические занятия:

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

Срез знаний по топографии: Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Проверка знаний по работе с компасом и т.д.

4. Краеведение

4.1. Тема: Изучение района путешествия.

Теоретические занятия:

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего города. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

4.2. Тема: Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы.

Теоретические занятия:

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. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия:

Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

5. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь

5.1. Тема: Личная гигиена туриста.

Теоретические занятия:

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия:

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

5.2. Тема: Состав походной аптечки

Теоретические занятия:

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 к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия:

Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Тема: Первая медицинская помощь.

Теоретические занятия:

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

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

5.4. Тема: Транспортировка пострадавшего.

Теоретические занятия:

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

Практические занятия:

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

<u>6. Основы туристской подготовки</u>

6.1. Тема: Туристское снаряжение.

Теоретические занятия: общетуристское снаряжение: групповое, личное, специальное. Типы различных видов снаряжения, их преимущества и недостатки. Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в использовании. Типы рюкзаков, спальных мешков, их достоинства и недостатки. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт. Костровое оборудование и посуда. Теплоизоляционные коврики. Состав ремнабора. Типы палаток, их достоинства и недостатки. Стойки и колышки для палаток. Знакомство со специальным снаряжением: веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, их назначение.

Практические занятия: Укладка рюкзака. Установка палатки. Различные типы веревок и карабинов, работа с ними.

6.2. Тема: Туристский быт.

Теоретические занятия: выбор места для дневного привала, для ночлега, для дневки. Требования к месту привала: наличие дров, воды, сухой поляны, безопасности, комфортности. Планирование лагеря. Распределение обязанностей на биваке между участниками похода. Типы костров и их назначение. Противопожарные меры. Требования к разведению костров в различных условиях. Виды растопок. Костер в экстремальных ситуациях. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Охрана природы. Общественно полезная работа в походе. Сворачивание бивака. Уборка места лагеря перед уходом группы. Питание в походе. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания. Упаковка и переноска продуктов. Составление меню и раскладки продуктов. Учет расхода продуктов. Выбор и обеззараживание воды.
Практические занятия: Расчет продуктов. Зарисовка схем правильной разбивки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Организация полевого бивака.

6.3. Тема: Узлы, применяемые в туризме.
Теоретические занятия: Виды узлов, их применение в туризме. Основные группы узлов.
Практические занятия: Вязание узлов, применяемых в туризме.

6.4. Тема: Туристские должности.
Теоретически занятия: туристские должности в группе: постоянные и временные. Командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар, фотограф, видео оператор. Дублеры по постоянным должностям.

6.5. Тема: Техника безопасности.
Теоретические занятия: Обеспечение безопасности – главное требование к каждому участнику похода. Основные причины возникновения опасности: дисциплина туриста, плохая подготовка похода, климатические условия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Правила безопасности при разжигании костра. Сигналы бедствия.
Практические занятия:
Подача сигналов бедствия: жестами, по международной кодовой системе.

6.6. Тема: Правила движения в походе, преодоление препятствий.
Теоретические занятия: Движение по маршруту. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Движение по равнине, по пересеченной местности. Движение в лесу через кустарники и завалы. Сложность движения в густом лесу. Движение на склонах: лесистые, травянистые, песчаные, каменистые. Движение по заболоченной местности. Водные преграды. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и

самостраховка. Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия:

Движение цепочкой, правила и режим пешеходного движения. Преодоление естественных препятствий: подъем, спуски по различным склонам, движение по густому подлеску, по заболоченному участку. Страховка и самостраховка. Развертывание бивака. Работа с картами и компасом. Сличение карты с местностью, определение своего местонахождения. Ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по компасу, карте, небесным светилам. Ведение дневниковых записей. Составление, описание маршрута и интересных объектов. Фото и видеосъемка.

6.7. Тема: Подготовка к двухдневному походу.

Практические занятия:

Подбор группы. 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. Оформление походной документации.

Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 2х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню, расчет и закупка продуктов. Установка палатки, укладка рюкзака, упаковка продуктов.

6.8. Тема: Организация и проведение2-х дневного похода.

Практические занятия:

Участие детей в 2-х дневном походе. Отработка практических навыков.

6.9. Тема: Подведение итогов похода.

Практические занятия:

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий, видеофильма. Выполнение творческих работ участниками похода.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление выставки, туристского уголка, альбома, фотодневника.

7. Общая контрольная работа.

Практические занятия:

Выполнение индивидуальных и групповых контрольных заданий.

8. Итоговое занятие.

Практические занятия:

Подведение итогов учебного года. Анализ индивидуальных и групповых результатов.

Содержание 2 года обучения

1. **Вводное занятие.**

Теоретические занятия:

Введение в программу 2-го года обучения.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка: определение стартовых возможностей организма.

2. Туристское многоборье как вид спорта.

Тема: Классификация видов туристского многоборья.

Теоретические занятия:

Виды туристского многоборья. Виды, в которых результат определятся суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты). Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

2.1. Тема: Нормативные документы по туристскому многоборью.

Теоретические занятия:

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

2.2. Тема: Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях.

Теоретические занятия:

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия:

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью. Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Организация поиска условно

заблудившихся. Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

2.3. Тема: Личное и групповое снаряжение туриста-многоборца.

Теоретические занятия:

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Изготовление и совершенствование личного снаряжения. Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения

Практические занятия:

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

2.4.Тема: Технико-тактическая подготовка вида «Лично-командная туристская техника (ЛКТТ)».

Теоретические занятия:

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей учащихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия:

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: *без специального туристского снаряжения:* подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск

по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.5. Тема: Технико-тактическая подготовка вида «Командная туристская техника туризма (КТТ)».

Теоретические занятия:

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практические занятия:

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Штрафы за совершенные ошибки.

2.6. Тема: Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)».

Теоретические занятия:

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального

прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия:

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

2.7. Тема: Туристские слеты и соревнования.

Теоретические занятия:

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практические занятия:

Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью 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, в конкурсе туристских самоделок.

3. <u>Туризм на Алтае.</u>

3.2. Тема: История развития туризма на Алтае.

Теоретические занятия:

26 июля 1914 г. – первое восхождение на высшую точку Сибири – гору Белуху. Первые экскурсии и туристские поездки на Алтае. Влияние войны на освоение Алтая. Первые турбазы Алтая. Становление планового и самодеятельного туризма. Особенности развития молодежного туризма на Алтае. Работа АКЦДОТиК.

Практические занятия:

Просмотр видеофильмов, фотографий. Поездка в АКЦДОТиК.

3.3.Тема: Становление различных видов туризма в Алтайском крае и республике Алтай.

Теоретические занятия:

Первые пешеходные путешествия по Алтаю. Первые палаточные туристские лагеря. Зарождение альпинизма. Первый альплагерь «Актру». Восхождения на «Белуху». Зарождение водного, лыжного и других видов туризма.

Практические занятия:

Просмотр видеофильмов, фотографий. Изучение самых первых маршрутов.

4. Краеведение.

4.1.Тема: Алтайский край на карте Российской Федерации.

Теоретические занятия:

Изучение карты Р.Ф. Расположение Алтайского края и республики Алтай. Города Алтайского края. Работа с картой.

4.2.Тема: Алтайский край, его природные особенности, история, известные деятели.

Теоретические занятия:

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

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

4.3.Тема: Туристские возможности края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Теоретические занятия

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений об истории края. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Проведение краеведческой викторины.

5.Пешеходный туризм на Алтае

5.1.Тема: Пешеходный туризм и его особенности.

Теоретические занятия:

Первые пешеходные маршруты и пройденные районы. Снаряжение первых туристов-пешеходников, современное снаряжение. Особенности пешеходного туризма. Специфика путешествий в весеннее-летне-осенний периоды.

Практические занятия:

Подбор и экипировка группы. Разработка примерного маршрута, расчет переходов с учетом времени на преодоление естественных препятствий или резкого изменения погоды. Планирование резервного времени. Выбор запасного, более простого маршрута.

5.2.Тема: Тактика пешеходного туризма.

Теоретические занятия:

Понятие «тактика пешеходного путешествия». Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, выбор времени суток для движения, распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для ночевки: остановка до наступления темноты, выбор места, планирование лагеря, распределении работ, установка палаток. Изменение маршрута и графика движения в зависимости от условий местности и погоды, состояния участников. Движение в условиях ограниченной видимости, в темноте, при сильном ветре, дождливой погоде и пониженной температуре. Перераспределение весовой нагрузки, разведка, порядок движения, сигнализация, взаимопомощь.

Практические занятия:

Практическая отработка тактики во время одно-, двух-, трехдневных походов (график дневного перехода, продолжительность движения, темп и ритм, места привалов, режим питания и др.)

5.3.Тема: Групповое и личное снаряжение в пешеходном туризме.

Теоретические занятия:

Личное снаряжение и требования к нему: малый вес, хорошие теплоизоляционные свойства, непродуваемость. Подбор и способы утепления обуви. Групповое снаряжение и требования к нему. Различные типы палаток (материал, размеры, форма). Разновидности спальных мешков. Костровое оборудование, пила, топор, печка, подготовка к их транспортировке и переносу в рюкзаках. Ремнабор. Сушка и ремонт снаряжения во время похода.

Практические занятия:

Пошив специальных «фонариков» для пешеходных походов.

5.4.Тема: Питание в походе.

Теоретические занятия:

Значение правильной организации питания. Режим питания и калорийность пищи в зависимости от сложности путешествия и температурных условий. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов. Примерный набор и дневная норма

расхода продуктов. Расфасовка и транспортировка продуктов, их учет и сохранение. Пополнение продуктов в пути. Заброска части продуктов на промежуточные пункты.

Практические занятия:

Расчет необходимого количества продуктов, составление меню. Приготовление пищи на костре. Упаковка и транспортировка продуктов.

5.5.Тема: Техника преодоления естественных препятствий.

Теоретические занятия:

Естественные препятствия в походе: сложный рельеф, крутые склоны, завалы в лесу, сильный ветер, дождь и др. Техника преодоления естественных препятствий. Обязанности участников и руководителей по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия:

Совершенствование техники при движении по пересеченной местности (ходьба с тяжелым рюкзаком, спуски, подъемы). Движение в лесных чащобах, преодоление лесных завалов. Способы подъема и спуска, расположение группы на склоне. Действия при падении, способы самозадержания и страховки.

Меры безопасности при преодолении рек и водоемов.

5.6.Тема: Обеспечение безопасности в походе.

Теоретические занятия:

Безопасность – основное и важнейшее требование к проведению похода. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая и моральная подготовка участников, слабое изучение района и условий предстоящего похода, недооценка опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, пренебрежение страховкой, и др.

Практические занятия:

Оказание помощи группе, терпящей бедствие, или ее спасение. Организация поисково-спасательных работ, порядок эвакуации пострадавшей группы с маршрута.

5.7.Тема: Гигиена туриста

Теоретические занятия:

Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена туристов: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания походе. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных

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

Практические занятия:

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

5.8.Тема: Оказание первой доврачебной помощи.

Теоретические занятия:

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия:

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5.9.Тема: Приемы транспортировки пострадавшего.

Теоретические занятия:

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия:

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5.10.Тема: Организация бивака в походе.

Теоретические занятия:

Организация ночлегов в походах. Остановка до наступления темноты, выбор места, планирование лагеря, распределение работ, установка палаток. Особенности ночевки в палатках. Меры предосторожности при бивачных работах и во время ночлегов.

Практические занятия:

Установка палатки. Разжигание костра при сильном ветре, дожде. Устройство костра «надья» и его разжигание.

5.11.Тема: Организация и подготовка 2-х дневного похода.

Теоретические занятия:

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Оформление походной документации.

Практические занятия

Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 2х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню, расчет и закупка продуктов. Установка палатки, укладка рюкзака, упаковка продуктов.

5.12.Тема: Подведение итогов похода.

Теоретические занятия:

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий, видеофильма. Выполнение творческих работ участниками похода.

Практические занятия:

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление выставки, туристского уголка, альбома, фотодневника.

6.<u>Физическая подготовка.</u>

6.1.Тема: Врачебный контроль, самоконтроль.

Теоретические занятия:

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.

Практические занятия:

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

6.2.Тема:Общая физическая подготовка

Теоретические занятия:

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.

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

6.3. Тема: Специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия:

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.

Практические занятия:

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

Соревнования по физподготовке. Выполнение индивидуальных и групповых контрольных заданий.

7. Итоговое занятие.

Практические занятия:

Подведение итогов учебного года. Анализ индивидуальных и групповых результатов. Определение перспектив индивидуального развития учащихся.

Методическое обеспечение программы

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	• помещение для занятий, хранения и ремонта оборудования; • походно-экспедиционный инвентарь: палатки, спальники, коврики пенополиуретановые, костровое и кухонное оборудование; • специальное туристическое снаряжение: страховочные системы, веревки, карабины, и т.д; • оборудование для занятий по ориентированию: компасы, ориентировочные и спортивные карты; • спортивное оборудование: мячи, скакалки; • аптечка; • ремнабор.
Информационное обеспечение	• видео • фото • интернет источники
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, имеющий опыт туристических походов и прошедший курсы повышения квалификации или профессиональную переподготовку по направленности.

Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Собеседование
- Туристские соревнования
- Туристские походы

Методы обучения:

Словесный – используется при изучении теоретических основ программы.

Наглядный – применяется в организации учебно-тренировочного процесса.

Объяснительно-иллюстративный – при демонстрации новых навыков, которые должны освоить учащиеся.

Частично-поисковый – при постановке проблемных вопросов для учащихся.

Формы организации образовательной деятельности:

Индивидуальная

Групповая

Формы организации занятий:

Практическое занятие
Открытое занятие
Мастер-класс
Семинар
Поход
Соревнование

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения применяется на занятиях при освоении специальных умений и навыков туристической деятельности, отработки умений.
- Технология коллективного взаимодействия используется при изучении теоретических основ программы и в походах.
- Технология дистанционного обучения используется в период самоизоляции или болезни ребенка.
- Здоровьесберегающая технология является основополагающей, применяется на каждом занятии (ОФП) и при организации походной деятельности.

Типы учебных занятий, их дидактическая цель и структура

Тип учебного занятия	Дидактическая цель	Структура	Нетрадиционные формы проведения занятия
Учебное занятие изучения и первичного закрепления новых знаний	Создать условия для осознания и осмысления блока новой учебной информации	Оргмомент. Актуализации знаний и умений. Мотивация. Целеполагание. Организация восприятия. Организация осмысления. Первичная проверка понимания. Организация первичного закрепления. Анализ. Рефлексия.	Лекция, семинар, экскурсия, конференция, лабораторно-практическое занятие,
Учебное занятие закрепления знаний и способов	Обеспечить закрепление знаний и способов деятельности	Оргмомент. Мотивация. Актуализация знаний и способов деятельности.	Семинар, экскурсия, консультации, игра-путешествие

деятельности	воспитанников	Конструирование образца применений знаний в стандартной и измененной ситуациях. Самостоятельное применение знаний. Контроль и самоконтроль. Коррекция. Рефлексия.	
Учебное занятие комплексного применения знаний и способов деятельности	Создать содержательные и организационные условия для самостоятельного применения воспитанниками комплекса знаний и способов деятельности	Оргмомент. Целеполагание. Мотивация. Актуализация комплекса знаний и способов деятельности. Самостоятельное применение знаний в сходных и новых ситуациях. Контроль и самоконтроль. Коррекция. Рефлексия	«Гостиная», викторина, занятие-путешествие,
Учебное занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности	Организовать деятельность воспитанников по обобщения знаний и способов деятельности	Оргмомент. Целеполагание. Мотивация. Анализ содержания учебного материала. Выделения главного в учебном материале. Обобщение и систематизация. Рефлексия. *Обобщение может осуществляться как по теме, разделу, так и по проблеме. Самое главное в методике обобщения - включение части в целое. Необходима тщательная*	Лекция, экскурсия

		подготовка воспитанников (сообщение заранее проблемы, вопросов, обеспечение на занятии дидактическим материалом)	
Учебное занятие по проверке, коррекции и контроле знаний и способов деятельности	1. Обеспечить проверку знаний и способов деятельности воспитанников (контрольное занятие). 2. Организовать деятельность воспитанников по коррекции своих знаний и способов деятельности	Мотивация. Самостоятельное выполнение заданий. Самоконтроль. Контроль. Анализ. Оценка. Коррекция. Рефлексия.	На занятиях преобладает деятельность, направленная на постепенное усложнение заданий за счет комплексного охвата знаний, применение их на разных уровнях

Дидактические материалы:

- стенд с узлами, применяемых в туризме;
- таблицы с топографическими знаками;
- карты различных масштабов;
- краеведческие викторины, тесты на пройденный материал;
- коллекция слайдов и фотоматериалов.

Ожидаемые результаты и их оценка

В конце первого года обучения (стартовый уровень) учащиеся должны знать:

- Основные понятия о туризме;
- Как организуется туристский быт;
- Как обеспечить безопасность в туристском походе;
- Правила организации туристского похода;
- Основные понятия о топографии и ориентировании;
- Как оказать первую медицинскую помощь;
- Историю своего края.

Уметь:

- Организовывать бивак.
- Принимать правильные решения в экстремальной ситуации.
- Работать с картой и компасом. Ориентироваться на местности.
- Оказывать доврачебную помощь.

В конце второго года обучения (базовый уровень) учащиеся должны знать:

- Виды туристского многоборья;
- Правила соревнований и систему штрафов по туристскому многоборью;
- Технику прохождения таких видов, как:

1. Личная туристская пешеходная техника.
2. Командная туристская пешеходная техника.
3. Контрольно-туристский маршрут.

- Историю развития туризма на Алтае;
- Историю, культуру, быт алтайского народа;
- Историю развития лыжного туризма на Алтае;
- Технику движения на лыжах, организацию быта в лыжном походе;
- Как оказать 1ую доврачебную помощь пострадавшему.

Уметь:

- Преодолевать естественные препятствия;
- За контрольное время проходить дистанцию, как с использованием специального туристского снаряжения, так и без него;
- Самостоятельно наводить дистанцию;
- Спускаться и подниматься, применяя различную технику, на лыжах с рюкзаком;
- Организовать транспортировку пострадавшего;
- Организовать бивак в лыжном походе.

Способы определения результативности

При реализации данной программы используются следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение
- анкетирование
- тестирование

- опросы
- выполнение контрольных заданий
- участие в различных мероприятиях.

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДОП	Методики	Содержание
Уровень развития социального опыта учащихся на основе сформированных ценностных установок ребенка	Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича	Методика предназначена для диагностики жизненных (терминальных) ценностей человека. Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самому, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности. М. Рокич предложил проранжировать ценности и разделил их на два класса - терминальные (цели) и инструментальные (средства)*(приложение)*
Уровень теоретической подготовки учащихся	Тестовые материалы по теоретическим вопросам программы	Разрабатываются ПДО самостоятельно (примерные вопросы см. ниже)
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Анкета для родителей	Предлагается по 5-бальной шкале оценить «Насколько Вы удовлетворены»: уровнем знаний и умений Вашего ребенка; условиями для занятий; уровнем профессионализма педагога; отношением педагога к Вашему ребенку *(Вопросы ежегодно конкретизируются)*
Оценочные материалы	Оценка уровня специальной работоспособности спортсменов-	см. ниже

Показатели качества реализации ДОП	Методики	Содержание
	ориентировщиков. Дневник контроля/самоконтроля учащегося	см. ниже

Формы подведения итогов реализации программы

Контроль освоения учащимися знаний программы проводится после прохождения наиболее крупных и важных разделов или тем учебного плана в виде устного опроса, ответов на вопросы по карточкам, а на практике уметь выполнить технический прием.

Примерные тесты

По теме «Понятие о туризме»

(Разработчик Тарасова Марина Александровна)

1.Какие условия необходимы для развития туризма?

а) политическая стабильность, развитие транспортной индустрии, развитие местной промышленности;

б) природные богатства, инфраструктура, материальная база, транспортные услуги, ресурсы гостеприимства;

в) все вышеперечисленное.

2.Основные отличия туриста от экскурсанта?

а) в организации посещения другой местности;

б) в целях путешествия;

в) в длительности путешествия.

3.Каким образом подразделяются по построению трассы маршрута?

а) линейные и кольцевые, радиальные;

б) стационарные и кольцевые, радиальные;

в)линейные, стационарные.

4.Туристский маршрут это?

а) заранее спланированная трасса передвижения туристов, рассчитанная по времени;

б) путь передвижения путешественников, рассчитанный по времени с целью получения экскурсионных услуг;

в) все вышеперечисленное.

5. Найдите соответствия: Город – Достопримечательность?

а) Владимир а) Памятник «Тысячелетие России»

б) Волгоград б) Эрмитаж

в) Кострома в) Мамаев Курган

д) Москва д) Золотые Ворота

е) Новгород е) Ипатьевский монастырь

ж) Санкт-Петербург ж) Колокольня Ивана Великого

6. Что необходимо для развития международного туризма в России?

а) наличие естественных туристических ресурсов;

б) высокие темпы экономического роста;

в) кардинальное решение отношений собственности и проведение комплекса мероприятий на государственном уровне по превращению туризма в приоритетное экономическое направление.

7. Кто осуществляет государственный контроль и надзор за соблюдением обязательных требований государственных стандартов в туризме?

а) государственный орган управления туризмом;

б) Госстандарт России;

в) турфирма.

Ответы

1. в
2. в
3. а
4. в
5. а-д, б-в, в-е, д-б, е-ж, ж-а, з-и, и-к, к-з
6. в
7. б

По теме «Туризм на Алтае»(с презентацией):

Какое самое популярное название «цветной» горы на Алтае?

Белуха
Синюха
Краснуха
Чернуха
Золотая

Какому известному русскому деятелю культуры и искусства поставлен памятник на горе в селе Сростки, где он родился и вырос?

Роберт Рождественский
Михаил Евдокимов
Василий Шукшин
Владимир Высоцкий
Герман Титов

Какое спортивное судно для сплава придумали алтайские туристы-водники для прохождения самых сложных порогов?

Рогалик
Бублик
Ватрушка
Катамаран
Баранка

На территории какой страны находится вторая по величине вершина Алтая?

Китай
Россия
Монголия
Казахстан
Хакасия

Как по легенде звали последнего богатыря, который гнался за царевной Катунью, когда та сбежала к своему возлюбленному Бию от хана Алтая?

Сартапкай
Бабырган
Чойбалсан
Кош-Агач
Аргут

Какое второе название знаменитого водопада Учар на Алтае?

Мажойский каскад
Карагемский каскад
Чульчинский каскад
Аккемский каскад
Язулинский каскад

От какого города официально начинается основная дорожная артерия Алтая – Р256 (М52) – Чуйский тракт?

Барнаул, 2023

Новосибирск
Барнаул
Бийск
Горно-Алтайск
Усть-Сема

Сколько примерно восхождений ежегодно происходит на главную вершину Алтая – г. Белуху?

Это священная гора, восхождение на нее запрещено

Единицы добиваются успеха и добираются до вершины – гора технически очень сложная
Десятки – только те группы, которые выпускает на маршрут местная станция МЧС
Сотни – до подножия достаточно сложно добраться всем желающим
Тысячи – гора технически достаточно простая и популярная для туристов в любое времягода

Примерные контрольные вопросы по теме «Туристическое краеведение»
(для собеседования, разработки реферативных работ)

1. Предмет и объекты краеведения.
2. Формы организации краеведческой работы.
3. Природа как объект краеведческой деятельности.
4. Географическое положение и границы Русского Алтая.
5. Горные области Алтая.
6. Равнинная часть Алтая.
7. Климат равнинной части Алтая.
8. Климат Горного Алтая.
9. Реки Алтая. Типы водного режима рек.
10. Озера. Классификация озерных котловин по происхождению.
11. Красная книга Алтая.
12. История и искусство края как объект краеведческой деятельности.
13. Исторические вехи заселения Алтайского края.
14. Национальный состав населения Алтайского края.
15. Природные и историко-культурные достопримечательности Алтайского края.

Барнаул, 2023

По другим темам используются **тесты Валерия Бойко (Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты. (Электронный ресурс): учебно-методическое пособие/ В.В. Бойко – Орел: МАБИВ, 2020. – 133 с.)**

В конце каждого года обучения организуются контрольные работы на практических занятиях (топографические диктанты и т.д.), участие в походе, участие в различных соревнованиях.

Образцы оценочных средств

1. <u>Оценка уровня специальной работоспособности спортсменов-ориентировщиков</u>(по материалам: НИКИТУШКИН В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. – М., 2009 – с. 110)

11–12 лет

Контрольные испытания	Оценки показателей специальной работоспособности				
	высокая	выше средней	средняя	ниже средней	низкая
1. 20-ти мин. бег, м	>4300	4300–4201	4200–4160	4159–4060	<4060
2. Комплексное упражнение на силу, кол-во раз	>44	44–42	41–39	38–36	<35
3. 5-ти кратный прыжок в длину с места, см	>916	916–901	900–884	883–867	<867

13–14 лет

Контрольные испытания	Оценки показателей специальной работоспособности				
	высокая	выше средней	средняя	ниже средней	низкая
1. 20-ти мин. бег, м	>4600	4600–4481	4480–4430	4429–4300	<4300
2. Комплексное упражнение на силу, кол-во раз	>47	47–46	45–44	43–42	<42
3. 5-ти кратный прыжок в длину с места, см	>950	950–935	934–920	919–905	<905

15–16 лет

Контрольные испытания	Оценки показателей специальной работоспособности				
	высокая	выше средней	средняя	ниже средней	низкая
1. Бег 5000 м, мин.	<18.00	18.00–19.59	20.00–24.00	24.01–26.00	>26
2. Комплексное упражнение на силу, кол-во раз	>64	64–61	60–50	49–44	<44
3. 5-ти кратный прыжок в длину с места, см	>1170	1170–1115	1114–1006	1005–950	<950

2. <u>Дневник контроля/самоконтроля учащегося</u>

Класс/группа _____

Ф.И. _____

Делается отметка + в строке в соответствии с уровнем

Учебный год	Тема	Уровень усвоения программного материала	Учащийся	Педагог	Комментарии, рекомендации педагога	Отметка ребенка о выполнении рекомендаций
2020-2021	Понятие о туризме	высокий				
		средний				

		низкий				
	Физическая подготовка	высокий				
		средний				
		низкий				
	Топография и ориентирование	высокий				
		средний				
		низкий				
	Краеведение	высокий				
		средний				
		низкий				
	Гигиена туриста	высокий				
		средний				
		низкий				
	Первая доврачебная помощь	высокий				
		средний				
		низкий				
	Основы туристской подготовки	высокий				
		средний				
		низкий				
	Удовлетворенность личными результатами	высокий				
		средний				
		низкий				
2021-2022	Туристское многоборье	высокий				
		средний				
		низкий				
	Туризм на Алтае	высокий				
		средний				
		низкий				
	Краеведение	высокий				
		средний				
		низкий				
	Пешеходный туризм на Алтае	высокий				
		средний				
		низкий				
	Физическая подготовка	высокий				
		средний				
		низкий				
	Удовлетворенность личными результатами	высокий				
		средний				
		низкий				

Сводная таблица результативности освоения программы учащимися

	Высокий уровень чел/%	Средний уровень чел/%	Низкий уровень чел/%	Выводы:
Группа 1				

Литература:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. – М., 1998 – 29 с.

2. Балабанов И. В. Узлы. – М., 1998 – 43 с.

3. Бойко В.В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты. (Электронный ресурс): учебно-методическое пособие/ В.В. Бойко – Орел: МАБИВ, 2020. – 133 с.

4. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. Изд. 2-е, испр. и доп. М., Профиздат, 1973 – 136 стр.

5. Власов А. А. Турист. — М.: Физкультура и спорт, 1974 – 393 с.

6. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994 – 46 с.

7. Куликов В. М. Походная туристская игротека. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1991 – 78 с.

8. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 – 2 с.

9. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995 – 320 с.

10. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.

11. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 – 112 с.

12. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993 – 607 с.

13. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М. Куликов, Е. Г. Рябов. — М.: Физкультура и спорт, 1983 – 160 с.

14. Туристская игротека: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000 – 112 с.

15. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996 – 25 с.

16. Штюрмер Ю. А. Карманный справочник туриста. / Издание 2-е с изменениями и дополнениями. — М.: Профиздат, 1982 – 224 с.

Ориентирование и топография.

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: Физкультура и спорт, 1983 – 152 с.

2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985 – 160 с.

3. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: Физкультура и спорт, 1985 – 159 с.

4. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997 – 72 с.

5. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996 – 139 с.

Краеведение и экология.

1. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. – Пенза, 1997 – 190 с.

2. Камбалов, Н. А. Природа и природные богатства Алтайского края/ Н. Камбалов. – Барнаул: Алт. кн. изд-во, 1955. - 174, [2] с.: ил.

3. Красная книга Алтайского края: [растения] / Правительство Алт. края, Министерство природных ресурсов и экологии Алтайского края, Алт. гос. ун-т; [редкол.: М. М. Силантьева и др.]. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2016 Т. 1: Редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений и грибов / [О. В. Александрова и др.]. – 2016. – 290 с.: ил.

4. Красная книга Алтайского края: [животные] / Правительство Алт. края, Министерство природных ресурсов и экологии Алтайского края, Алт. гос. ун-т; [редкол.: Н. Л. Ирисова и др.]. - Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2016 Т. 2: Редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды животных / [Р. Ф. Бахтин и др.]. - 2016. - 311 с.: ил.

5. Красная книга Алтайского края/ Администрация Алт. края, Упр. природ. ресурсов и охраны окружающей среды Алт. края; [редкол.: С. И. Авцинов и др.]. - Барнаул: [б. и.], 2002 –Т. 3:Особо охраняемые природные территории / [И. В. Андреева и др.]. – [2-е уточн. и доп. изд.]. – 2009 (Концепт). – 272 с., [6] л. цв. ил.: цв.: ил., карты.

6. Ротанова, И. Н. Природа Барнаула / [И. Н. Ротанова, Н. Ф. Харламова, О. В. Останин]. – Барнаул: Алфавит, 2014. - 79 с.: ил. Ротанова, И. Н. Природа Барнаула / [И. Н. Ротанова, Н. Ф. Харламова, О. В. Останин]. – Барнаул: Алфавит, 2014. - 79 с.: ил.

7. Стрижев А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. — М.: Профиздат, 1986 – 176 с.

8. Ясинская В. Н. Чтоб не распалась связь времен. — М.: МосГорСЮТур, 1996 – 21 с.

Медицина.

1. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998 – 160 с.

2. Куриева П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. — М.: Просвещение, 1988 – 132 с.

3. Морозов М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. — С-Пб.: Дидактика, 1995 – 240 с.

4. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи./ Сост. Елисеев О. М., Чазов Е. И. – М.: Медицина, 1998 – 245 с.

5. Техника наложения повязок: [Пер. с чеш.] / М. Земан. - СПб.: Питер, 1994. - 201,[1] с.: ил.

Физическая подготовка туриста.

1. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996 – 80 с.

2. Громадский Э. С. Физическая подготовка призывников. — М.: Физкультура и спорт, 1970 – 208 с.
3. Зигзаги ловкости. / Кофман Л. Б., Туревский И. М., Филин В. П. — Тула: Приокское книжное издательство, 1992 – 208 с.

Автономное существование.

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Современный литератор, 1996 – 352 с.
2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992 – 141 с.
3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994– 169 с.
4. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995 – 368 с.
5. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993 – 160 с.
6. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995 – 272 с.
7. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994 – 252 с.
8. Каукин А. В. Деревья дарят радость и здоровье. Целительные свойства древесины. — М.: ЗеЛО, 1997 – 224 с.

Приложение 1

Методика Рокича

«Ценностные ориентации»

Учащиеся должны проранжировать список ценностей в соответствии со своими предпочтениями.

Терминальные ценности.

1. Здоровье
2. Счастливая семейная жизнь
3. Наличие хороших и верных друзей
4. Любовь
5. Уверенность в себе
6. Свобода
7. Активная деятельная жизнь
8. Развитие
9. Жизненная мудрость
10. Познание
11. Интересная работа
12. Продуктивная жизнь
13. Творчество
14. Материально обеспеченная жизнь
15. Развлечения
16. Счастье других
17. Общественное признание
18. Красота природы и искусства

Инструментальные ценности.

1. Независимость
2. Образованность
3. Жизнерадостность
4. Воспитанность
5. Эффективность в делах
6. Честность
7. Ответственность
8. Аккуратность
9. Рационализм
10. Чуткость
11. Смелость в отстаивании взглядов
12. Твердая воля
13. Широта взглядов
14. Исполнительность
15. Самоконтроль
16. Терпимость
17. Непримиримость к недостаткам других и в себе
18. Высокие запросы

В результате составляется таблица и итоговая диаграмма дает полную картину ценностных установок, формирующих социальный опыт ребенка.