

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Курчалоевский Центр детско-юношеского туризма и краеведения»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «04» 09 2020г.
Протокол № 1

Утверждена
А.А. Улхаев
Приказ № 36
от «04» 09 2020г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
ГОРНЫЙ ТУРИЗМ**

Направленность: туристско-краеведческая
Уровни программы: стартовый

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 10-15 лет

Составитель:
ПДО ЦДЮТиК
Асхабов Б.И.

г. Курчалой.
2020г.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Направленность программы.....	3
1.2. Уровень освоения программы.	3
1.3. Актуальность программы.	3
1.4. Отличительные особенности.	3
1.5. Категория учащихся.	3
1.6. Сроки реализации и объем программы.	3
1.7. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.....	3
1.8. Цель и задачи программы.	4
1.9. Планируемые результаты и способы их проверки.	5

Раздел 2. Содержание программы.....7

2.1. Учебный (тематический) план.	7
2.2 Содержание учебного плана.	8
2.3. Календарный учебный график.....	16

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.20

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий.21

4.1. Материально-технические условия реализации программы.....	21
4.2. Кадровое обеспечение программы.	21
4.3. Учебно-методическое обеспечение.	22

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Направленность: туристско-краеведческая

1.2. Уровень освоения программы: стартовый

1.3. Актуальность программы.

Горный туризм способствует формированию здорового образа жизни, физической закалке обучающихся, укреплению их здоровья, самореализации, воспитанию лидерских качеств. Во время горных походов и соревнований обучающиеся изучают историю родного края, знакомятся с памятниками природы.

Возможность решения этих насущных для современного образования вопросов в процессе деятельности творческих объединений обучающихся определяет педагогическую **целесообразность и актуальность данной программы.**

1.4. Отличительные особенности программы.

Основной отличительной особенностью программы является включение в ее содержание досуговой деятельности. Это направление образовательной работы позволяет учащимся через совместную подготовку и участие в праздничных игровых мероприятиях открывать в себе новые способности – творческие и организаторские. Таким образом реализация досуговой деятельности не только является хорошим средством для сплочения коллектива, но и расширяет возможности самореализации детей.

Исходя из основного направления образовательной работы программа предполагает участие школьников в различных видах соревнований по спортивному туризму.

1.5. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 10-15 лет. Группа первого года обучения комплектуется из учащихся 5-9 классов, не имеющих специальных знаний и навыков практической работы. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

1.6. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 1год. Объем программы – 144 часа.

1.7. Формы организации деятельности и режим занятий.

Программа предусматривает проведение занятий в форме лекций, викторин, учебно-тренировочных занятий, групповых и индивидуальных занятий в помещении и на местности и т.п. Целесообразным является использование активных и интерактивных форм обучения, технических

средств, информационно-коммуникационных технологий обучения, наглядности и тому подобное.

1.8. Цель и задачи программы.

Целью программы является воспитание всесторонне развитой личности средствами спортивного горного туризма, подготовка юных туристов- горников, которые обладали бы достаточными навыками и знаниями для участия в организации и проведении степенных пешеходных походов в горной местности и горных походов I—II категории сложности, участия в соревнованиях по горному туризму.

Задачи

Обучающие:

- научить обучающихся преодолевать горные естественные и искусственные препятствия, ориентироваться на местности, организовывать бивак и быт в полевых условиях, оказывать доврачебную помощь, и т. п. в условиях спортивно-туристского горного похода;
- способствовать приобретению и закреплению навыков владения горной техникой, ориентирования в горах, получению начальных туристских знаний по выбору и применению общетуристского и специального горного снаряжения, подбору продуктов питания, оказанию доврачебной помощи, овладению необходимыми методами и средствами обеспечения безопасности и умению применять их на практике.

Развивающие:

- способствовать развитию уровня туристско-спортивного мастерства обучающихся, подготовке их к участию в спортивных туристских горных походах и соревнованиях соответствующего уровня сложности;
- развивать природные задатки обучающихся, их творческий потенциал, фантазию, наблюдательность;
- развивать образное и пространственное мышление, память, воображение, внимание;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;

Воспитывающие:

- способствовать формированию социальной активности;
- воспитывать культуру общения;
- прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям;
- формировать положительные качества эмоционально-волевой сферы (самостоятельность, коллективизм, трудолюбие, инициативность, ответственность и прочие);
- воспитывать доброжелательность, умение работать в коллективе.

1.9. Планируемые результаты освоения программы.

По окончании первого года обучения обучающиеся должны знать:

- основы тактики преодоления препятствий в горном туризме, прохождения лавиноопасных склонов, преодоления перевалов; дистанций соревнований;
- особенности ориентирования в горах;
- что такое линейная, кольцевая радиальная схема построения маршрута, аварийные и запасные варианты маршрута;
- функции маршрутно-квалификационных комиссий, контрольно (аварийно) - спасательных служб, порядок взаимодействия с ними, способы и средства сигнализации и связи в походе;
- основные причины аварий в горных походах и пути их предотвращения;
- способы оказания доврачебной помощи при различных видах травм, заболеваний;
- порядок использования лекарств, имеющихся аптечке туристской группы;
- международные знаки сигналов безопасности;
- правила и порядок организации спасательных работ;
- действия руководителя и участников группы в аварийной ситуации;
- основные способы транспортировки пострадавшего;
- особенности организации бивака, порядок и требования установки палаток в неудобных местах, на берегах рек, у открытых водоемов в горных районах;
- порядок организации бивака в полевых условиях без палатки и стандартного бивачного снаряжения, особенности разжигания костра в сложных погодных условиях;
- порядок и особенности приготовления пищи на примусе, газовой горелке;
- особенности ремонта туристского снаряжения, комплектования ремонтного набора для горного похода;
- основные принципы судейства соревнований по спортивному туризму; права и обязанности судей.

Должны уметь:

- анализировать собственные действия, действия команды, группы в походе или на дистанции соревнований;
- определять цели своей деятельности и целенаправленно двигаться к этой цели;
- составлять описание маршрута похода;
- правильно и безопасно использовать специальное снаряжение для

горных походов;

- применять туристские узлы;
- преодолевать различные сложные природные препятствия, характерные для горного туризма, с помощью специального снаряжения;

- организовывать спасательные работы, транспортировать пострадавшего;

организовывать поиск пострадавшего в лавине, поднимать пострадавшего из трещины;

- изготавливать различные средства транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, (носилки, кокон и т.п.);
- транспортировать пострадавшего различными способами по горному рельефу;
- пользоваться примусами и газовыми горелками, составлять меню с учетом энергетических затрат участников и возможностями пополнения продуктов на маршруте;
- очищать и обеззараживать воду для приготовления пищи;
- организовать приготовление пищи в экстремальных условиях;
- составлять список ремонтного набора; составлять меню и раскладку продуктов на поход; составлять список групповой аптечки для горного похода.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический план)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Формы аттестаци и/контрол я
			Теория	Практика	
	Введение	2	2	0	Входной
1.	Раздел 1. «Общетуристская подготовка» (30 часов)				
1.1.	Тема 1.1. История развития и современное состояние туризма	1	1	0	Текущий
1.2.	Тема 1.2. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Единая спортивная классификация	1	1	0	Текущий
1.3.	Тема 1.3. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	12	6	6	Текущий
1.4.	Тема 1.4. общетуристское снаряжение	2	1	1	Текущий
1.5.	Тема 1.5. Организация бивака. Питание в походе	2	1	1	Текущий
1.6.	Тема 1.6. Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка	4	1	3	Текущий
1.7.	Тема 1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	2	1	1	Текущий
2.	Раздел 2. «Специальная туристская подготовка» (32 часов)				
2.1.	Тема 2.1. Техника горного туризма	20	4	16	Текущий
2.2.	Тема 2.2. Тактика горного похода	4	2	2	Текущий
2.3.	Тема 2.3. Снаряжение для горного туризма	4	2	2	Текущий
2.4.	Тема 2.4. Особенности организации туристского быта и питание в горном походе	4	2	2	Текущий
2.5.	Тема 2.5. Обеспечение безопасности в горном туризме	6	2	4	Текущий
2.6.	Тема 2.6. Туристские возможности регионов и	2	2	0	Текущий

	других государств по горному туризму				
2.7.	Тема 2.7. Особенности ориентирования в горном походе	4	2	2	Текущий
2.8.	Тема 2.8. Правила соревнований по спортивному туризму	2	2	0	Текущий
3.	Раздел 3. «Физическая подготовка» (42 часов)				
4.	Раздел 4. «Краеведение» (10 часов)				
4.1.	Тема 4.1. Краеведение. Понятие об историческом краеведении. Источники и методы исторического исследования	2	2	0	Текущий
4.2.	Тема 4.2. История родного края	10	6	4	Текущий
4.3.	Тема 4.3. Краеведческие экспедиции	2	2	0	Текущий
5.	Раздел 5. Подготовка и участие в туристско- краеведческих мероприятиях (1 - 3- дневные походы, соревнования и др.) (30 часов)				
5.1.	Тема 5.1. Подведение итогов	2	Текущий	0	
5.2.	Тема 5.2. Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов			Текущий
	ВСЕГО	144	52	92	

2.2. Содержание программы

Введение (4 ч.)

Теоретические занятия: основная цель и задачи работы объединения с учетом приобретенного обучающимися туристского опыта, выбранной темы краеведческих исследований и наблюдений. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, учебно-тренировочные циклы, время и место, районы проведения сборов, походов. Техника безопасности во время проведения соревнований в помещениях, спортивных залах, спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Особенности обеспечения безопасности в зимний период. Правила поведения на водных объектах. Инструктаж участников объединения по вопросам безопасности.

Раздел 1. «Общетуристская подготовка» - 30 часов.

Тема 1.1. История развития и современное состояние туризма (2 ч.)

Теоретические занятия: история возникновения и развития спортивного туризма. Достижения выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-туристов, альпинистов, путешественников. Спортивный туризм на современном этапе развития. Особенности и история развития горного туризма.

Тема 1.2. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Единая спортивная классификация (2 ч.)

Теоретические занятия: ознакомление с Инструкцией по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Спортивные разряды и звания. Положение о Единой спортивной классификации. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Нормативы для присвоения разрядов и званий по спортивному туризму.

Тема 1.3. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности (16 ч.)

Теоретические занятия: топографическая подготовка. Понятие о карте и плане. Значение карт и планов в хозяйстве, обороне, жизни человека. Масштаб. Определение расстояний на карте и местности. Определение сторон света с помощью компаса, небесных светил и местных предметов. Условные знаки топографической и спортивной карты. Карты, используемые в походах. Особенности ориентирования во время движения на маршруте. Рельеф. Изображение рельефа горизонталями. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия: определение расстояний на карте разных масштабов. Упражнения на ориентирование карты с помощью компаса. Топографические диктанты. Характеристика местности по карте. Прохождение учебных дистанций в заданном направлении, ориентирование по выбору. Движение по азимуту.

Тема 1.4. общетуристское снаряжение (4 ч.)

Теоретические занятия: роль туристского снаряжения для успешного проведения походов. Виды туристского снаряжения (общетуристское и специальное, индивидуальное и групповое). Индивидуальное общетуристское снаряжение. Рюкзаки. Теплоизоляционные коврики. Спальные мешки. Одежда и обувь для туристского похода. Веревки (основные и вспомогательные), особенности их использования. Карабины. Страховочные системы.

Практические занятия: укладка рюкзака. Подбор снаряжения.

Тема 1.5. Организация бивака в туристском походе. Питание в походе

(4 ч.)

Теоретические занятия: понятие о биваке. Требования к месту бивака. Порядок действий отдельных участников и группы при устройстве бивака. Виды костров. Требования противопожарной безопасности при устройстве очага. Разжигание костра. Общие сведения об организации питания в туристском походе. Приготовление пищи в условиях похода. Костровые принадлежности, туристская посуда. Особенности подбора продуктов для пешеходного туристского похода.

Практические занятия: установка и сбор палатки. Организация очага. Разжигание костра.

Тема 1.6. Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка (6 ч.)

Теоретические занятия: движение группы в походе. Зависимость скорости движения от рельефа, характера местности, наличия препятствий.

Обеспечение безопасности во время движения в походе. Факторы опасности в туристском походе. Обеспечение безопасности во время преодоления простых препятствий (овраги, канавы, участки густого леса или кустарника, крутые склоны). Организация страховки при преодолении препятствий. Требования по непрерывности страховки. Виды страховок. Самостраховка.

Практические занятия: преодоление простых препятствий.

Обеспечение гимнастической страховки. Одевание страховочной системы.

Тема 1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь

(6 ч.)

Теоретические занятия: гигиена туриста и ее значение для сохранения здоровья и успешного проведения похода. Доврачебная медицинская помощь пострадавшему. Помощь при травмах и заболеваниях, возникших в результате неправильных действий туристов. Виды ран. Помощь при различных видах кровотечений. Первая помощь при переломах. Наложение шин.

Практические занятия: оказание доврачебной помощи при различных условных травмах.

Раздел 2. «Специальная туристская подготовка» - 32 часов.

Тема 2.1. Техника горного туризма (20 ч.)

Теоретические занятия: характерные препятствия в горных походах. Узлы, используемые в горном туризме. Их назначение и использование. Движение по тропам, травянистым склонам, осыпям, моренам, скалам,

снегу и фирну, камнепадным участкам, ледникам, и т.п. Соблюдение оптимального темпа и интервала движения. Переправы через горные реки. Использование специального снаряжения при преодолении естественных препятствий. Значение страховки и самостраховки в горных походах. Страховочное снаряжение и требования к нему. Комплектование снаряжения для страховки в зависимости от сезона и района путешествия. Приемы страховки. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения.

Практические занятия: вязание узлов. Наведение навесной переправы, горизонтальных и вертикальных перил. Движение группы по перилам. Преодоление водных препятствий. Выработка навыков движения по пересеченной местности с различными типами растительного покрова, по травянистым, осыпным и снежным склонам различной крутизны, самостраховка альпенштоком, ледорубом. Передвижение по скальному рельефу, техника скалолазания.

Тема 2.2. «Тактика горного похода» (4 часа)

Теоретические занятия: история развития горного туризма и альпинизма. Место горного туризма в общей системе спортивного туризма. Специфика горного туризма: изменение с высотой солнечной радиации и атмосферного давления, недостаток кислорода; резкие перепады высот; разнообразие форм рельефа с преобладанием крутых склонов, наличие скал, осыпей, снега, ледников; резкие изменения погоды; вертикальная поясность. Постепенная акклиматизация. Понятие «стратегия» и «тактика» горного похода. Отличие стратегии и тактики походов различных категорий сложности. Тактический план проведения похода. Зависимость тактики прохождения маршрута от целей похода, района, сложности, времени года, подготовленности группы. План-график прохождения основных и запасных вариантов маршрута, сходов с маршрута при аварийных ситуациях.

Практические занятия: разработка плана-графика прохождения основных и запасных вариантов маршрута, выходов с маршрута при аварийных ситуациях.

Тема 2.3. «Снаряжение для горного туризма» (4 ч.)

Теоретические занятия: основные требования к снаряжению в горном походе (малый вес и размеры, высокий уровень теплоизоляции, прочность, влагозащищенность, удобство в пользовании, надежность). Главные эксплуатационные качества. Снаряжение групповое и личное. Хозяйственный инвентарь. Снаряжение для обеспечения безопасности: ледоруб (альпеншток), основная и вспомогательная веревки, репшнуры, карабины, страховочные системы, солнцезащитные очки. Самодельное снаряжение. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт, состав ремонтного набора. Средства связи.

Практические занятия: знакомство со снаряжением для походов по горной местности. Мелкий ремонт снаряжения. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт.

Тема 2.3. «Особенности организации туристского быта и питание в горном походе» (4 ч)

Теоретические занятия: режим дня в горном походе. Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, погоды, физического и морального состояния участников. Обеденные привалы. Ночевки и дневки. Организация и выбор места привалов и ночлегов в горных условиях. Особенности установки палаток в горах. Организация питания в горном походе. Особенности приготовления различных продуктов с изменением высоты. Использование сублимированных продуктов и высококалорийных питательных смесей собственного изготовления. Калорийность, режим питания в горном походе, водно-солевой режим. Приготовление пищи в горных условиях. Использование воды для питья и приготовления пищи в условиях средне - и высокогорья.

Практические занятия: установка палатки. Выбор места для бивуака, костра, разжигание костра. Раскладка продуктов и составление меню для горного похода 1 категории сложности. Приготовление пищи в полевых условиях

Тема 2.4. «Обеспечение безопасности в горном туризме» (6 ч)

Теоретические занятия: безопасность – основное и важнейшее требование к походам. Опасность реальная и мнимая. Рост роли неблагоприятных факторов при увеличении сложности походов. Объективные опасности в горном туризме. Субъективные причины, вызывающие аварии (недостаточная дисциплина, пренебрежение требованиями действующих Правил, низкое общественное сознание, неумение или незнание приемов техники движения и страховки, тактические ошибки, низкий уровень физической и психологической подготовки). Обеспечение безопасности во время преодоления естественных препятствий в походе. Правила пользования острыми инструментами. Значение страховки и само страховки в горном туризме. Комплектование снаряжения для страховки. Приемы страховки и само страховки в горах. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения.

Практические занятия: организация страховки и само страховки на различных видах горного рельефа. Отработка приемов и способов движения, тактики движения в условиях плохой погоды (сильный дождь, туман, снегопад, метель).

Тема 2.5. «Туристские возможности регионов в горном туризме» (2 ч)

Теоретические занятия: горные системы мира, их возможности для горного туризма. Районы Кавказа, Крыма, Карпат их туристские возможности.

Тема 2.6. «Особенности ориентирования в горном походе» (4 ч)

Теоретические занятия: карты, используемые в горном туризме. Карта, план, схема, кроки местности, основные условные обозначения. Чтение горной карты и составление схемы маршрута. Компас. Особенности ориентирования в горах. Оценка характера пути и факторов, влияющих на его прохождение по карте (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов и т. П.). Использование крупномасштабных карт и гляциологических схем для прохождения сложных участков маршрута. Определение сложности перевалов, переправ по фотографическим материалам, схемам, крокам.

Практические занятия: работа с картой. Измерение и откладывание расстояний на карте с помощью линейки, циркуля-измерителя, курвиметра. Определение расстояний и направлений. Топографический диктант. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема 2.7. «Правила соревнований по спортивному туризму» (2 ч)

Теоретические занятия: основные принципы судейства соревнований по горному туризму. Правила соревнований по спортивному туризму. Таблица штрафов. Виды дистанций. Личные и командные соревнования. Положение о соревнованиях как основной документ о соревнованиях. Условия проведения соревнований на различных дистанциях.

Раздел 3. «Физическая подготовка» - 42 часов.

Теоретические занятия: понятие о физической культуре и спорте. Режим дня и его значение. Закаливание. Положительные и отрицательные факторы физического развития ребенка.

Практические занятия: общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и тому подобное.

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и тому подобное); упражнения с использованием массы предметов; упражнения с использованием сопротивлений; упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения.

Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, бег на длинные и средние дистанции, марш-бросок.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т. п.); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения.

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения из необычных исходных положений. Асимметричные движения.

Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с разным мышечным напряжением. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для выбранного вида туризма.

Раздел 4. «Краеведение» - 10 часов

Тема 4.1. «Понятие об историческом краеведении. Источники и методы исторического исследования» (2 часа)

Теоретические занятия: общее понятие о краеведении. Виды краеведения. Историческое краеведение – источник обогащения обучающихся знаниями о родном крае. Особенности работы юных краеведов. Вещественные источники. Виды вещественных источников: археологические материалы, памятники архитектуры. Изобразительные источники: гравюры; рисунки; картины с изображением городов, сел, монастырей, национальных костюмов, бытовых сцен. Фотографии, открытки

– документальный материал. Письменные источники. Собираение и изучение памятников устного народного творчества, воспоминаний. Архивы и работа в них. Памятники истории и культуры. Виды памятников. Методы краеведческих исследований (литературный метод; метод полевых наблюдений; картографический метод, статистический метод).

Тема 4.2. «История родного края» (10 ч)

Теоретические занятия: наш край в древности. Древнейшие поселения на территории родного края. Археологические памятники родного края. Родной край во времена средневековья и нового времени. Родной край в XX столетии. Великая отечественная война на территории родного края. Родной край в XXI столетии.

Практические занятия: обзорная экскурсия по родному краю. Ознакомление с историческими памятниками. Фотографирование краеведческих объектов. Посещение местного краеведческого музея.

Тема 4.2. «Краеведческие экспедиции» (2 ч).

Теоретические занятия: организация краеведческой экспедиции. Принципы подготовки экспедиции: научная подготовка и материальное обеспечение. Экспедиционный (полевой) и стационарный (камеральный) методы работы. Наблюдение и записи во время экспедиции. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в путешествиях

Раздел 5. «Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях» (30 ч.)

Практические занятия: 1-3-дневные походы, экскурсии, практические выезды и тому подобное. Участие в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Тема 5.1. «Подведение итогов» (2 часа)

Теоретические занятия: подведение итогов работы творческого объединения за год. Поощрение лучших обучающихся. Задачи на лето.

Тема 5.2. «Многодневный туристско-краеведческий поход»

Подготовка и проведение пешеходного (как правило, в горах) путешествия как формы комплексного закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

2.3. Календарный учебный график

N п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Фронтальный, групповой.	2	Введение.	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий
2.			Фронтальный, групповой.	1	История развития и современное состояние туризма	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий
3.			Фронтальный, групповой.	1	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Единая спортивная классификация	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий
4.			Фронтальный, групповой.	6	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий
5.			Фронтальный, групповой.	2	Общетуристское снаряжение	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий
6.			Фронтальный, групповой.	2	Организация бивака. Питание в походе	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий
7.			Фронтальный, групповой.	6	Физическая подготовка	На базе Курчалоевской СШ №3	
8.			Фронтальный, групповой	4	Передвижение в походе. Общие	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий

			ой.		требования безопасности в туристских походах. Страховка		
9.			Фронтальный, групповой.	2	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий
10.			Фронтальный, групповой.	6	Техника горного туризма	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий
11.			Фронтальный, групповой.	4	Тактика горного похода	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий
12.			Фронтальный, групповой.	6	Физическая подготовка	На базе Курчалоевской СШ №3	
13.			Фронтальный, групповой.	4	Снаряжение для горного туризма	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий
14.			Фронтальный, групповой.	4	Особенности организации туристского быта и питание в горном походе	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий
15.			Фронтальный, групповой.	6	Обеспечение безопасности в горном туризме	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий
16.			Фронтальный, групповой.	2	Туристские возможности регионов и других государств по горному туризму	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий
17.			Фронтальный, групповой.	6	Физическая подготовка	На базе Курчалоевской СШ №3	

18.			Фронтальный, групповой.	4	Техника горного туризма	На базе Курчалоевской СШ№3	
19.			Фронтальный, групповой.	4	Особенности ориентирования в горном походе	На базе Курчалоевской СШ№3	Текущий
20.			Фронтальный, групповой.	2	Правила соревнований по спортивному туризму	На базе Курчалоевской СШ№3	Текущий
21.			Фронтальный, групповой.	12	Физическая подготовка	На базе Курчалоевской СШ№3	Текущий
22.			Фронтальный, групповой.	2	Краеведение. Понятие об историческом краеведении. Источники и методы исторического исследования	На базе Курчалоевской СШ№3	Текущий
23.			Фронтальный, групповой.	10	История родного края	На базе Курчалоевской СШ№3	Текущий
24.			Фронтальный, групповой.	6	Техника горного туризма	На базе Курчалоевской СШ№3	
25.			Фронтальный, групповой.	6	Физическая подготовка	На базе Курчалоевской СШ№3	
26.			Фронтальный, групповой.	2	Краеведческие экспедиции	На базе Курчалоевской СШ№3	Текущий
27.			Фронтальный, групповой	2	Подведение итогов	На базе Курчалоевской СШ№3	Текущий

			ой.				
28.			Фронтальный, групповой.	6	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий
29.			Фронтальный, групповой.	4	Техника горного туризма	На базе Курчалоевской СШ №3	Текущий
30.			Фронтальный, групповой.	6	Физическая подготовка	На базе Курчалоевской СШ №3	
ИТОГО				144			

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля:

- входной: проверка знаний проводится в начале года в форме опроса в игровой форме.
- текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими творческих работ; беседы;
- промежуточный: опрос, соревнования;
- итоговый: фронтальный опрос, тестирование, соревнования..

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

методы:

- открытое педагогическое наблюдение;
- оценка продуктов творческой деятельности детей;
- фиксация результативности полетов.

формы:

- беседы, опрос. Проверка технической подготовки учащихся осуществляется путем соревнований внутри группы;
- участие в выставках, соревнованиях, научно-технических конференциях различного уровня;
- представление лучших спортсменов на соревнования регионального и всероссийского уровней.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально- техническое обеспечение программы:

№	Наименование	Кол-во	Ед. измер.
1.	Палатка каркасная 4-местная	1	шт.
2.	Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.д.)	1	шт.
3.	Компас жидкостный	12	шт.
4.	Курвиметр	2	шт.
5.	Топор туристский	1	шт.
6.	Пила	1	шт.
7.	Лопата складная	1	шт.
8.	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)	1	шт.
9.	Радиостанции портативные	3	шт.
10	Навигационное устройство походного типа	2	шт.
11	Спутниковый трек	2	шт.
12	Трекинговые палки	12	шт.
13	Индивидуальный медицинский пакет туриста	12	шт.
14	Каска туристская	12	шт.
15	Перчатки туристские	17	шт.
16	Карабины туристские	35	шт.
17	Система страховочная	12	шт.
18	Спусковое устройство	12	шт.
19	Жумар	12	шт.
20	Кошки альпинистские	12	шт.
21	Ледоруб	12	шт.
22	Крючья скальные в ассортименте	1	шт.

Занятия проводятся в спортивном зале на базе Курчалоевской СШ№3.

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

№ п/п	Наименование разделов	Методы обучения, технологии	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1	Вводное занятие	Словесные: рассказ, беседа	Учебное занятие	Фотографии, видео, документы
2	Общетуристическая подготовка	Словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ, просмотр видео, использования оборудования); практические (отработка упражнений)	Учебное занятие, тренировки, игры, тренинги, учебно-тренировочные сборы, слеты, соревнования, зачетные мероприятия походы,	Схемы, плакаты, видеоматериалы, нормативные документы, спортивное туристское оборудование, специальное снаряжение, видеоматериалы
3	Специальная туристская подготовка	Лекция/фронтальный опрос		
4	Физическая подготовка	практические (отработка упражнений)	Тренировка, соревнование, игры	Спортивное оборудование
5	Краеведение	Словесные (объяснение, рассказ, беседа, работа с книгой), наглядные (показ, просмотр видео), практические (работа с картами и атласами)	Учебное занятие, тренинг, викторина, познавательная прогулка, экскурсия	Атласы, карты Ленинградской области, контурные карты, книги

6	Подготовка и участие в туристско - краеведческих мероприятиях	Беседа по ТБ	Учебное занятие, тренинг и, походы	туристское оборудование
---	---	--------------	------------------------------------	-------------------------

Литература

1. *Аппенянский АМ.* Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
 2. *Аппенянский, А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
 3. *Багаутдинова Ф.Г.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. - М., 1992.
 4. *Багаутдинова Ф.Г.* Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТиК, 2002.
 5. *Бардин К.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
 6. *Барышева ЮА.* Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М., 1997.
 7. *Велитченко В.К.* Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.- М.: Просвещение, 1993.
 8. *Волкова М.Г.* Развитие способностей у детей - основа жизненного успеха. -М.,1989.
 9. *Воронов Ю.С, Николин М. В., Малахова Г. Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 1998.
 10. *Воронов Ю.С* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. -М.,1998.
 11. *ГаниченкоЛТ.* Котелок над костром. - М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
 12. *Голицина Н.С.* Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. - М., 1992.
- Дихтярев В.Я.* Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

Рецензия

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу туристско-краеведческой направленности

«Горный туризм»

педагога МБУ ДО «Курчалоевский ЦДЮТДиК» Улхаевой З.А.

Предоставленная на рецензию программа кружка туристско- краеведческой направленности «Горный туризм», на сегодняшний день является актуальным так, как важным приоритетом государственной политики РФ в сфере образования и развития физической культуры и туризма является воспитание физически здорового образа жизни подрастающего поколения.

Автором программы «Горный туризм», совершенно справедливо указывается, что школьный возраст является благоприятным периодом для развития туристических навыков, в этом возрасте дети чрезвычайно любознательны, у них есть огромное желание познавать окружающий мир.

В предоставленной программе кружка туристско- краеведческого направления «Горный туризм» представлены следующие части и разделы: комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержание программы, формы аттестации и оценочные материалы, комплекс организационно-педагогических условий.

Целью деятельности кружка является воспитание всесторонне развитой личности средствами спортивного горного туризма, подготовка юных туристов- горников, которые обладали бы достаточными навыками и знаниями для участия в организации и проведении степенных пешеходных походов в горной местности и горных походов I—II категории сложности, участия в соревнованиях по горному туризму. При этом предполагается решение следующих основных задач:

Обучающие:

- научить обучающихся преодолевать горные естественные и искусственные препятствия, ориентироваться на местности, организовывать бивак и быт в полевых условиях, оказывать доврачебную помощь, и т. п. в условиях спортивно-туристского горного похода;
- способствовать приобретению и закреплению навыков владения горной техникой, ориентирования в горах, получению начальных туристских знаний по выбору и применению общетуристского и специального горного снаряжения, подбору продуктов питания, оказанию доврачебной помощи, овладению необходимыми методами и средствами обеспечения безопасности и умению применять их на практике.

Развивающие:

- способствовать развитию уровня туристско-спортивного мастерства обучающихся, подготовке их к участию в спортивных туристских горных походах и соревнованиях соответствующего уровня сложности;
- развивать природные задатки обучающихся, их творческий потенциал, фантазию, наблюдательность;
- развивать образное и пространственное мышление, память, воображение, внимание;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;

Воспитывающие:

- способствовать формированию социальной активности;
- воспитывать культуру общения;
- прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение

к людям;

- формировать положительные качества эмоционально-волевой сферы (самостоятельность, коллективизм, трудолюбие, инициативность, ответственность и прочие);
- воспитывать доброжелательность, умение работать в коллективе.

В программе кружка «Горный туризм» предусмотрена необходимость охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечения эмоционального благополучия каждого ребенка. Периодичность проведения занятий: 1-й год обучения - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 2-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 40 минут, перерыв 5 минут. Дни занятий выбираются в соответствии с расписанием непосредственно образовательной деятельности и в соответствии с требованиями СанПиН.

В программе кружка туристско- краеведческой направленности «Горный туризм» указано, что программа способствует освоению детьми основ познания в вопросах краеведения; азбуки туристско-бытовых и санитарно-гигиенических навыков; организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности в условиях своего микрорайона; общего укрепления здоровья и закаливания организма; развития физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств); овладения техникой преодоления простейших естественных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. На занятиях у учащихся воспитывается умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно соблюдать технику безопасности.

Объем материала в программе рассчитан в соответствии с возрастными физиологическими нормативами, что позволяет избежать переутомления учащихся. Основной формой работы является практическая работа.

В соответствии с программой кружка туристско- краеведческой направленности «Горный туризм» развивающее направление работы является приоритетным.

Содержание программы кружка туристско- краеведческой направленности «Горный туризм» логически связано. Программа соответствует требованиям, предъявляемым к документам такого рода. Материал изложен грамотно, логично, аргументировано.

На основании вышеизложенного считаю, что программа кружка туристско-краеведческой направленности «Горный туризм», имеет практическую значимость и, учитывая методическую ценность материалов, может быть рекомендована как средство освоению детьми основ познания в вопросах краеведения.

Рецензент:

Джамалханов Иса Канташиевич, методист дополнительного образования,
Курчалоевского Центра детско-юношеского туризма и краеведения.

Подпись _____/И.К.Джамалханов /

Дата 31 августа 2020г.