


МКУ «Управление образования» г. Рубцовска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий»

Обсуждено и одобрено на
педагогическом совете
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»
от «30» августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»


Шумаков А.Г.
Приказ № 147 от 01 сентября 2021 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся: от 10 лет
Срок реализации программы: 5 лет.

Автор составитель:
Шмыгалева Л.В.
педагог дополнительного
образования

Рубцовск, 2021
Содержание

Паспорт программы	
1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели и задачи.....	4
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.....	4
1.3. Структура программы.....	5
1.4.Сроки реализации программы, учебный план.....	5
1.5.Формирование групп и определения объёма недельной нагрузки.....	6
1.6.Формы и режим занятий.....	6
1.7.Методическое обеспечение программы.....	7
1.8.Организация учебного процесса.....	7
1.9.Ожидаемые педагогические результаты и методы их оценки.....	10
1.10.Формы подведения итогов.....	12
1.11.Критерии оценки эффективности работы по программе.....	12
1.12.Диагностические методики оценки эффективности программы.....	13
1.13.Условия для реализации программы.....	13
2. Учебно-тематический план занятий по спортивному туризму.....	15
2.1. Первый год обучения.....	15
2.2. Содержание 1 года обучения.....	17
2.3. Второй год обучения.....	18
2.4. Содержание 2 года обучения.....	20
2.5. Третий год обучения.....	22
2.6. Содержание 3 года обучения.....	24
2.7. Четвертый год обучения.....	25
2.8. Содержание 4 года обучения.....	27
2.9. Пятый год обучения.....	30
2.10. Содержание 5 года обучения.....	32
3. Воспитательная работа.....	35
4. Требования по зачислению в группы.....	39
5. Нормативы ОФП.....	40
6. Материально-техническое обеспечение.....	41
7. Список литературы.....	43
8. Приложения.....	44

Паспорт программы

Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм»
Руководитель	Шмыгалева Лидия Васильевна, педагог дополнительного образования
География реализации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станция туризма и экскурсий» города Рубцовска Алтайского края 658204, Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Тракторная, 72
Адресат программы	Обучающиеся от 10 лет
Срок реализации	5 лет
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Цель программы	создание единой туристской группы, способной совершать спортивные путешествия повышенной сложности, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму высокого ранга, в котором каждый максимально реализует и многогранно развивается, как личность.
Ожидаемые результаты	Пройдя весь курс программы обучающиеся должны обладать базовыми туристическими навыками, обладать базой, достаточной для участия в городских квалификационных соревнованиях по пешеходному туризму, владеть знаниями и навыками базового курса подготовки, проводить вводную часть занятия, иметь подготовку, достаточную для участия в соревнованиях краевого уровня и получения спортивного разряда, иметь

	навыки альпинистской подготовки.
--	----------------------------------

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» по своему содержанию соответствует туристско-краеведческой направленности. Составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ, Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим этапам»; Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях спортивным туризмом, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, результатах научных исследований, передовой спортивной практике. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Туризм способствуют всестороннему развитию личности ребенка, совершенствуют его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствуют приобретению самостоятельной деятельности.

Но туризм - это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм - с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Туризм - тот вид деятельности, который при разумной организации дает хорошие образовательно-оздоровительные результаты и отвечает возрастным потребностям детей к самоутверждению и самостоятельности.

В походе учит сама жизнь, природа, товарищи, ситуации. В полевых условиях учебный процесс естественен, содержание его призвано разрешать повседневные, актуальные проблемы в жизни коллектива. При этом «усвоение знаний» идет на уровне понимания, и - что очень важно - на эмоциональном уровне. Туризм - школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития.

Туристские походы, путешествия являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения.

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Предлагаемая программа собирает воедино несколько видов туризма (пеший, лыжный, водный, горный).

1.1. Цели и задачи

Главной целью программы является создание единой туристской группы, способной совершать спортивные путешествия повышенной сложности, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму высокого ранга, в котором каждый максимально реализует и многогранно развивается, как личность.

Поставленная цель реализуется при помощи ряда задач.

Задачи:

Образовательные: формирование знаний, умений и навыков совершения туристских походов и организации туристских соревнований, технике и тактике туризма, географии, основ безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей.

Развивающие: повышения уровня физической подготовленности обучающихся, потребности в развитии интеллектуального уровня, развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные: повышение уровня коммуникативной культуры, создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведение совместного досуга, бережного отношения к природе.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Актуальность данной программы выражается в очевидной ее эффективности, доступности, безграничных возможностей в привлечении детей любого возраста.

Программа постоянно уточняется и дорабатывается с учетом появления новых форм образовательной деятельности, новых конкурсов и соревнований, нового опыта, накапливаемого в процессе реализации программы, или предъявляемого специальной литературой. Так содержание многих занятий по подготовке к соревнованиям по спортивному туризму, программы которых постоянно обновляются (с целью соответствия уровню всероссийских соревнований), тоже обновляется непосредственно перед

самим занятием.

Для разработки маршрутов используется информация размещенная в сети Интернет. Так же используются компьютерные программы для расчета продуктовой раскладки и для подготовки и составления отчетов о совершенных походах, что требует совершенно по иному строить занятия, подчас, перенимая опыт воспитанников. Заложенное в программе освоение нового оборудования и туристского снаряжения, появляющегося в связи с развитием технического прогресса (газовые горелки, новые ткани и многое др.) Повышает возможности и увеличивает выбор туристских маршрутов.

1.3. Структура программы.

Программа имеет модульную структуру, позволяющую составлять наиболее удобное планирование в соответствии с нагрузкой педагога дополнительного образования, профилем его объединения и личным опытом, а также опираясь на принцип постепенного изложения материала от простого к сложному.

Программа рассчитана на 5 лет, направлена на совершенствование навыков спортивного туризма и походной деятельности, а так же является подготовкой судейских и инструкторских туристских кадров.

Если говорить об основной идее, концепции программы, то она достаточно проста и строится на *идеи гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова*, т. е. развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному.

С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания обучающихся по тем или иным вопросам. Все планирование в течение года привязано к конечной цели - дать то, что понадобится в походе, а дальше и в жизни.

1.4. Сроки реализации программы.

Программа состоит из 5 этапов, реализуемых за 5 лет. Каждый этап обучения является законченным циклом.

Учебный план тренировочных занятий по спортивному туризму.
(36 учебных недель)

Содержание занятий Год обучения	НП			ТГ	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая, тактическая, Психологическая подготовка	7 2%	7 2%	7 2%	7 2%	7 2%
Общая физическая подготовка, восстановительные мероприятия	138 50%	138 50%	138 50%	138 50%	138 50%
Специальная физическая подготовка	35 20%	35 20%	35 20%	35 20%	35 20%
Техническая подготовка	36 28%	36 28%	36 28%	36 28%	36 28%
Всего часов в год:	216	216	216	216	216

Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап	
	1 год	2 года	3 года	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6
Количество занятий в неделю (максимальное)	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4
Общее количество часов в год	216	216	216	216	216

1.5. Формирование групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учётом этапов (периодов) подготовки (в академических часах).

Программа рассчитана на обучающихся с 10 лет с использованием индивидуальных маршрутов обучения. Группы формируются разновозрастные.

Этап подготовки	Период	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) <1>	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Начальная подготовка	1 года обучения	12-14	15	6
	2 год обучения	10-12	12	6
	3 год обучения	10-12	12	6
Тренировочные группы	4 год обучения	8-10	12	6
	5 год обучения	7-9	12	6

1.6. Формы и режим занятий

Занятие 1-го года обучения начальной подготовки: может проводиться по следующему расписанию: двухчасовое *занятие* три раза в неделю или трехчасовое *занятие* два раза в неделю на базе МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» (спортзал или учебный, компьютерный класс, либо полигон). Одно двухчасовое занятие может быть заменено четырехчасовым выездом - раз в две недели или одним восьмичасовым раз в месяц. **Итого 6 часов в неделю.**

Занятие 2-го и 3-го года обучения начальной подготовки: может проводиться по следующему расписанию: двухчасовое *занятие* три раза в неделю или трехчасовое *занятие* два раза в неделю на базе МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» (спортзал или учебный, компьютерный класс, либо полигон). Два четырехчасовых занятий на выезде - раз в две

недели или одним восьмичасовым раз в месяц. **Итого 6 часов в неделю.**

Занятия 4-го обучения для тренировочных групп: двухчасовое *занятие* три раза в неделю или трехчасовое *занятие* два раза в неделю на базе МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» (спортзал или учебный, компьютерный класс, либо полигон). Два шестичасовых занятия на выезде - раз в две недели. **Итого 6 часов в неделю.**

Занятия 5-го года обучения для тренировочных групп: двухчасовое *занятие* три раза в неделю или трехчасовое *занятие* два раза в неделю на базе МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» (спортзал или учебный, компьютерный класс, либо полигон). **Итого 6 часов в неделю.**

Такая организация учебного процесса позволяет наиболее полно раскрыть содержательную, образовательную и воспитательную суть программы.

Предложенная разработка может быть рекомендована педагогам для использования целиком или выборочно в разных направлениях туристской деятельности при работе с группой дополнительного образования.

1.7. Методическое обеспечение программы.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод. Цель - воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель - проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель - новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы - создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования. Цель - формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских

элементов, разбор дистанции, поход.

1.8. Организация учебного процесса.

Основными принципами обучения обучающихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний.

Привитие самостоятельности обучающимися достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов.

Для лучшего восприятия материала нередко одни методы обучения заменяют другими. Так, при изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводят беседу, в процессе которой обучающиеся делают основные выводы. Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей педагога, обучающихся, условий занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения. Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными целями. Качественного проведения определенного занятия недостаточно для решения общей задачи. Для этого необходимо правильно построить всю систему занятий по курсу в целом.

Занятия делятся на следующие виды:

- первоначального изучения материала;
- повторительно-обобщающие;
- комбинированные,
- включающие в себя все основные звенья процесса обучения;
- практические.

Первые два вида занятий - теоретические. Основной вид занятий - комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению обучающихся.

Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы и занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводят работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие - осмысление - закрепление - применение.

Программа предусматривает проведение групповых и коллективных занятия.

Формы образовательного процесса включают в себя: туристские слеты, соревнования по спортивному туризму, походы однодневные, многодневные, выходного дня, экскурсии, общественно-полезная работа, вечера, праздники, конкурсы, комбинированные старты, учебно-тренировочные занятия на местности, сборы, тренировки, проекты, игры на местности, спортивные игры, ролевые игры кросс, круговые тренировки, проигрывание ситуаций, создание проблемных ситуаций, разбор и планирование маршрутов, оздоровительные процедуры на воздухе, игры на лыжах, лыжный кросс, игры на коньках, туристские сборы, слеты, соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийных содержательных, туристских походов, проверки полученных обучающимися умений и навыков.

Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать обучающихся к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

Для улучшения результатов необходимо сочетать **групповую, в парах (в связках)**. Важно применять различные методы обучения: словесный, наглядный, репродуктивный, проблемный, поисковый. Деловая игра, метод проблемных ситуаций - это методы обучения, которые позволяют быстрее и эффективнее освоить учебный материал.

Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях. Причем практические занятия занимают большую часть обучения.

На теоретических занятиях обучающиеся получают сведения о туристской технике и тактике, об организации бивуака, узнают алгоритмы действий в аварийных ситуациях.

На практических занятиях отрабатываются и закрепляются умения и навыки необходимые в жизни, на соревнованиях, сдаются контрольные нормативы. Занятия проводятся с применением наглядного материала, туристского снаряжения, оборудования для соревнований по спортивному туризму. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых, являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта обучающихся, следует делать упор на групповые (6-8 чел.) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе, когда начинается специализация.

Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся детей. Физическая подготовка необходима для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты обучающихся, их умения стоять на лыжах и плавать.

На этапе начальной специализации преимущество отдается общей

физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. На этапе углубленного обучения - специальной подготовке отводится больше времени. В раздел общей физической подготовки включен блок «Здорового образа жизни», который включает в себя ознакомление с оздоровительными процедурами на воздухе, воде, изучение комплекса оздоровительной гимнастики, элементов йоги.

В процессе обучения необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Некоторые практические вопросы, связанные с туризмом отрабатываются во время сборов и походов для лучшего закрепления материала.

Через краеведческую работу ребенок знакомится с культурой, географией, историей родной страны, детям прививается бережное отношение к природе. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача руководителя - всеми способами способствовать развитию этого интереса.

Ожидаемые педагогические результаты и методы их оценки

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам, можно в виде теста-игры.

Отслеживание результатов обучения проводится с помощью контрольных нормативов по туристской технике (вязка узлов, прохождение навесной переправы, параллельных переправ, спуска и подъемов по перилам, постановке палатки, прохождении личной туртехнике). Обучающиеся имеют дневники тренировок и карточку спортсмена, где прослеживаются результаты обучения.

Уровень технического мастерства проверяется на областных и всероссийских соревнованиях.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов. Каждый спортсмен имеет разрядную книжку.

При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

В конце 1 и 2 года обучающиеся должны совершить походы выходного дня, степенные походы, принять участие в соревнованиях, в туристических слетах, проводимых в городе и области. После 3 года обучения совершить походы выходного дня, степенные походы, категорийный поход, принять участие в первенствах области и всероссийских первенствах по спортивному туризму.

1.9. Ожидаемые педагогические результаты и методы их оценки.

Первый год обучения:

- получение знаний умений и навыков по основам спортивного туризма и ориентирования,

- по подготовке и использованию туристского снаряжения,
- доврачебной помощи,
- организации ночлега,
- приготовлению пищи в походе,
- участие в соревнованиях по спортивному туризму лыжному, водному, пешеходному туризму;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

Второй год обучения:

- получение знаний, умений и навыков по основам лыжного, пешего и водного туризма;
- закрепление и углубление знаний полученных на 1 -ом году обучения; участие в соревнованиях по спортивному туризму (пешеходному, лыжному, водному);
- получение спортивных разрядов по пешеходному и лыжному туризму (1-2 юношеский разряд, 3 взрослый);
- совершение степенного лыжного, водного (и) или пешего похода 3-ей степени (1-ой категории) сложности и составление отчета;
- участие в изучение подготовки документации к спортивному
- категорийному походу;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

Третий год обучения:

- закрепление и углубление знаний и умений полученных на 1 -ом, 2-ом году обучения;
- усовершенствование технико-тактической подготовки, участие в соревнованиях по спортивному пешеходному, лыжному, водному туризму;
- получение (или подтверждение) спортивных разрядов по лыжному, пешеходному, водному туризму (3-ий разряд);
- участие в лыжном, пешеходном, водном походе 1-ой (2-ой) категории сложности и составление отчета о походе, участие во Всероссийском конкурсе маршрутов;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

Четвертый год обучения:

- закрепление и углубление знаний полученных на 1-3 годах обучения;
- усовершенствование технико-тактической подготовки туриста лыжника, участие в соревнованиях по спортивному туризму пешеходному, лыжному, водному и поисково-спасательных работ;
- получение (или подтверждение) спортивных разрядов по лыжному, водному, пешеходному туризму (3-ий разряд), выполнение 2-го разряда;
- участие в лыжном походе 2-ой категории сложности или в походе 1 - ой категории сложности в качестве младших инструкторов и составление отчета; участие во Всероссийском конкурсе маршрутов.
- судейство соревнований в качестве младших судей этапов,

получение звания «Юный судья»;

- выполнение контрольно-переводных нормативов.

Пятый год обучения:

- усовершенствование технико-тактической подготовки туриста лыжника, участие в соревнованиях по спортивному туризму пешеходному, лыжному, водному и поисково-спасательных работ;

- получение (или подтверждение) спортивных разрядов по лыжному, водному, пешеходному туризму (3-ий разряд), выполнение 2-го разряда;

- участие в лыжном походе 2-ой категории сложности или в походе 1 - ой категории сложности в качестве младших инструкторов и составление отчета; участие во Всероссийском конкурсе маршрутов.

- судейство соревнований в качестве младших судей этапов, получение звания «Юный судья».

- выполнение контрольно-переводных нормативов.

1.10. Формы подведения итогов реализации программы.

- опрос;

- зачет;

- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, скалолазанию;

- выполнение норм спортивных разрядов;

- совершение степенных и категорийных туристских походов;

- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о совершенных походах и экспедициях.

Специфика деятельности объединения требует от педагога тесного контакта с родителями обучающихся. Родительские собрания проводятся на стыке сезонов и перед каждыми многодневными мероприятиями.

1.11. Критерии оценки эффективности работы по программе.

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.

2. Сохранение контингента обучающихся в течение 3-4 лет работы по программе.

3. Повышение уровня физического развития обучающихся, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, к постоянному здоровому образу жизни.

4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности обучающихся.

5. Рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);

6. Формирование стремления обучающихся к победе в соревнованиях только честным способом, приобретение чувства собственного достоинства.

7. Заметная психическая коррекция обучающихся, высокий уровень

адаптации в коллективе сверстников и общества.

8. Высокие спортивные достижения. Постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 1-2 категории сложности);

9. Привлечение старших воспитанников к судейству на соревнованиях.

1.12. Диагностические методики оценки эффективности программы.

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы:

1. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет.

2. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве.

3. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения.

1.13. Условия для реализации программы.

1. Опыт педагога. Для реализации программы необходимо, чтобы тренер-преподаватель (руководитель туристской группы) имел туристскую квалификацию, соответствующую той спортивной программе, которую он для себя наметил. Так, для подготовки группы только по первому модулю педагогу достаточно иметь опыт участия в пеших туристских походах 1 категории сложности и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Для работы по пешеходному профилю необходимо иметь опыт руководства походом не ниже 1 категории сложности и звание Инструктора детско-юношеского туризма или Инструктора туризма. Для занятий по спортивному ориентированию - спортивный разряд.

2. Материально-техническая и учебно-методическая база. Требования к материально-техническому оснащению учебного процесса зависят от используемых модулей. Для реализации программы необходимо иметь помещение для занятий с группой, комплект группового снаряжения для походов, рассчитанный на количество занимающихся в группе и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения, как-то: рюкзаки, спальные мешки, коврики. Впоследствии дети приобретут себе личное снаряжение, но на первых порах целесообразнее ходить с казенным имуществом — не у каждой семьи есть возможность одновременно экипировать ребенка для похода. Для реализации профильных модулей требуется уже специальное снаряжение, как личное, так и групповое.

Помимо снаряжения необходимо иметь наглядные пособия по топографии, медицине, спортивному туризму и ориентированию. Полезно самостоятельно вместе с детьми сделать стенд по туристским узлам. Это

позволит детям более подробно изучить используемые в туризме узлы.

3. Технические средства обучения. Оправляясь в поход, туристы обычно, помимо фотоаппарата, берут еще и видеокамеру. С помощью персонального компьютера подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других городов.

4. Связь с туристскими организациями. Педагогу, работающему в области туризма, следует наладить связь с вышестоящими туристскими и образовательными организациями: ассоциация спортивного туризма Ленинградской области, Федерация спортивного туризма России, Союз туризма России, Федеральный центр туризма и краеведения Российской Федерации.

5. Финансирование походов. Очень многие, особенно дальние походы невозможно будет реализовать без финансирования. Возможна помощь родителей, а также привлечение спонсорских средств

2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

2.1. Первый год обучения.

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
Сентябрь	Вводное занятие	1	1	-
	Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия	4	1	3
	Туристическое снаряжение	3	1	2
	Краеведение	2	1	1
	Туристский быт	2	1	1
	Основы доврачебной помощи	2	1	1
	ОФП	2	1	1
	Походы, слеты, соревнования	2	1	1
	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена	2	1	1
	Питание в однодневном походе	4	-	4
Октябрь	Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия	3	3	-
	Туристическое снаряжение	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	ОФП	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена	3	-	3
Питание в однодневном походе	3	-	3	
Ноябрь	Чем полезны и интересны туристические походы и соревнования	3	3	-
	Туристическое снаряжение	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	ОФП	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
Декабрь	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена	3	-	3
	Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия	3	3	-
	Туристическое снаряжение	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
Основы доврачебной помощи	3	-	3	

	ОФП	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена	3	-	3
	Питание в однодневном походе	3	-	3
Январь	Чем полезны и интересны туристические походы и соревнования	3	3	-
	Туристическое снаряжение	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	ОФП	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
Февраль	Чем полезны и интересны туристические походы и соревнования	3	3	-
	Туристическое снаряжение	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	ОФП	3	-	3
	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена	3	-	3
Март	Чем полезны и интересны туристические походы и соревнования	3	3	-
	Туристическое снаряжение	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	ОФП	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена	3	-	3
Апрель	Чем полезны и интересны туристические походы и соревнования	3	3	-
	Туристическое снаряжение	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	ОФП	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена	3	-	3
М а р т	Чем полезны и интересны туристические походы и соревнования	3	-	3

походы и соревнования			
Туристическое снаряжение	3	-	3
Краеведение	3	-	3
Туристский быт	3	-	3
Основы доврачебной помощи	3	-	3
ОФП	3	-	3
С.Ф.П.	3	-	3
Основы топографической подготовки туриста и спортсмена	3	-	3
Итого	216	30	186

2.2. Содержание программы 1 года обучения.

Тема 1. «Чем полезны и интересны походы и путешествия и соревнования». Вводное занятие. Инструктирование по технике безопасности. Формы и методы работы - беседа, лекция, игра «Имена», тренинг «Доверие». Формы контроля - анкетирование обучающихся.

Тема 2. «Туристское снаряжение». Подбор личного снаряжения для выездов на природу. Укладка рюкзака, снаряжение для приготовления пищи: котлы (в т.ч. вставки), костровой трос и его закрепление, герметизация (защита от воды) спичек, пила двуручная и безопасное пиление дров, топор малый и безопасная колка дров. Формы и методы работы - беседа, лекция, демонстрация снаряжения, игра «Что возьмем в поход?», практические занятия по укладке рюкзака, объединенное занятие детей и родителей. Формы контроля - устный опрос.

Тема 3. «Краеведение». Формы и методы работы - экскурсия. Формы контроля - оформление газеты.

Тема 4. «Туристский быт». Организация туристского лагеря в однодневном походе на принципах взаимопомощи, разведение костра с использованием растопки: плексиглас, сухое горючее, сбор хвороста, валежника, правила безопасной работы кострового: подготовка кострового места, использование костровых рукавиц, необходимость непрерывности слежения за костром, установка двускатной палатки, многоместного шатра. Формы и методы работы - инструктаж, соревнование внутри группы. Формы контроля - практический зачет.

Тема 5. «Основы доврачебной помощи». Индивидуальный пакет, его состав, хранение, упаковка и перенос в походе, когда и как его применять, ядовитые растения, соблюдение правил гигиены при питании на природе, профилактика простудных заболеваний.

Формы и методы работы - беседа, лекция, игра «Дикорастущие растения». Формы контроля - тестирование.

Тема 6. «Общефизическая подготовка». Тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития обучающихся (скоростной выносливости, силовых качеств, двигательной активности). Командные игры с мячом, в том числе с использованием специального снаряжения (футбол в

страховочных системах, в связках); лыжные прогулки, знакомство с попеременным двухшажным и четырехшажным ходом. Формы и методы работы - тренировки, игры, прогулки. Формы контроля - анализ.

Тема 7. «Походы, слеты, соревнования». Правила проезда группы туристов в городском и пригородном транспорте, правила движения походной колонны по лесным дорогам и тропам, по шоссе, участие в соревнованиях по спортивному туризму, однодневные походы, водный поход в летние каникулы, пешие степенные походы - 3 степень. Формы и методы работы - инструктаж, выезды. Формы контроля - оформление газеты, анализ результатов соревнований.

Тема 8. «Основы топографической подготовки туриста и спортсмена». Понятие о топографической карте, масштаб, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, простейшие условные знаки топографических карт, комплексные задания, знакомство со спортивной картой, простейшие знаки спортивных карт, вид объектов на местности, понятие о план-схеме, ориентирование в закрытых помещениях («лабиринт»). Формы и методы работы - беседа, игра «Топографическое домино». Формы контроля - тестирование, опрос, соревнование внутри группы.

Тема 9. «Питание в однодневном походе». Сроки хранения продуктов, организация общего туристского стола, соблюдение правил гигиены при питании на природе. Формы и методы работы - беседа, практическое занятие. Формы контроля - опрос.

Тема 10 «Специальная физическая подготовка». Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости и быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

2.3. Второй год обучения

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
О к т я б р ь	Что дает нам спортивный туризм	3	1	2
	Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма	3	1	2
	Краеведение	3	1	2
	Туристский быт	3	1	2
	Основы доврачебной помощи	3	1	2
	О.Ф.П.	3	-	3
	С.Ф.П.	3	1	2
	Топография	3	1	2
	Питание в походе	3	1	2
О к т я б р ь	Что дает нам спортивный туризм	3	3	-

	Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	О.Ф.П.	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
	Топография	3	-	3
	Питание в походе	3	-	3
Ноябрь	Что дает нам спортивный туризм	3	3	-
	Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	О.Ф.П.	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
	Топография	3	-	3
Декабрь	Что дает нам спортивный туризм	3	3	-
	Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	О.Ф.П.	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
	Топография	3	-	3
	Питание в походе	3	-	3
Январь	Что дает нам спортивный туризм	3	3	-
	Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	О.Ф.П.	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
	Топография	3	-	3
	Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	О.Ф.П.	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
	Топография	3	-	3

Март	Что дает нам спортивный туризм	3	3	-
	Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	О.Ф.П.	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
	Топография	3	-	3
	Питание в походе	3	-	3
Апрель	Что дает нам спортивный туризм	3	3	-
	Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	О.Ф.П.	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
	Топография	3	-	3
	Питание в походе	3	-	3
Май	Что дает нам спортивный туризм	3	3	-
	Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	О.Ф.П.	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
	Топография	3	-	3
	Итого	216	32	184

2.4. Содержание второго года обучения.

Тема 1. «Что дает нам спортивный туризм». Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Обзор предстоящих походов и соревнований по фотоматериалам и отчетам о походах групп 1-го года обучения. Формы и методы работы - инструктаж, беседа. Формы контроля - анкетирование, опрос.

Тема 2. «Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма». Лыжный: Разворот на склоне. Спуск «на прямых лыжах», «плугом», подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой». Лыжные кроссы - до 3 км. Совершенствование беговой лыжной техники. Водный: Снаряжение для выхода на воду, терминология, применяя на практике: «табань» «килеватор», «ход», «рыба», «банка», «карма» и т.д. Пешеходный: снаряжение, виды переправ, страховки и само страховки. Формы и методы работы - тренировки на выездах. Формы контроля - соревнования внутри группы.

Тема 3. «Краеведение». Продолжение знакомства с краеведением. Формы и методы работы - экскурсия. Формы контроля - тестирование.

Тема 4. «Туристский быт». Породы деревьев, используемые для разжигания костра, приготовление пищи, виды костров, выбор сухостойного дерева. Формы и методы работы - беседа, практические занятия на выездах. Формы контроля - практический зачет.

Тема № 5. "Основы доврачебной помощи". Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях и ушибах, съедобные, ядовитые и лекарственные растения. Формы и методы работы - практическое занятие, беседа. Формы контроля - тестирование, практический зачет.

Тема 6. «Общефизическая подготовка». Тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития обучающихся: скоростной выносливости, двигательной активности, командные игры с мячом, эстафеты с применением специального снаряжения, знакомство со специальными упражнениями. Формы и методы работы - тренировки, игры, эстафеты. Формы контроля - анализ.

Тема 7. «Специальная физическая подготовка». Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, однодневные походы, походы выходного дня с одной, двумя ночевками, водный поход в летние каникулы, пешеходные степенные походы - 2 степень. Присвоение спортивных разрядов и званий по спортивному туризму. Формы и методы работы - выезды, практические занятия, тренировки. Формы контроля - анализ результатов соревнований, изготовление газеты.

Тема 8. «Топография». Масштаб карты, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, информация об объектах топографических карт, комплексные задания, спортивная карта, вид объектов рельефа на местности, ориентирование по выбору, ориентирование по маркированной трассе. Формы и методы работы - беседа, лекция, тренировки. Формы контроля - соревнование.

Тема 9. «Питание в походе». Сроки хранения продуктов, организация общего туристского стола, рецепты основных блюд, соблюдение правил гигиены при питании на природе. Формы и методы работы - лекция, беседа, практические занятия на выездах. Формы контроля - практический зачет.

2.5. Третий год обучения.

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
Сентябрь	Туристическое снаряжение	3	1	2
	Питание в походе	3	1	2
	Туристский быт	3	1	2
	Основы доврачебной помощи	3	1	2
	Основы спортивного ориентирования	3	1	2
	Узлы, используемые в спортивном туризме	3	1	2
	Основы техники пешеходного, лыжного и водного туризма	3	1	2
	О.Ф.П.	3	1	2
	С.Ф.П.	3	1	2
Октябрь	Туристическое снаряжение	3	3	-
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	Основы техники пешеходного, лыжного и водного туризма	3	-	3
	Узлы, используемые в спортивном туризме	3	-	3
	Основы техники пешеходного туризма	3	-	3
	О.Ф.П.	3	-	3
С.Ф.П.	3	-	3	
Ноябрь	Туристическое снаряжение	3	3	-
	Питание в походе	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	Основы техники пешеходного, лыжного и водного туризма	3	-	3
	Узлы, используемые в спортивном туризме	3	-	3
	Основы техники пешеходного туризма	3	-	3
	О.Ф.П.	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
Декабрь	Туристическое снаряжение	3	3	-
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	Основы техники пешеходного, лыжного и водного туризма	3	-	3
	Узлы, используемые в спортивном туризме	3	-	3
	Основы техники пешеходного туризма	3	-	3
	О.Ф.П.	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
Январь	Туристическое снаряжение	3	3	-
	Питание в походе	3	-	3

	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	Основы техники пешеходного, лыжного и водного туризма	3	-	3
	Основы техники пешеходного туризма	3	-	3
Февраль	Туристическое снаряжение	3	3	-
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы техники пешеходного, лыжного и водного туризма	3	-	3
	Узлы, используемые в спортивном туризме	3	-	3
	Основы техники пешеходного туризма	3	-	3
	О.Ф.П.	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
Март	Туристическое снаряжение	3	3	-
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	Основы техники пешеходного, лыжного и водного туризма	3	-	3
	Узлы, используемые в спортивном туризме	3	-	3
	Основы техники пешеходного туризма	3	-	3
	О.Ф.П.	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
Апрель	Туристическое снаряжение	3	3	-
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы техники пешеходного, лыжного и водного туризма	3	-	3
	Узлы, используемые в спортивном туризме	3	-	3
	Основы техники пешеходного туризма	3	-	3
	О.Ф.П.	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
Май	Туристическое снаряжение	3	3	-
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	Основы техники пешеходного, лыжного и водного туризма	3	-	3
	Основы техники пешеходного туризма	3	-	3
	О.Ф.П.	3	-	3
	С.Ф.П.	3	-	3
	Итого	216	33	183

2.6. Содержание программы 3 года обучения.

Тема 1. "Туристское снаряжение". Личное снаряжение обучающихся для тренировок и походов; особенности личного снаряжения для лыжного сезона; обзор специального снаряжения; групповое снаряжение и его особенности для лыжного сезона; элементарное самостоятельное снаряжение, основы ремонтных работ; хранение, уход, порядок учета и сдачи группового снаряжения, его подготовка к походу. Формы и методы работы - беседа лекция, практические занятия по подготовке, изготовлению и ремонту. Формы контроля - устный опрос, проверка выполнения практических заданий.

Тема 2. "Питание в походе". Составление раскладки и меню на учебно-тренировочный сбор (выезд), пешеходный поход I категории сложности, нормы сухого продукта; упаковка и транспортировка продуктов; приготовление пищи и режим питания в походе; значение правильной организации питания в походе. Формы и методы работы - лекция, практические занятия на местности. Формы контроля - составление учебной раскладки, контроль выполнения практических заданий, зачет.

Тема 3. «Туристский быт». Организация быта на принципах самообеспечения, самообслуживания и взаимопомощи; виды работ по организации лагеря; распределение обязанностей по выполнению работ в лагере; выбор места для ночлега в пределах лесной зоны, заготовка дров, устройство ночлега; правила техники безопасности при выполнении работ по лагерю. Формы работы - беседа, практические занятия на местности. Формы контроля - контроль выполнения заданий.

Тема 4. "Основы доврачебной помощи". Личная гигиена обучающихся в многодневном походе; общие действия группы по оказанию доврачебной помощи, предпринимаемые при травмах или заболеваниях участников похода; доврачебная помощь при ожогах, обморожениях, переохлаждении, солнечном ударе; съедобные, несъедобные и ядовитые растения. Формы и методы работы - беседа, лекция. Формы контроля - опрос, зачет.

Тема 5 "Основы спортивного ориентирования". Понятие спортивного ориентирования как вида спорта; условные знаки спортивной карты; спортивная карта, ее масштаб, высота сечения рельефа; знакомство с видами спортивных трасс; спортивное ориентирование на лыжах. Формы и методы работы - лекция, работа с учебными материалами, тренировки на местности, участие в соревнованиях. Формы контроля - опрос, контроль результатов прохождения трасс на тренировках и соревнованиях.

Тема 6. "Узлы, используемые в спортивном туризме". Изучение узлов по группам их применения; практическое применение изученных узлов. Формы и методы работы - практическое выполнение заданий в классе, на местности. Формы контроля - зачет.

Тема 7. «Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма». Лыжный: Разворот на склоне. Спуск «на прямых лыжах», «плугом», подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой». Лыжные кроссы - до 3 км.

Совершенствование беговой лыжной техники. Водный: Снаряжение для выхода на воду, терминология, применяя на практике: «табань» «килеватор», «ход», «рыба», «банка», «карма» и т.д. Пешеходный: снаряжение, виды переправ, страховки и само страховки. Формы и методы работы - тренировки на выездах. Формы контроля - соревнования внутри группы.

Тема 8. "Физическая подготовка туриста." Необходимость общефизической подготовки туриста; нормы ГТО; утренняя зарядка и спортивная гигиена туриста; ОФП; особенности физической подготовки, специальные упражнения. Формы и методы работы - тренировки в спортивном зале. Формы контроля - сдача спортивных норм.

Тема 9. «Специальная физическая подготовка». Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, однодневные походы, походы выходного дня с одной, двумя ночевками, водный поход в летние каникулы, пешеходные степенные походы - 2 степень. Присвоение спортивных разрядов и званий по спортивному туризму. Формы и методы работы - выезды, практические занятия, тренировки. Формы контроля - анализ результатов соревнований, изготовление газеты.

2.7 Четвертый год обучения.

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
Сентябрь	Личное снаряжение туриста	4	1	3
	Групповое (общественное) снаряжение	3	1	2
	Питание в походе	2	1	1
	Туристский быт	2	1	1
	Основы доврачебной помощи	2	1	1
	Краеведение	2	1	1
	Топографическая подготовка	2	1	1
	Основы техники водного туризма	2	1	1
	Узлы, используемые в туризме	5	1	4
Октябрь	Личное снаряжение туриста	1	1	-
	Групповое (общественное) снаряжение	3	-	3
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	2	-	2
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Топографическая подготовка	3	-	3
	Основы техники водного туризма	2	-	2
	Узлы, используемые в туризме	4	-	4
Ноябрь	Личное снаряжение туриста	1	1	-
	Групповое (общественное) снаряжение	3	-	3
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3

	Основы доврачебной помощи	2	-	2
	Краеведение	3	-	3
	Топографическая подготовка	2	-	2
	Основы техники водного туризма	3	-	3
	Узлы, используемые в туризме	4	-	4
Декабрь	Личное снаряжение туриста	1	1	-
	Групповое (общественное) снаряжение	2	-	2
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Топографическая подготовка	3	-	3
	Основы техники водного туризма	2	-	2
	Узлы, используемые в туризме	4	-	4
Январь	Техника пешеходного туризма	1	1	-
	Общефизическая подготовка	3	-	3
	Ориентирование на местности	3	-	3
	Техника и тактика лыжного туризма	3	-	3
	Организация туристического похода	2	-	2
	Личное снаряжение туриста	3	-	3
	Групповое (общественное) снаряжение	3	-	3
	Питание в походе	2	-	2
	Туристский быт	4	-	4
Февраль	Техника пешеходного туризма	1	1	-
	Общефизическая подготовка	2	-	2
	Ориентирование на местности	3	-	3
	Техника и тактика лыжного туризма	2	-	2
	Организация туристического похода	3	-	3
	Личное снаряжение туриста	3	-	3
	Групповое (общественное) снаряжение	2	-	2
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	5		5
Март	Техника пешеходного туризма	1	1	-
	Общефизическая подготовка	3	-	3
	Ориентирование на местности	3	-	3
	Техника и тактика лыжного туризма	2	-	2
	Организация туристического похода	4	-	4
	Личное снаряжение туриста	3	-	3
	Групповое (общественное) снаряжение	4	-	4
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	1	-	1
Ап	Техника пешеходного туризма	1	1	-
	Общефизическая подготовка	3	-	3

	Ориентирование на местности	3	-	3
	Техника и тактика лыжного туризма	3	-	3
	Организация туристического похода	3	-	3
	Личное снаряжение туриста	3	-	3
	Групповое (общественное) снаряжение	3	-	3
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	2	-	2
Май	Техника пешеходного туризма	3	-	3
	Общефизическая подготовка	3	-	3
	Ориентирование на местности	3	-	3
	Техника и тактика лыжного туризма	2	-	2
	Организация туристического похода	2	-	2
	Личное снаряжение туриста	3	-	3
	Групповое (общественное) снаряжение	2	-	2
	Питание в походе	2	-	2
	Туристский быт	4	-	4
	Итого	216	16	200

2.8 Содержание четвертого года обучения.

Тема № 1. "Личное снаряжение туриста". Специальное личное снаряжение для тренировок, походов, соревнований по спортивному туризму. Хранение, особенности ухода, порядок учета и сдачи специального личного снаряжения. Подготовка и использование на занятиях специального личного снаряжения. Проведение ремонтных работ в некомфортных условиях спортивного многодневного похода. Формы и методы работы - лекция, практические занятия на местности. Формы контроля - опрос, контроль выполнения заданий.

Тема № 2. "Групповое (общественное) снаряжение". Специальное групповое снаряжение для тренировок, соревнований, спортивных категорийных походов. Хранение, уход, порядок учета и сдачи специального группового снаряжения. Подготовка и использование на соревнованиях, в походах и тренировках специального группового снаряжения. Проведение ремонтных работ в походных условиях. Формы и методы работы - опрос, практические занятия на местности. Формы контроля - опрос, контроль выполнения заданий. Тема 3. "Питание в походе". Расчет калорийности, водно-солевой обмен, баланс жиров, белков и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Особенности питания в спортивных лыжных походах, хранения продуктов, их упаковки и транспортировки. Значение правильной организации питания в спортивном путешествии. Формы и методы работы - лекция, практические занятия на местности. Формы контроля - составление учебной раскладки, контроль выполнения практических заданий, зачет.

Тема 4. «Туристский быт». Решение ситуативных задач по организации по организации бивуака в зоне леса.

Тема № 5. "Основы доврачебной помощи". Оказание первой медицинской помощи при травмах легкой степени. Медикаменты и другие приспособления, входящие в состав аптечки спортивного похода. Виды кровотечений, доврачебная помощь. Повязки, их применение при различных видах травм. Формы и методы работы - лекции, практические занятия в классе, соревнования. Формы контроля - опрос, зачет, оценка результатов соревнований.

Тема № 6. "Краеведение". Туристические возможности Алтайского края, его географическое положение, климат, рельеф, растительный и животный мир. Сезонность туризма. Экология. Основные достопримечательности Алтайского края. Знакомство с геологией и минералогией. Формы и методы работы - беседа, лекция. Формы контроля - опрос.

Тема № 7 "Топографическая подготовка". Определение масштаба топографической карты по сетке, определение высоты сечения по участку карты; специфические условные знаки топографических карт; использование топографических карт разного масштаба в спортивных походах и подготовке к ним; выполнение азимутального хода в условиях сильно пересеченной местности; определение крутизны и азимутального направления склонов по топографическим картам с сильно пересеченной местностью, а также с использованием глазомерной съемки на местности; истинный и магнитный азимут, их природа. Формы и методы работы - беседа, лекция, практические занятия на местности. Формы контроля - устный опрос, соревнования.

Тема № 8 "Основы техники водного туризма". Плавсредства для совершения спортивных походов. Устройство байдарок «Таймень», «Салют». Техника гребли на байдарке. Погрузка и разгрузка плавсредств. Проводка. Волоки. Сборка и разборка байдарок. Формы и методы работы - беседа, лекция, практические занятия в помещении и на местности. Формы контроля - практический зачет, устный опрос, проверка.

Тема № 9. "Узлы, используемые в туризме". Исторические сведения о появлении различных групп узлов, возникновения их классификации; группа схватывающих узлов; группы самозатягивающихся и карабинных узлов; свойства узлов изученных на занятиях, их характеристики; применение изученных на занятиях узлов; применение узлов для различных способов блокировки страхующих систем, организации страховок. Формы и методы работы - лекция, практические занятия в классе и на местности. Формы контроля - оценка результатов соревнований, оценка применения умений и навыков в походе.

Тема № 10. "Техника пешеходного туризма". Особенности организации переправ через реки с бурным течением; переправы в брод, организация групповой и самостраховки; принцип непрерывности страховки, применение различных видов страховок на переправах; использование ТПТ и ТГТ на соревнованиях по спортивному туризму. Формы и методы работы - лекция, тренировка на местности. Формы контроля - оценка результатов соревнований.

Тема № 11. "Общефизическая подготовка". Техника бега по пересеченной местности; Особенности общефизической подготовки туриста, специальные упражнения туристов - лыжников; правильное распределение нагрузок в походе; выносливость - основное качество туриста. Ее тренировка и воспитание. Формы и методы работы - тренировки в спортзале. Формы контроля - сдача спортивных нормативов.

Тема № 12. "Ориентирование на местности". особенности трасс спортивного ориентирования: а) маркированная трасса; б) трасса по выбору; в) заданная трасса; условные знаки постановки контрольных пунктов; основные тактические приемы спортивного ориентирования, применение их на тренировках и соревнованиях; лыжные трассы спортивного ориентирования; особенности применения тактических приемов спортивного ориентирования в ночных условиях; ориентирование по «белой» карте. Формы и методы работы - беседа, тренировки, соревнования. Формы контроля - анализ результатов соревнований.

Тема № 13. "Техника и тактика лыжного туризма". Лыжная беговая подготовка туриста; техника передвижения на лыжах под рюкзаком; подъем и спуск траверсами, способы их выполнения; решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма; переправы по льду с применением мер техники безопасности. Формы и методы работы - тренировки, практические занятия на местности. Формы контроля - соревнования, анализ ошибок.

Тема № 14. "Слеты и соревнования". Психологическая подготовка к соревнованию, «техника, тактика, психологическое равновесие» - залог успеха спортсмена; участие в соревнованиях по технике лыжного, пешеходного, водного туризма. Формы и методы работы - беседа, тренировки, соревнования. Формы контроля - анализ результатов соревнований.

Тема 15. "Организация туристического похода". Распределение основных обязанностей в группе; использование картографических материалов, принципы их подбора; проверка готовности снаряжения; основные правила поведения в походе, в том числе в экстремальных ситуациях; подготовка отчета о походе в форме газеты. Формы и методы работы - беседа, лекция, практические занятия в классе. Формы контроля - опрос, оценка применения знаний и умений в походе. Походы проводятся в период школьных каникул.

2.9 Пятый год обучения

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
Сентябрь	Личное снаряжение туриста	4	1	3
	Групповое (общественное) снаряжение	3	1	2
	Питание в походе	2	1	1
	Туристский быт	2	1	1
	Основы доврачебной помощи	2	1	1
	Краеведение	2	1	1
	Топографическая подготовка	2	1	1
	Основы техники водного туризма	2	1	1
	Узлы, используемые в туризме	5	1	4
Октябрь	Личное снаряжение туриста	1	1	-
	Групповое (общественное) снаряжение	3	-	3
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	2	-	2
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Топографическая подготовка	3	-	3
	Основы техники водного туризма	2	-	2
	Узлы, используемые в туризме	4	-	4
Ноябрь	Личное снаряжение туриста	1	1	-
	Групповое (общественное) снаряжение	3	-	3
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	2	-	2
	Краеведение	3	-	3
	Топографическая подготовка	2	-	2
	Основы техники водного туризма	3	-	3
	Узлы, используемые в туризме	4	-	4
Декабрь	Личное снаряжение туриста	1	1	-
	Групповое (общественное) снаряжение	2	-	2
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	3	-	3
	Основы доврачебной помощи	3	-	3
	Краеведение	3	-	3
	Топографическая подготовка	3	-	3
	Основы техники водного туризма	2	-	2
	Узлы, используемые в туризме	4	-	4
Январь	Техника пешеходного туризма	1	1	-
	Общефизическая подготовка	3	-	3
	Ориентирование на местности	3	-	3
	Техника и тактика лыжного туризма	3	-	3

	Организация туристического похода	2	-	2
	Личное снаряжение туриста	3	-	3
	Групповое (общественное) снаряжение	3	-	3
	Питание в походе	2	-	2
	Туристский быт	4	-	4
Февраль	Техника пешеходного туризма	1	1	-
	Общефизическая подготовка	2	-	2
	Ориентирование на местности	3	-	3
	Техника и тактика лыжного туризма	2	-	2
	Организация туристического похода	3	-	3
	Личное снаряжение туриста	3	-	3
	Групповое (общественное) снаряжение	2	-	2
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	5		5
Март	Техника пешеходного туризма	1	1	-
	Общефизическая подготовка	3	-	3
	Ориентирование на местности	3	-	3
	Техника и тактика лыжного туризма	2	-	2
	Организация туристического похода	4	-	4
	Личное снаряжение туриста	3	-	3
	Групповое (общественное) снаряжение	4	-	4
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	1	-	1
Апрель	Техника пешеходного туризма	1	1	-
	Общефизическая подготовка	3	-	3
	Ориентирование на местности	3	-	3
	Техника и тактика лыжного туризма	3	-	3
	Организация туристического похода	3	-	3
	Личное снаряжение туриста	3	-	3
	Групповое (общественное) снаряжение	3	-	3
	Питание в походе	3	-	3
	Туристский быт	2	-	2
Май	Техника пешеходного туризма	3	-	3
	Общефизическая подготовка	3	-	3
	Ориентирование на местности	3	-	3
	Техника и тактика лыжного туризма	2	-	2
	Организация туристического похода	2	-	2
	Личное снаряжение туриста	3	-	3
	Групповое (общественное) снаряжение	2	-	2
	Питание в походе	2	-	2
	Туристский быт	4	-	4
	Итого	216	16	200

2.10 Содержание программы 5 года обучения.

Тема № 1. "Личное снаряжение туриста". Специальное личное снаряжение для тренировок, походов, соревнований по спортивному туризму. Хранение, особенности ухода, порядок учета и сдачи специального личного снаряжения. Подготовка и использование на занятиях специального личного снаряжения. Проведение ремонтных работ в некомфортных условиях спортивного многодневного похода. Формы и методы работы - лекция, практические занятия на местности. Формы контроля - опрос, контроль выполнения заданий.

Тема № 2. "Групповое (общественное) снаряжение". Специальное групповое снаряжение для тренировок, соревнований, спортивных категорийных походов. Хранение, уход, порядок учета и сдачи специального группового снаряжения. Подготовка и использование на соревнованиях, в походах и тренировках специального группового снаряжения. Проведение ремонтных работ в походных условиях. Формы и методы работы - опрос, практические занятия на местности. Формы контроля - опрос, контроль выполнения заданий.

Тема 3. "Питание в походе". Расчет калорийности, водно-солевой обмен, баланс жиров, белков и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Особенности питания в спортивных лыжных походах, хранения продуктов, их упаковки и транспортировки. Значение правильной организации питания в спортивном путешествии. Формы и методы работы - лекция, практические занятия на местности. Формы контроля - составление учебной раскладки, контроль выполнения практических заданий, зачет.

Тема 4. «Туристский быт». Решение ситуативных задач по организации по организации бивуака в зоне леса.

Тема № 5. "Основы доврачебной помощи". Оказание первой медицинской помощи при травмах легкой степени. Медикаменты и другие приспособления, входящие в состав аптечки спортивного похода. Виды кровотечений, доврачебная помощь. Повязки, их применение при различных видах травм. Формы и методы работы - лекции, практические занятия в классе, соревнования. Формы контроля - опрос, зачет, оценка результатов соревнований.

Тема № 6. "Краеведение". Туристические возможности Алтайского края и Республики Алтай. Их географическое положение, климат, рельеф, растительный и животный мир. Сезонность туризма. Экология и их проблемы. Основные достопримечательности. Формы и методы работы - беседа, лекция. Формы контроля - опрос.

Тема № 7 "Топографическая подготовка". Определение масштаба топографической карты по сетке, определение высоты сечения по участку карты; специфические условные знаки топографических карт; использование топографических карт разного масштаба в спортивных походах и подготовке к ним; выполнение азимутального хода в условиях сильно пересеченной местности; определение крутизны и азимутального направления склонов по топографическим картам с сильно пересеченной местностью, а также с использованием глазомерной съемки на местности; истинный и магнитный азимут, их природа. Формы и методы работы - беседа, лекция, практические занятия на местности. Формы контроля - устный опрос, соревнования.

Тема № 8 "Основы техники водного туризма". Плавсредства для совершения спортивных походов. Устройство байдарок «Таймень», «Салют». Техника гребли на байдарке. Погрузка и разгрузка плавсредств. Проводка. Волоки. Сборка и разборка байдарок. Формы и методы работы - беседа, лекция, практические занятия в помещении и на местности. Формы контроля - практический зачет, устный опрос, проверка.

Тема № 9. "Узлы, используемые в туризме". Исторические сведения о появлении различных групп узлов, возникновения их классификации; группа схватывающих узлов; группы самозатягивающихся и карабинных узлов; свойства узлов изученных на занятиях, их характеристики; применение изученных на занятиях узлов; применение узлов для различных способов блокировки страхующих систем, организации страховок. Формы и методы работы - лекция, практические занятия в классе и на местности. Формы контроля - оценка результатов соревнований, оценка применения умений и навыков в походе.

Тема № 10. "Техника пешеходного туризма» Особенности организации переправ через реки с бурным течением; переправы в брод, организация групповой и самостраховки; принцип непрерывности страховки, применение различных видов страховок на переправах; использование ТПТ и ТГТ на соревнованиях по спортивному туризму. Формы и методы работы - лекция, тренировка на местности. Формы контроля - оценка результатов соревнований.

Тема № 11. "Общефизическая подготовка". Техника бега по пересеченной местности; Особенности общефизической подготовки туриста, специальные упражнения туристов - лыжников; правильное распределение нагрузок в походе; выносливость - основное качество туриста. Ее тренировка и воспитание. Формы и методы работы - тренировки в спортзале. Формы контроля - сдача спортивных нормативов.

Тема № 12. "Ориентирование на местности". особенности трасс спортивного ориентирования: а) маркированная трасса; б) трасса по выбору; в) заданная трасса; условные знаки постановки контрольных пунктов; основные тактические приемы спортивного ориентирования, применение их на тренировках и соревнованиях; лыжные трассы спортивного ориентирования; особенности применения тактических приемов спортивного ориентирования в ночных условиях; ориентирование по «белой» карте. Формы и методы работы - беседа, тренировки, соревнования. Формы контроля - анализ результатов соревнований.

Тема № 13. "Техника и тактика лыжного туризма". Лыжная беговая подготовка туриста; техника передвижения на лыжах под рюкзаком; подъем и спуск траверсами, способы их выполнения; решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма; переправы по льду с применением мер техники безопасности. Формы и методы работы - тренировки, практические занятия на местности. Формы контроля - соревнования, анализ ошибок.

Тема № 14. "Слеты и соревнования". Психологическая подготовка к соревнованию, «техника + тактика + психологическое равновесие» - залог успеха спортсмена; участие в соревнованиях по технике лыжного, пешеходного, водного туризма. Формы и методы работы - беседа, тренировки, соревнования. Формы контроля - анализ результатов соревнований.

Тема 15. "Организация туристического похода". Распределение основных обязанностей в группе; использование картографических материалов, принципы их подбора; проверка готовности снаряжения; основные правила поведения в походе, в том числе в экстремальных ситуациях; подготовка отчета о походе в форме газеты. Формы и методы работы - беседа, лекция, практические занятия в классе. Формы контроля - опрос, оценка применения знаний и умений в походе.

3. Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 10 лет, обучающихся в объединении «Вершина», с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения «Вершина» и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Задачи Программы:

- 1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;
- 2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;
- 3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общении;
- 4) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;
- 5) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;
- 6) повышать общий уровень культуры обучающихся;
- 7) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;
- 8) вовлекать обучающихся в активное участие в краевых, окружных, городских культурно-массовых мероприятиях и реализовывать воспитательные возможности этих мероприятий;
- 9) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединений.

Процесс воспитания в объединении «Вершина» основывается на следующих **принципах** взаимодействия педагога и обучающихся:

1. Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических особенностей и социальной среды обучающихся. Дифференцированный подход обеспечивает комфортное состояние каждого ребенка.
2. Принцип преемственности – предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений. Необходимо активизировать деятельность родителей, всех взрослых на передачу детям социального знания и опыта.
3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.
4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление обучающегося быть

лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в объединении, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 216 часов.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий (спортивные состязания, праздники, фестивали, сборы, конкурсы, соревнования, экскурсии), а также методы воспитательной деятельности определены в зависимости от особенностей реализуемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивный туризм» в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивный туризм», по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Ключевые общеучрежденческие дела», «Работа с родителями», «Воспитательная работа в объединении (согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)», «Гражданско-патриотическое воспитание», «Здоровый образ жизни».

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении «Вершина» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

1.Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

2.Культурологическая направленность воспитательной деятельности Воспитание нравственных чувств и этического сознания.

Включает в себя:

- знакомство обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

3.Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;

4.Экологическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- расширение знаний обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы;

5.Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.

Включает в себя:

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;

Оценка результативности Программы осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1. формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и

волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;

2. уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;
3. уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;
4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

По результатам освоения Программы заполняется лист наблюдения.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 1).

4. Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Минимальный возраст для зачисления	10	10	10
Медицинские требования	Допуск к занятиям спортивным туризмом	Допуск к занятиям спортивным туризмом	Допуск к занятиям спортивным туризмом
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	Выполнение контрольно-переводных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 75%	80%
Уровни соревнований	Участие в личных	Участие в личных, командных соревнованиях и связках	Участие в личных, командных соревнованиях и связках

Требования	Тренировочный этап	
	Углубленная специализация	
	4 год	5 год
Минимальный возраст для зачисления	13	14
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год	Медицинское обследование 2 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
	6 стартов, (из них не менее 2-областных)	7 стартов, (из них не менее 3-областных)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 85%	Не менее 85%

5. Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спортивный туризм.

Нормативы ОФП для зачисления в группы

№	Контрольные нормативы	Возраст	Оценка нормативов					
			Юноши			Девушки		
			Балы			Балы		
1	Бег 60 м	8- 9	12.3	11.9	11.6	12.6	12.2	11.8
		10	12.0	11.6	11.2	12.3	11.8	11.4
		11	11.6	11.2	10.8	11.8	11.4	11.0
		12	-	-	-	11.4	11.1	10.8
		13	-	-	-	11.0	10.7	10.4
		14	-	-	-	10.6	10.6	10.0
		15-16	-	-	-	10.1	9.8	9.5
2	Бег 100 м	8-9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	16.0	15.6	15.3	-	-	-
		13	15.5	15.0	14.6	-	-	-
		14	14.8	14.4	14.1	-	-	-
		15-16	14.2	13.8	13.5	-	-	-
3	Прыжок в длину	8- 9	150	160	170	100	110	120

	с места	10	160	170	180	110	120	130
		11	170	180	190	120	130	140
		12	180	190	200	140	150	160
		13	190	2000	210	160	170	180
		14	200	210	220	170	180	190
		15-16	195	215	225	180	190	200
4	Отжимание от пола мальчики и от скамейки для девочек	9	2	4	6	1	3	5
		10	4	6	8	3	5	7
		11	9	11	13	5	7	9
		12	-	-	-	8	10	12
		13	-	-	-	11	13	15
		14	-	-	-	15	18	20
5	Подтягивания на перекладине (юноши)	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	1	3	5	-	-	-
		13	3	5	7	-	-	-
		14	5	7	9	-	-	-
6	Кросс 2 км (дев.) Кросс 3 км (юн.)	9	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		10	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		11	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		12	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		13	13.10	12.40	12.10	10.20	10.00	9.40
		14	12.10	11.50	11.30	10.00	9.40	9.20
15	11.30	11.10	10.50	9.20	9.00	8.40		

6. Материально-техническое обеспечение программы.

Групповое (общественное) снаряжение:

Фонарь Компас

Система страховочная - 1 компл

«Спусковое устройство Жумар Каска

Лыжи, палки, ботинки лыжные

Палатка (3-х; 4-х местная) - 4 шт.

Шатер «Зима» - 1 шт.

Тент костровой - 1 компл.

Костровой набор - 1 компл.

Газовая горелка - 4 шт. Котлы - 6 шт. Топор - 2 шт.

Половник - 4 шт.

Ремонтный набор Аптечка походная

Веревка основная - 100 метров

Веревка вспомогательная - 30 метров

Карабины - 20 шт.

Пила двуручная - 2 шт.
Картографический материал
Фотоаппарат - 1 шт.
Видеокамера - 1 шт.
Планшет - 1 шт.
Личное специальное снаряжение:
Рюкзак Спальный коврик Спальник

7. Список литературы

Для педагогов:

1. Административно-территориальное деление Ленинградской области, справочник, Лениздат, 1990.
2. Алешин В.М., «Карта в спортивном ориентировании», «Физкультура и спорт», М.1983.
3. Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование, Учебник. М. "Физкультура и спорт", 1983.
4. Елоховский С.Б., Спортивное ориентирование на лыжах, «Физкультура и спорт», М.1981.
5. Кодыш Э.Н., Соревнования туристов, М. "Ф и С", 1990.
6. Коган В.Г., Соревнования по Технике горного туризма, М. ЦРИБ "Турист", 1983.
7. Косторуб А.Н., Медицинский справочник туриста, М. Профиздат, 1987.
8. Лукоянов П.И., Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий, М. ЦДЮТур МО РФ, 1998.
9. Методические рекомендации по подготовке туристского похода, М., 1970.
10. Научно-методический журнал «Детско-юношеский туризм и краеведение России», Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», М.2012.
11. Организация и подготовка туристского похода, М. ЦРИБ "Турист", 1986.
12. «Русский турист» Сборник нормативных документов по спортивно оздоровительному туризму. "ТСС России", 1998.
13. Тыкул В.И. "Спортивное ориентирование", М. Просвещение, 1990.
14. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., «Спортивно-оздоровительный туризм», учебник,»Советский спорт», МП.2008.
14. Физическая тренировка в туризме, М. "Турист", 1989.
15. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1993

Для обучающихся:

1. К.К.Хазанович. Геологические памятники Ленинградской области, ЛЕНИЗДАТ, 1982
2. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1989
3. <http://turcentrf.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

План воспитательной работы

«Вершина»

«Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

№ п/п	Программные мероприятия	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
Туристско-краеведческое направление:				
Внутриучрежденческие мероприятия:				
1.	Мероприятия, посвященные профилактике ПДД	Сентябрь 2021	Профилактика ПДД	Педагог-организатор ПДО
2.	Конкурс «Мама – такая разная!», посвященный Дню матери	22 – 26.11. 2021	Развитие празднично-игровой культуры детей и подростков в современных социальных условиях	Педагог - организатор ПДО
3.	Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях на призы Деда Мороза	25-26.12. 2021	Развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	Педагог - организатор ПДО
4.	Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	14.-19.02. 2022	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагог - организатор ПДО
5.	Мероприятия, приуроченные к празднованию Международного дня 8 Марта	01-04.03. 2022	Развитие празднично-игровой культуры детей и подростков в современных социальных условиях	Педагог - организатор ПДО
6.	Мероприятия, посвященные Дню России	06. - 12.06. 2022	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагог - организатор ПДО
Городские мероприятия:				
7.	«Горный фестиваль» - соревнования по спортивному туризму на пешеходных, горных дистанциях, скалолазанию, бардовская песня	01.-03.10. 2021	Популяризация и развитие спортивного туризма. Повышение спортивного мастерства.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
8.	Соревнования по	28.11.	Развитие всесторонне развитой	Директор

	спортивному ориентированию «ночное ориентирование»	2021	личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни.	Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
9.	Первенство города Рубцовска по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	22.-23. 01.2022	Повышение спортивного мастерства. Повышение квалификации судей спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
10.	Городские соревнования на переходящий кубок «Турнир допризывника», посвященные празднованию Дня защитника Отечества	12-13. 02.2022	Развитие всесторонне развитой личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
11.	Соревнования по спортивному ориентированию «парковое ориентирование»	11.04. 2022	Выявление сильнейших спортсменов и комплектование сборной команды для участия в краевых мероприятиях.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
12.	Первенство города Рубцовска по спортивному ориентированию «Подснежник -2022»	23.-24.04. 2022	Закрепление навыков спортивного ориентирования. Экологическое воспитание.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
13.	Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию 77-ой годовщины Победы в ВОВ	06.-08.05. 2022	Формирование у подрастающего поколения умений, необходимых для подготовки к военной службе в современных условиях.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
Окружные мероприятия:				
14.	Соревнования рубцовского образовательного	03.11. 2021	Популяризация и развитие спортивного туризма на пешеходных дистанциях.	Директор Методисты Педагог -

	округа по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, посвященные Дню народного единства		Повышение спортивного мастерства. Отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий.	организатор ПДО Зав. отделом
15.	Соревнования рубцовского образовательного округа по спортивному ориентированию, посвященные Дню народного единства	04.11.2021	Популяризация спортивного ориентирования. Выявление сильнейших спортсменов и комплектование сборной команды для участия в краевых соревнованиях.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
16.	Окружной Фестиваль активного туризма «Чилим – 2022»	22.-26.08.2022	Повышение основных навыков пешеходного туризма, ориентирования, скалолазания, выявление сильнейших команд.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
Краевые мероприятия:				
17.	II этап Кубка Алтайского края по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	22.-23.01.2022	Популяризация спортивного туризма, выявление сильнейших команд. Повышение мастерства юных спортсменов.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом

«Гражданско-патриотическое воспитание»

№ п/п	Мероприятия модуля	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
1.	Участие в патриотических акциях, митингах, конкурсах, смотрах посвященных Великой Победе	В течение года	Патриотическое воспитание подрастающего поколения на героической истории Отечества, сохранение преемственности поколений	Педагог - организатор, ПДО
2.	Участие в тематических мероприятиях,	В течение года	Изучение государственных символов России. Становление социально-активной личности,	Педагог - организатор,

	выставках, конкурсах, викторинах: Конституция РФ, государственная символика РФ, права и обязанности несовершеннолетних, « Я – гражданин России».		законопослушных граждан государства	ПДО
3.	Просветительская деятельность по истории города: -Проведение выездных экскурсий - Проведение экскурсий по памятным местам нашего города	В течение года	Изучение истории своего города, развитие у обучающихся чувства гордости за свою малую Родину	Методисты, педагог - организатор, ПДО
4.	Расширение информационного пространства: обновление содержания информационных стендов «Терроризм - угроза миру», «Школа безопасности», «Правила действия при ЧС» по предупреждению экстремистской деятельности среди обучающихся, размещение материалов по профилактике экстремизма и повышению толерантности на сайтах муниципальных	В течение года	Информированность персонала, обучающихся, родителей по вопросам предупреждения экстремистской деятельности среди детей	Директор, зам. директора по УВР, Методисты, педагог - организатор, ПДО

бюджетных образовательных учреждений			
--------------------------------------	--	--	--

Работа с родителями

№ п/п	Программные мероприятия	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
1.	Мероприятия с родителями и детьми Соревнования «Мама, папа, я – туристская семья»	Сентябрь 2021	создание условий для формирования партнёрских отношений между родителями и детьми, способность к согласованному принятию совместных решений.	Директор, зам. директора по УВР, ПДО
2.	Родительские собрания, встречи. День открытых дверей - презентация объединений	Сентябрь 2021	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	Директор, зам. директора по УВР, ПДО
3.	Беседа «Как стать другом для своего ребенка»	Декабрь 2021	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
4.	Беседа «Подросток и курение. Стадии табакокурения» (с применением презентации)	Март 2022	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
5.	Индивидуальное консультирование родителей	в течение года	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
6.	Беседа «Безопасность детей на дороге»	В течение года	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
7.	Помощь родителей в подготовке к выставкам, соревнованиям,	в течение года	создание условий для формирования партнёрских отношений между родителями и детьми, способность к	ПДО

	конкурсам, мероприятиям		согласованному принятию совместных решений.	
--	----------------------------	--	--	--