

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30.08. 2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Пешеходный туризм»
подвид: разноуровневая
уровень: базовый
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы: Гречкин Константин Владимирович,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете «МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

/ Т.И.Астафьева
14.08. 2023г.

Пояснительная записка

1. Основные характеристики программы:

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Туристическое путешествие развивает физически, укрепляет растущий организм, обогащает человека знаниями, вырабатывает чувство коллективизма, дисциплинированность, организованность, волю, инициативу, стремление преодолевать трудности.

1.2. Актуальность программы обусловлена потребностями и интересами обучающихся и их родителей, а также современными актуальными направлениями развития науки и культуры.

Актуальность образовательной программы определяется следующими факторами:

- Неформальное обобщение в рамках достижения общей цели способствует сплочению коллектива;
- Испытание себя в условиях экстремальных ситуаций и осознание собственных особенностей в контексте межличностных отношений является значительным положительно корректирующим фактором в процессе становления личности;

Туристско-краеведческая деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации практически в каждой школе. Особую актуальность данному виду деятельности придает возможность вывода детей из экологически неблагоприятных условий города в относительно чистую

природную среду. Для детей, которые не смогли реализовать себя в спортивных секциях и клубах из-за своих физических данных, это также дает возможность достичь успешных результатов.

В дополнение к современной системе среднего образования, которая преподает ученику массу предметных знаний, туризм дает простейшие жизненные навыки.

1.3. Отличительные особенности программы состоит в том, что программа «Пешеходный туризм» является синтезом смежных с туризмом областей знания: спортивного ориентирования, медицины, физической культуры, спортивного туризма.

Программа «Пешеходный туризм» составлена на основе примерной учебной программы объединений туристско-краеведческой направленности, опубликованной в сборнике «Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей» под редакцией Ю.С.Константинова, М., ФЦДЮТиК, 2014 г.

Автором значительно расширено содержание темы «Туристская подготовка», введены темы «Подготовка и проведение походов», «Краеведение и экология».

Принципиальной особенностью данной программы является значительное преобладание часов, отведенных на практические занятия, над временем теоретических занятий. Это позволит учащимся более прочно овладеть прикладными умениями и навыками.

Обоснованием для разработки программы стали следующие **нормативные документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Закон Тульской области от 30.09.2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании в Тульской области» (с изменениями);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467).
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания».

1.4. Педагогическая целесообразность программы

Данная программа направлена на создание сплочённого коллектива учащихся, способного преодолеть различные трудности в походных ситуациях и оказать возможную помощь пострадавшему участнику похода. Обучение по данной программе дает возможность общего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности.

1.5. Цель программы

Цель программы – создание оптимальных условий для личностного развития и самореализации школьников: формирование общей культуры и позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности, укрепления здоровья и развитие мотивации личности к познанию.

Для достижения вышеуказанной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Программа предполагает решение **основных задач**:

обучить:

- технико-тактическим действиям и приемам пешеходного туризма;
- основам психологической подготовки

привить:

- умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- устойчивый интерес к занятиям туризмом;

сформировать:

- основные туристские навыки;
- навыки работы в команде;
- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;
- развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся;

развить:

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативную компетентность в общении;

воспитать:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;

- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

1.6.Адресат программы – обучающийся в возрасте 11-15 лет, заинтересованный в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении начальных туристских навыков, правилам поведения в экстремальных ситуациях.

Занятия проводятся в группах по 15 человек (1 год обучения), 12 человек (2 год обучения), 10 человек (3 год обучения), но по мере роста опыта и знаний воспитанников, постепенно возрастает доля занятий по подгруппам и индивидуальных занятий.

В объединение «Пешеходный туризм» принимаются на принципах добровольности все желающие разной степени подготовленности без специального отбора. Добор учащихся на 2-ой и 3-ий год обучения производится в форме собеседования.

Поскольку программа разработана на 3 года, в ней учитываются особенности психофизиологического развития учащихся разных возрастных групп. Учащиеся имеют уровни развития познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой сфер в соответствии с уровнем личностного развития.

Программа «Пешеходный туризм» - комплексная образовательно-оздоровительная программа для учащихся 5-8 классов (11-15 лет) средней школы, рассчитана на 3 года. Годовая нагрузка составляет 324 часа. Программа соответствует потребностям детей данного возраста и развивает возможности в этом виде деятельности.

1.7. Формы организации образовательного процесса – программа может быть реализована как дополнительная общеразвивающая программа в течение учебного года.

Занятия проводятся с группой учащихся в виде практических и теоретических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности.

Для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных целей рекомендуется использовать различные **формы и методы работы.**

Учебная программа по курсу проводится в форме лекций, бесед, семинарских и практических занятий в помещении и на местности. В практические занятия включены занятия по технике и тактике туризма, а также занятия по исследованию возможностей материалов для изготовления туристского снаряжения. К практическим занятиям следует отнести плановое и внеплановое участие в соревнованиях и в судействе. Возможно перераспределение лекционных и практических часов в связи с сезонными особенностями, внеплановыми мероприятиями и материальными возможностями.

К внеплановым мероприятиям, как к одному из видов внеучебной деятельности, следует отнести участие в соревнованиях, т.к. их количество, время проведения сложно спланировать. К внеучебной деятельности следует отнести и работу с туристскими коллективами области и соседних регионов: знакомство с их деятельностью, организацию матчевых встреч, и проведение совместных походов выходного дня.

При проведении учебных и внеучебных мероприятий необходимо сотрудничество с зональной маршрутно-квалификационной комиссией (МКК) – в форме знакомства с ее работой, приглашение членов МКК на практические занятия.

II. Объем программы:

2.1. Объем программы Программа рассчитана на 3 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

2.2. Срок реализации программы

Время обучения по каждому году: 1 год обучения – 324 часа, 2 год обучения – 324 часа, 3 год обучения – 324 часа. Всего: 972 часа.

2.3. Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа с обязательным проведением 15-минутной паузы, что соответствует действующим нормам СП 2.4. 3648-20.

III. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

Предметные результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся **научатся:**

- преодолевать препятствия туристской дистанции;
- применять и вязать основные туристские узлы;
- оказывать первую доврачебную помощи;
- выполнять различные физические упражнения;
- соблюдать технику безопасности при работе с туристским снаряжением;
- соблюдать технику безопасности при организации быта в походах и экспедициях;

обучающиеся познакомятся:

- с разнообразными практическими навыками по основам туризма, ориентирования;
- с жизненно важными умениями и навыками, необходимыми для поведения в экстремальных ситуациях;

у обучающихся будут сформированы:

- основные туристские навыки;
- навыки работы в команде;
- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;
- познавательные, физические, нравственные способности;

у обучающихся будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;

- коммуникативная компетентность в общении;

у обучающихся будут воспитаны:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- способности актуализировать и применять в процессе нахождения в походной ситуации знания, полученные в рамках изучения различных предметов;
- умения планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов;

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристских занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, выработать коллективное решение;
- умение владеть собой в экстремальных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки;

3.2. Способы и формы проверки результатов

Формами подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие мероприятия: соревнования по спортивному туризму, соревнования «Школа безопасности», туристские походы, спортивные тренировки, практические занятия.

Способами проверки ожидаемых результатов реализации данной программы являются: анкетирование, педагогическое наблюдение, собеседование, результативность, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения, общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов).

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий и участие в туристских походах, соревнованиях «Школа безопасности», соревнованиях по спортивному туризму.

Формой промежуточной и итоговой аттестации учащихся, адекватной содержанию и особенностям учащихся является мониторинг, проводимый педагогом.

Программа предполагает использование всех видов межпредметных связей: опорных, сопутствующих, перспективных с историей, географией, литературой, информатикой, физической культурой, экологией и основами безопасности жизнедеятельности.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

Программа «Пешеходный туризм» предполагает уровневое образование обучающихся.

Содержание 1 года обучения соответствует общекультурному уровню освоения программы и состоит из двух этапов. Первый этап – *информационно-познавательный*. Воспитанники в этот период овладевают основами туристских, начальных медицинских знаний. Основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, обеспечению безопасности, оказанию первой медицинской помощи, как самому себе, так и своему товарищу. Второй этап – *операционно-деятельностный*. На этом этапе формируются умение самостоятельно выполнять задания педагога: работать с источником информации, самостоятельно выполнять обязанности в туристской

группе, выбирать место и разбивать бивак, разрабатывать маршрут, составлять списки снаряжения, аптечки, рем.набора.

Содержание 2 и 3 года обучения соответствует углубленному, практико-ориентированному уровню освоения программы. Здесь происходит расширение знаний и приобретенного опыта по технике туризма, овладение основными понятиями автономного существования в природной среде, приобретение практических умений различного способа преодоления естественных и искусственных препятствий, приобретение умений и навыков оценивания чрезвычайной ситуации и поиска разумного решения безопасного выхода из нее, воспитание целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия.

Усвоение воспитанниками учебного материала в большей степени зависит от выбора форм проведения занятий, методов обучения, постепенного возрастания объема и сложности учебного материала и от поддержания повышенного интереса к изучаемым темам.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

Учебный план объединения

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	3 часа	3	9 час.	324
2 год обучения	3 часа	3	9 час.	324
3 год обучения	3 часа	3	9 час.	324

**Учебно - тематический план
1 год обучения**

№	Тема	Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Формы контроля
1	Введение. Цели и задачи на год	2	2		Вводный контроль; беседа
2	Специальная подготовка	135	15	120	
	2.1 Личное прохождение этапов	30		30	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	2.2 Командная работа на этапах	30		30	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	2.3 Наведение этапов	30		30	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	2.4 Командное прохождение дистанции	30		30	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	2.5 Тактическая подготовка	15	15		Текущий контроль: наблюдение, обсуждение типовых ситуаций
3	Общая физическая подготовка	66	6	60	
	3.1 Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки	6	6		Текущий контроль: беседа
	3.2 Развитие специальных физических качеств	21		21	Текущий контроль: сдача нормативов по специальной подготовке
	3.3 Упражнения, направленные на развитие быстроты	15		15	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.

	3.4 Бег по пересеченной местности	12		12	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	3.5 Игры с элементами общеразвивающих упражнений	12		12	Текущий контроль: наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	39		39	
	4.1 Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.	12		12	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	4.2 Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления	12		12	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	4.3 Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп	15		15	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
5	Участие в мероприятиях	84		84	
	5.1 Учебно- тренировочные сборы, соревнования, походы	84		84	Текущий контроль: наблюдение, результативность
6	Итоговое занятие	2	2		Итоговый контроль: Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
Итого:		324	21	303	

Содержание программы

«Пешеходный туризм»

1 год обучения

1. Введение. Цели и задачи на год

Теоретическая часть: знакомство, задачи объединения, планы на учебный год, анкетирование. Техника безопасности.

Формы контроля: вводный контроль: беседа.

2. Техническая подготовка

2.1 Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности. Специальные технические приемы во время прохождения личной дистанции.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов на дистанциях 2 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная) городского уровня. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапах.

2.2 Командная работа на этапах

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов на дистанциях 2 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка, группа) городского уровня. Организация командной страховки и само страховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.3 Наведение этапов

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

Практическое занятие: Организация этапов в соответствии с «Регламентом...» на дистанциях 2 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная – группа, связка) городского уровня.

2.4 Командное прохождение дистанции

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.

Практическое занятие: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

2.5 Тактическая подготовка

Теоретическая часть:

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

3. Общая физическая подготовка

3.1. Развитие специальных физических качеств

Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практические занятия: Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, бег по пересеченной местности. Упражнения с предметами и без предметов, с отягощением, в парах. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Совершенствование специальных физических качеств спортсмена : быстроты, силы, гибкости, выносливости.

4. Специальная физическая подготовка

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная, фартлек — игра скоростей, развитие специальных качеств.

Практические занятия: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами, в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

5. Участие в мероприятиях

Практическое занятие: Организация учебно – тренировочных занятий, сборов с выездом на местность. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - личная, связка, группа) городского уровня.

6. Итоговое занятие

Теоретическая часть: подведение итогов за год.

Формы контроля: итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Знать:

- принципы составления тактики для личной и командной дистанции и распределения участников и снаряжения по дистанции соревнований по спортивному туризму (дистанция - пешеходная - личная, связка, группа);
- возможные ошибки и нарушения, их классификацию;
- правила техники безопасности;
- правил соревнований по спортивному туризму и Регламент.

Уметь:

- составления тактики для личного и командного прохождения дистанции;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- распределять скоростно-силовые качества по дистанции в личных и командных соревнованиях

**Учебно - тематический план
2 год обучения**

№	Тема	Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Формы контроля
1	Введение. Цели и задачи на год	2	2		Вводный контроль: беседа
2	Специальная подготовка	135	15	120	
	2.1 Личное прохождение этапов	30		30	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	2.2 Командная работа на этапах	30		30	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	2.3 Наведение этапов	30		30	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	2.4 Командное прохождение дистанции	30		30	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	2.5 Тактическая подготовка	15	15		Текущий контроль: наблюдение, обсуждение типовых ситуаций
	2.6 Техника горного туризма	4		4	Текущий контроль: наблюдение
3	Общая физическая подготовка	66	6	60	
	3.1 Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки	6	6		Текущий контроль: беседа
	3.2 Развитие специальных физических качеств	21		21	Текущий контроль: сдача нормативов по специальной подготовке.
	3.3 Упражнения, направленные на развитие быстроты	15		15	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.

	3.4 Бег по пересеченной местности	12		12	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	3.5 Игры с элементами общеразвивающих упражнений	12		12	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий
4	Специальная физическая подготовка	39		39	
	4.1 Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.	12		12	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	4.2 Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления	12		12	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	4.3 Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп	15		15	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
5	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	4		Текущий контроль: беседа
6	Участие в мероприятиях	84		84	
	4.1 Учебно- тренировочные сборы, походы, соревнования	84		84	Текущий контроль: наблюдение, результативность
7	Итоговое занятие	2	2		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
Итого:		324	21	303	

Содержание программы

«Пешеходный туризм»

2 год обучения

1. Введение

Вводное занятие. Цели и задачи на год

Теоретическая часть: задачи объединения, планы на учебный год, анкетирование. Техника безопасности.

Формы контроля: вводный контроль: беседа.

2. Техническая подготовка

2.1 Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности. Специальные технические приемы во время прохождения личной дистанции.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов на дистанциях 2 и 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная) городского и регионального уровня. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.2 Командная работа на этапах

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов на дистанциях 2 и 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная) городского и регионального уровня. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.3 Наведение этапов

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

Практическое занятие: Организация этапов на дистанциях 2 и 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция- пешеходная) городского и регионального уровня..

2.4 Командное прохождение дистанции

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции 2 и 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная) городского и регионального уровня.

Практическое занятие: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

2.5 Тактическая подготовка

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях на дистанции 2 и 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная). Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции.

2.6. Техника горного туризма

Техника скалолазания. Работа на скалодроме с верхней и нижней командной страховкой.

Практические занятия: Отработка навыка лазания на скалодроме.

3. Общая физическая подготовка

3.1. Развитие специальных физических качеств

Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практические занятия: Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, бег по пересеченной местности. Упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Совершенствование специальных физических качеств спортсмена - турмногобрца: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

4. Специальная физическая подготовка

Изучение и совершенствование техники бега спортсмена.

Практические занятия: Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы) упражнения в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

5. Психологическая и морально-волевая подготовка

Влияние скорости движения на ошибки спортсмена при прохождении дистанции.

Психологическая подготовка спортсмена перед стартом.

Психические процессы, возникающие при физической нагрузке. Психологическая самоподготовка к старту, воспитание воли и регулирование эмоций. Участие в соревнованиях, необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Развитие настойчивости и упорства, самостоятельности инициативы.

6. Участие в мероприятиях

Практическое занятие: Организация учебно – тренировочных занятий, сборов с выездом на местность, в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции 2 и 3 класса (дистанция - пешеходная) городского и регионального уровня.

7. Итоговое занятие

Теоретическая часть: подведение итогов за год.

Формы контроля: итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Знать:

- правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции 2 и 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная);
- тактику и технику при прохождении дистанции в связках, командой;
- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства, на различных этапах процесса тренировки;
- возможные ошибки и нарушения, их классификацию;
- правила техники безопасности;
- принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Уметь:

- характеризовать предстартовое состояние на соревнованиях;
- выполнять разминочный комплекс упражнений;
- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию;
- составления тактики прохождения дистанции командой для дистанции 2 и 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция- пешеходная);
- техники наведения этапов.

Учебно - тематический план

3 год обучения

№	Тема	Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Формы контроля
1	Введение	2	2		Вводный контроль: беседа
2	Специальная подготовка	135	15	120	
	2.1 Личное прохождение этапов	30		30	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	2.2 Командная работа на этапах	30		30	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	2.3 Наведение этапов	30		30	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	2.4 Командное прохождение дистанции	30		30	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	2.5 Тактическая подготовка	15	15		Текущий контроль: обсуждение типовых ситуаций
	2.6 Техника горного туризма	4		4	Текущий контроль: педагогическое наблюдение,
3	Общая физическая подготовка	66	6	60	
	3.1 Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки	6	6		Текущий контроль: педагогическое наблюдение, обсуждение типовых ситуаций
	3.2 Развитие специальных физических качеств	21		21	Текущий контроль: сдача нормативов по специальной подготовке.
	3.3 Упражнения, направленные на развитие быстроты	15		15	Текущий контроль: выполнение контрольных

					заданий.
	3.4 Бег по пересеченной местности	12		12	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	3.5 Игры с элементами общеразвивающих упражнений	12		12	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий
4	Специальная физическая подготовка	39		39	
	4.1 Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.	12		12	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	4.2 Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления	12		12	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
	4.3 Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп	15		15	Текущий контроль: выполнение контрольных заданий.
5	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	2		Текущий контроль: беседа
6	Участие в мероприятиях	84		84	
	6.1 Учебно- тренировочные сборы, походы, соревнования	84		84	Текущий контроль: наблюдение, результативность
7	Итоговое занятие	2	2		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	Итого:	324	21	303	

Содержание программы

3 год обучения

1. Введение.

1.1 Цели и задачи на год.

Теоретическая часть: задачи объединения, планы на учебный год, анкетирование. Техника безопасности.

Формы контроля: вводный контроль: беседа.

2. Техническая подготовка

2.1 Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности. Специальные технические приемы во время прохождения личной дистанции.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов на дистанции 2 и 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция-пешеходная) городского, регионального и межрегионального уровня. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.2 Командная работа на этапах

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов на дистанции 2 и 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция-пешеходная) городского, регионального и межрегионального уровня. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.3 Наведение этапов

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

Практическое занятие: Организация этапов на дистанции 2 и 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная) городского, регионального и межрегионального уровня.

2.4 Командное прохождение дистанции

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.

Практическое занятие: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

2.5 Тактическая подготовка

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции.

2.6. Техника горного туризма

Техника скалолазания. Работа на скалодроме с верхней и нижней командной страховкой.

Практические занятия: Отработка навыка лазания на скалодроме.

3. Общая физическая подготовка

3.1. Развитие специальных физических качеств

Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практические занятия: Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, бег по пересеченной местности. Упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Совершенствование специальных физических качеств спортсмена: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

4. Специальная физическая подготовка

Изучение и совершенствование техники бега спортсмена – турмногобрца.

Практические занятия: Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы) упражнения в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

5. Психологическая и морально-волевая подготовка

Влияние скорости движения на ошибки спортсмена при прохождении дистанции. Психологическая подготовка спортсмена перед стартом.

Практическое занятие: Психические процессы, возникающие при физической нагрузке. Психологическая самоподготовка к старту, воспитание воли и регулирование эмоций. Участие в соревнованиях, необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Развитие настойчивости и упорства, самостоятельности инициативы.

6. Участие в мероприятиях

Практическое занятие: Организация учебно – тренировочных занятий, сборов с выездом на местность, участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции 2 и 3 класса (дистанция - пешеходная) городского, регионального и межрегионального уровня.

7. Итоговое занятие

Подведение итогов за год

Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование

Планируемые результаты:

По окончании периода обучения обучающиеся должны **знать:**

Знать:

- технику наведения этапов на дистанции 2 и 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная);
- характеристику действий при прохождении дистанции 2 и 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная);
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости;
- методы и средства развития волевых качеств;
- Регламент и Правила соревнований по спортивному туризму

Уметь:

- преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические и навыки;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности;
- владеть приёмами техники и тактики во время соревнований

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;
- навыки культуры поведения;

Будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы с туристским снаряжением;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

III. Комплекс организационно-педагогических условий и формы аттестации

3.1. Методическое обеспечение программы

В процессе работы по данной программе мною используются следующие базовые образовательные технологии системно-деятельностного подхода:

- **обучение на основе учебных ситуаций.** Использую учебные ситуации с элементами игровой деятельности: подвижные игры на развитие общефизических качеств, на внимание, развитие коллективизма, ответственности за команду, для снятия напряжения и утомляемости.
- **уровневая дифференциация** в основе которой лежит дифференциация требований к уровню усвоения учебного материала. Основой данной технологии является признание в обучающемся партнера, имеющего право на принятие решений. Задача педагога состоит в том, чтобы помочь ребенку сделать правильный выбор, определиться в сфере своих познавательных интересов.
- **информационно-коммуникационные технологии**, являющиеся средой информационной поддержки учебно-воспитательного процесса.

В учебно-исследовательской деятельности использую дифференцированное обучение, что исключает уравниловку и усреднение детей, повышает уровень мотивации учения в сильных группах, создает щадящие условия для слабых, дает возможность педагогу уделять повышенное внимание проблемному ребенку, дает возможность более эффективно работать с наиболее одаренными и целеустремленными обучающимися.

Активно применяю различные виды педагогической поддержки в усвоении знаний, умений, навыков игры, как, например, обучение без принуждения; обучение, основанное на интересе, успехе, доверии.

Формы аттестации и контроля

Вводный контроль проводится в начале учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки учащихся: педагогическое наблюдение. Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: самооценку выполненного задания, результативность участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеобразовательной программе не менее 2-х раз в год. Мониторинг включает определение высокого, среднего и низкого уровня обученности (проверка теоретических знаний, практических умений и навыков) и личностного развития (развитие познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой, эмоционально-потребностной сфер).

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия учащихся в туристских соревновательных и конкурсных мероприятиях различного уровня.

Сравнение уровня обученности, уровня личностного развития позволяет определить рост каждого учащегося и детского объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма подведения итогов реализации программы - посещаемость занятий и результаты участия в туристских мероприятиях различного уровня.

3.2.Условия реализации программы

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

- наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;
- наличие помещения, и спортивной площадки;
- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы, и родителей, поддерживающих этот интерес;
- наличие у детей медицинского допуска, спортивной формы для занятий;
- наличие в ОО следующего туристского снаряжения:

Материально-техническое обеспечение программы

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

№	Наименование	Количество	Единиц
1	Веревка 10 мм	200	метров
2	Веревка 6 мм	15	метров
3	Автоматические карабины	45	шт
4	Стальные карабины	10	шт
5	Жумар	5	шт
6	Пантин	5	шт
7	Ус самостраховки	15	шт
8	Страховачные системы(обвязки)	15	шт
9	Спусковое устройство (восьмерка)	5	шт

Формы диагностики,

используемые при проверке полученных знаний, умений, навыков.

1. Анкетирование
2. Педагогическое наблюдение
3. Собеседование.
4. Результативность
5. Обсуждение типовых ситуаций
6. Игры на местности
7. Общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов)

Формы подведения итогов

1. Профильные лагеря.
2. Туристские походы.
3. Туристские соревнования.
4. Соревнования по спортивному ориентированию.
5. Соревнования «Школа безопасности».

Дидактический материал

1. Фильмы о походах и соревнованиях.
2. Фильмы по технике пешеходного туризма или мультимедийные презентации туристских маршрутов.
3. Наглядные пособия (экспонаты огнетушителей).
4. Топографические карты.
5. Карточки для изучения топографических знаков.
6. Карты различных видов (административные, топографические и т.д.) и различного масштаба.
7. Методические рекомендации по туризму и краеведению.
8. Карточки для закрепления знаний по различным темам.
9. Разработки игр, интерактивных путешествий, квестов соответствующей тематики на различных электронных образовательных ресурсах

Список литературы для педагога:

1. Вербa И. А., Галкин Я. Б. и др. Туристско-краеведческие кружки в школе. М., Просвещение, 1988
2. Вербa И. А., Голицын С. М. И др. Туризм в школе. М., ФиС, 1983.
3. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. М., ФиС, 1987.
4. Касьяненко Н. И., Остапец А. А., Поппович Ю. А. Туризм в начальных классах. М., «Начальная школа» №7, 1985.
5. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М., ФиС, 1990.
6. Линчевский Э. Э. Психологический климат группы. М., ФиС, 1981.
7. Луговьер Д. А. Туризм и фотография. М., Профиздат, 1984.
8. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М., ФиС, 1988.
9. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
10. Меньчуков А. Е. Тем, кто идет по тайге. М., Недра, 1979.
11. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников (снаряжение и биваки). М., ЦРИБ Турист, 1986.
12. Организация и проведение слетов и соревнований по пешеходному туризму (методические рекомендации). М., ЦРИБ Турист, 1982.
13. Организация массового самодеятельного туризма. Учебное пособие. М., ЦРИБ Турист, 1986.
14. Основы безопасности в пешем походе (методические указания). М., ЦРИБ Турист, 1983.
15. Остапец А. А. В походе юные. М., Просвещение, 1978.
16. Остапец А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
17. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
18. Природоохранное благоустройство туристских маршрутов (методические рекомендации). М., ЦРИБ Турист, 1981.

- 19.Судейство соревнований по пешеходному туризму (методические рекомендации). М., ЦРИБ Турист, 1983.
- 20.Туризм и краеведение. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1982.
- 21.Физическая подготовка туристов-пешеходников. М., ЦРИБ Турист, 1979.

Список литературы для учащихся:

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. М., ФиС, 1989.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1986.
4. Курилова В. И. Туризм. учебное пособие. М., Просвещение, 1988
5. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ Турист, 1986.
6. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
7. Профиздат, 1987.
8. Рощин А. И. Без компаса и карты. Киев, Радянська школа, 1971.
9. Симаков В. И. Туристские походы выходного дня. М., Советская Россия, 1984.
- 10.Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
- 11.Шиянов Л. П., Рогаткин А. В. Походы выходного дня. М., Профиздат, 1985.
- 12.Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
- 13.Штюмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
- 14.Штюмер Ю. А. Четвертая грань туризма. Общественно полезная работа туристов. М., Профиздат, 1984.

