



МУ «Грозненский РОО»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 с. ТОЛСТОЙ-ЮРТ
ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБОУ «Толстой-Юртовская СОШ №1»)

МУ «Грозненски РОО»
Муниципальни бюджетни юкъярдешаран урхалла
«Грозненски муниципални к1оштан Дойкур-Эвлана юккъяра
юкъярдешаран школа №1»
(МБОУ «Дойкур-Эвлана ЮЮШ №1»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Л.М.Янарсаева
«30» августа 2024г.

**План работы
школьного спортивного клуба «Лидер»
на 2024-2025 учебный год**

Цель: привлечение обучающихся общеобразовательной организации к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование здорового образа жизни.

Задачи:

- разработка предложений по развитию физической культуры и спорта в общеобразовательной организации в рамках урочной и внеурочной деятельности;
- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы общеобразовательной организации во внеурочное время.
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди общеобразовательных организаций;
- развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни; воспитание у обучающихся общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;
- оказание содействия обучающимся, членам сборных команд в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процесса;
- организация спортивно-массовой работы с обучающимися, имеющими отклонения в здоровье, ограниченные возможности здоровья;

- участие во внедрении комплекса ГТО.

Предполагаемый результат:

- разнообразие урочной и внеурочной деятельности спортивной направленности;
- рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, района;
- улучшение общефизической подготовки учащихся;
- организованный спортивный досуг в каникулярное время;
- вовлечение родителей в физкультурно-массовые мероприятия школы.

<i>№</i>	<i>Месяц</i>	<i>Организационные мероприятия</i>	<i>Ответственный</i>
1	Сентябрь	1. Общее собрание членов ШСК «Лидер» - Утверждение совета клуба	Председатель ШСК
		Заседание Совета ШСК «Лидер»- утверждение плана работы ШСК на 2024-2025 учебный год	Председатель ШСК
		3. Проведения школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре	Председатель ШСК, учитель физической культуры
		4. Тестирование учащихся 5-10 классов «Что такое здоровый образ жизни?»	Председатель ШСК
		5. Участие в фестивале семейного спорта «Мы-семья! Мы-команда!»	Совет ШСК
2	Октябрь	1. Контроль за проведением физкультминуток	Председатель ШСК, заместитель председателя ШСК
		2. Спортивные соревнования ко Дню молодежи (5-8 классы)	Совет ШСК
		3. Поход к местной достопримечательности «Горячие источники» (учащиеся 6-7 классов)	Совет ШСК
3	Ноябрь	1. Заседание Совета ШСК «Лидер»- Организация проведения спортивных мероприятий в соответствии с планом работы ШСК. - О правилах безопасности на спортивных соревнованиях и внутри спортивного клуба.	Председатель Совета ШСК
		2. Месячник профилактики вредных привычек	Совет ШСК

		3. Спортивные соревнования «Мы выбираем жизнь» (5-6 классы)	Совет ШСК
		4. Участие в районных соревнованиях	Совет ШСК
		5. Подготовка и проведение школьных соревнований по волейболу среди учащихся 7-10 классов	Совет ШСК
4	Декабрь	1. Контроль за проведением утренней гимнастики и физкультминуток	Совет ШСК
		2. Проведение школьных соревнований по шахматам среди учащихся 5-10 классов.	Учителя физической
		3. Участие в районных соревнованиях	Учителя физической
		4. Акция «Нет табачному дыму!» (6-10 классы)	Совет ШСК
		5. Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье	Совет ШСК
5	Январь	Заседание совета клуба «Лидер»: - Подведение итогов за 1 полугодие - О работе физоргов	Председатель Совета ШСК
		2. Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье	Совет ШСК
		2. Беседа «Законы правильного питания» (1-10 классы)	Совет ШСК
6	Февраль	1. Соревнования по волейболу, приуроченные ко Дню защитника Отечества (8-10 классы)	Совет ШСК
		2. Оформление стенда спортивных достижений	Совет ШСК
		2. Помощь в ремонте спортивного инвентаря	Совет ШСК
		3. Участие в районных соревнованиях	
7	Март	1. Заседание совета клуба «Лидер»: - Об организации и проведении спортивно-массовых и социально-значимых мероприятий в соответствии с планом ШСК; - О взаимодействии Совета ШСК с классными руководителями и иными педагогическими работниками школы.	Председатель Совета ШСК
		2. Проведение школьных соревнований по шахматам среди учащихся 5-8 классов	Совет ШСК
		3. Проведение классных часов «Здоровый образ жизни»	Совет ШСК, классные руководители

8	Апрель	1. Веселые старты ко Всемирному Дню здоровья	Совет ШСК
		2. Поход к местной достопримечательности «Горячие источники» (учащиеся 8-9 классов)	Совет ШСК
		3. Общешкольный день прыгуна	Совет ШСК
9	Май	1. Заседание совета клуба «Лидер»: - Подведение итогов работы ШСК «Лидер» за 2024-2025 учебный год; - Определение целей, задач и направлений на 2025-2026 учебный год;	Председатель ШСК
		2. Спортивная эстафета, посвященная Дню Победы	Совет ШСК
		3. Оформление стенда спортивных достижений	Совет ШСК
		4. Ремонт спортивного инвентаря	Совет ШСК

МУ «Грозненский РОО»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ДОМ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБУ ДО «ДДЮТ и Э Грозненского муниципального района»)

МХЪ «Грозненски К1ДД»
Муниципални т1етоьхначу дешаран бюджетни хъукмат
«ГРОЗНЕНСКИ МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН
ТУРИЗМАН А, ЭКСКУРСИЙН А БЕРИЙН - КЕГИРХОЙН ЦА»
(МБХЪ ДД «Грозненски муниципални к1юштан БКТЭЦ1»)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «30» 08. 2024 г.

Утверждена
Приказом МБУ ДО
«ДДЮТ и Э Грозненского
муниципального района
от «30» 08. 2024 г. пр. №28

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**
«Основы спортивного туризма»
Направленность программы: туристско-краеведческая
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 13 - 15 лет

Срок реализации программы: 40 ч.

Составитель: _____
Педагог дополнительного образования

Центора – Юрт 2024 г

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО
«ДДЮТ и Э Грозненского муниципального района»

Экспертное заключение № ____ от « ____ » _____ 2024 г.

Эксперт _____

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Нормативная база к разработке программы.
- 1.2. Направленность программы.
- 1.3. Уровень освоения программы.
- 1.4. Актуальность программы.
- 1.5. Отличительные особенности программы.
- 1.6. Цель и задачи программы.
- 1.7. Категория обучающихся.
- 1.8. Сроки реализации и объем программы.
- 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
- 1.10. Планируемые результаты.

Раздел 2. Содержание программы.

- 2.1. Учебный план.
- 2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий реализации программы.

- 4.1. Материально-техническое обеспечение программы.
- 4.2. Кадровое обеспечение программы.
- 4.3. Учебно – методическое обеспечение.

Список литературы.

Интернет ресурсы.

Приложение 1..

Календарный учебный график

Приложение 2.

Оценочный материал

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

1. Федеральный закон “Об образовании в РФ” от 29.12.2012 г. № 273;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р “Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030”;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Нормативно-правовая база, разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей”;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
7. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06- 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.2. Направленность программы.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

1.3. Уровень освоения программы – стартовый .

1.4. Актуальность программы. Актуальность программы «Основы спортивного туризма» обусловлена федеральной «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», которая декларирует необходимость формирования у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека через обновление содержания дополнительного образования. На сегодняшний день остро стоит вопрос о воспитании здорового образа жизни человека, погруженного в современное стрессовое пространство. В условиях перегруженности детей в школе, малоподвижного образа жизни, негативного влияния СМИ, слабого контроля со стороны семьи необходимо учить подрастающее поколение адаптироваться в быстро меняющейся среде, воспитывая способности к самовывживанию. Этому способствует предлагаемая программа, в рамках реализации которой создаются условия для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и самоопределения личности.

1.5. Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность данной программы от ранее существующих в том, что в ходе реализации программы обеспечены согласование и полнота, взаимодействие и последовательность действий по достижению целей. При необходимости программа может быть скорректирована в процессе реализации: предусмотрена возможность варьирования порядка учебных тем, частных аспектов содержания, форм, средств и методик преподавания. При составлении программы были учтены возрастные и психологические особенности детей по восприятию, усвоению материала и физическим возможностям

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана на основе программ Д.В. Смирнова «Оздоровительно-познавательный туризм» («Советский Спорт», 2003) Д.В. Смирнова «Юные туристы-краеведы» (ФЦДЮТиК, 2006). На основе авторской программы курса «Пешеходный туризм» Ткачева Г. С.

1.6. Цели и задачи программы.

Цель:

- В течении года сформировать всесторонне развитую личность средствами туризма и краеведения. Создать условия для качественной, физической, теоретической, и практической подготовки учащихся для участия их в походах и в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам безопасности в тренировочном процессе;
- научить основам безопасности при прохождении туристского маршрута и спортивной дистанции;
- научить элементарным приемам наблюдения за особенностями природного ландшафта и грамотного описания увиденного;
- расширить кругозор и знания об окружающем мире;

Развивающие:

- развивать физическую и познавательную активность обучающихся;
- прививать навыки самообслуживания в полевых условиях;
- развивать логическое мышление и устную речь;
- укреплять здоровье;

Воспитательные:

- воспитывать культуру бережного отношения к окружающей среде;
- воспитывать культуру общения и совместной деятельности;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.7. Категория обучающихся.

Обучение по программе ведется в разновозрастных группах, группы комплектуются из обучающихся **13-15 лет**. Условием приема в детское объединение является по желанию ребенка, по заявлению его родителей (законных представителей) и представление справки о состоянии здоровья ребенка.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Программа рассчитана на 3 месяцев, 36 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

При изучении общих и теоретических вопросов используется групповая форма проведения занятий, на практических занятиях - индивидуально-групповая форма.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий - 40 минут, перерыв 10 минут. В зависимости от темы занятия проводятся в классе, спортивном зале, на школьной спортивной площадке, на местности, приближенной к естественной природной среде.

1.10. Планируемые результаты освоения Программы.

Предметные:

- знать алгоритм разработки маршрута и подготовки к походу;
- уметь осуществлять поиск необходимых материалов при изучении района похода;
- знать основные особенности природы региона, природные и историкокультурные достопримечательности пройденных маршрутов;
- уметь подбирать личное и групповое снаряжение для похода и соревнований по спортивному туризму;
- владеть навыками самостоятельного ориентирования на местности; – выбирать места для бивака, привала; – выполнять основные бивачные работы; – оказывать первую доврачебную помощь;
- изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего;
- уметь составлять простейшие отчеты о походе (творческие отчеты, элементы типовых описаний);
- знать и применять основные правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде.

Метапредметные:

Ожидаемым результатом реализации программы начального уровня является формирование у обучающихся:

- ценностно-смысловых компетенций:
 - уметь принимать решения при выполнении обязанностей в туристской группе под контролем педагога;
 - владеть навыками работы с источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, интернетом;
 - уметь осуществлять целеполагание своих действий;
 - уметь анализировать свою работу, ее результаты и достижения;
- коммуникативных компетенций:
 - уметь совместно выполнять задачи в микрогруппах;
 - владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией.

Личностные:

- владеть культурными нормами и традициями родного края;
- уметь корректно вести диалог;
- знать и применять правила личной гигиены;
- уметь заботиться о личной безопасности.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1.1. Учебно-тематический план.

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/
------	------------------------	------------------	-------------------

		Всего часов	Теория	Практика	контроля
1	Раздел 1. Введение.	2	2		Опрос, педагогическое наблюдение
2	Раздел 2. Основы туристической подготовки	4	2	2	Опрос, педагогическое наблюдение
3	Раздел 3. Топография и ориентирование	8	4	4	Опрос, педагогическое наблюдение
4	Раздел 4. Техника пешеходного туризма	12	1	11	Опрос, педагогическое наблюдение
6	Раздел 6. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	4	2	2	Опрос, педагогическое наблюдение
6	Раздел 7. Общая физическая подготовка.	4	1	3	Опрос, педагогическое наблюдение
7	Раздел 8. Соревнования по спортивному туризму	4		4	Опрос, педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие.	2		2	Опрос, педагогическое наблюдение
	Всего	40	12	28	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана.

Раздел 1. Вводное занятие. Туристские путешествия. Инструктаж по ТБ

1.1. Теория. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма в жизни человека. Виды туризма, их особенности. Пешеходный, горный, водный, лыжный и велотуризм. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Раздел 2. Основы туристической подготовки.

2.1. Организация туристского быта.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практика. Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра

2.2. Правила и техника безопасности при проведении туристских походов, слетов, занятий.

Теория. Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов.

Организация переправы по бревну с самостоятельной страховкой.

Раздел 3. Топография и ориентирование

3.1. Понятие о топографии и спортивной карте.

Теория. Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

Практика. Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

3.2. Условные знаки.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования

3.3. Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта.

Теория. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

3.4. Компас. Работа с компасом Устройство компаса.

Теория. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Раздел 4. Техника пешеходного туризма.

4.1. Основы техники пешеходного и спортивного туризма.

Теория

Практика. *Понятия о преградах.* Правила преодоления природных преград. Снаряжение для преодоления природных и искусственных преград, для выступления на соревнованиях.

4.2. Страховочные системы. Самостраховка. Ус самостраховки и схватывающая петля. Практика. Командная и судейская страховка. Требования к командной страховке при преодолении водных и скальных препятствий. Сопровождения. Применение сопровождающей веревке при преодолении преград. Спуск по склону. Индивидуальная и командная тактика преодоления этапа, организация страховки и самостраховки.

4.3. Туристические узлы. Вязка схватывающей петли сомостраховки. Спуск по вертикальной веревке. Правила наведения и снятия перильной веревки. Подъем по склону. Индивидуальная техника и командная тактика преодоления этапа. Правила наведения этапа, организация страховки. Особенности подъема по склону, основные элементы техники скалолазания, организация командной страховки для всех участников.

4.4. Способы переправы. Переправа по бревну. Техника движения по веревке с перилами. Страховка,

самостраховка и сопровождение участников. Навесная переправа.

4.5. Виды переправ. Техника индивидуального и командного преодоления переправы. Круто наклонная навесная переправа вниз(вверх). *Ознакомление с правилами прохождения этапа.* Преодоление заболоченного этапа по кочкам и жердям.

4.6. Техника преодоления преграды (рва) с помощью подвешенной веревки способом «маятник».

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Теория. Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.

Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Составление походной аптечки.

Практика. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

Формирование походной медицинской аптечки.

5.2. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему. Изготовление носилок из шестов. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

6 Общая физическая подготовка

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы).

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Практика. Ведение дневника самоконтроля на занятиях

6.2. Занятие по общей физической подготовке

Теория. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов.

Практика. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика. Спортивные игры.

7. Соревнования по спортивному туризму.

Практика. Дистанции по технике спортивного туризма: полоса препятствий, эстафета.

8. Итоговое занятие. тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

- *входной контроль* проводится для определения уровня знаний и умений, обучающихся на начало обучения по Программе;
- *текущий контроль* проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания, зачет.
- *промежуточный контроль* проводится в форме тестирования, сдачи нормативов по общей физической подготовке.
- *итоговый контроль* проводится в конце обучения и позволяет оценить уровень

результативности освоения программы за весь период обучения. Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

Методы:

Методы применяемые для реализации данной программы:

словесные - рассказ, беседа, объяснение;

наглядные - иллюстрации, демонстрации;

практические - упражнения;

метод стимулирования интереса к занятиям - познавательные туристические игры, создание ситуации успеха, создание ситуации занимательности

Формы:

- Проверка технической подготовки обучающихся осуществляется путем соревнований внутри группы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

- 1. Низкий уровень.** Обучающийся неуверенно формулирует правила ТБ пешеходного движения, удовлетворительно знает правила пешеходного туризма, основы безопасности в природной среде, условные знаки. Неуверенно рассказывает историю Родного края. Самостоятельно не может подготовить доклад на заданную тему.

Личностные качества учащегося. Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может выполнить задание.

- 2. Средний (допустимый) уровень.** Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ пешеходного движения. Хорошо знает правила пешеходного туризма, основы безопасности в природной среде, условные знаки. Уверенно рассказывает историю Родного края. Самостоятельно может, подготовить доклад на заданную тему.

Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, при затруднении не всегда обращается за помощью.

- 3. Высокий уровень.** Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ пешеходного движения. Отлично знает правила пешеходного туризма, основы безопасности в природной среде, условные знаки. Уверенно рассказывает историю Родного края. Самостоятельно может, подготовить доклад на заданную тему

Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, и сам готов помочь товарищам. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет. Всегда проявляет интерес к истории родного края.

4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы: Перечень оборудования (лаборатории) (инструменты, материалы и приспособления)

№ п/п	Наименование
1	Палатка каркасная 4-местная
2	Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.д.)
3	Компас жидкостный

4	Курвиметр
5	Гопор туристский
6	Пила
7	Лопата складная
8	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)
9	Радиостанции портативные
11	Спутниковый трек
12	Водный термометр
13	Индивидуальный медицинский пакет туриста
14	Каска туристская
15	Перчатки туристские
16	Экшн - камера
17	Бинокль

Кадровое обеспечение программы:

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

Учебно-методическое обеспечение:

Для проведения теоретических занятий и подготовки к походам применяются собственные учебно-методические наработки педагога, рекомендации МЧС, копии актуальных карт, схем, готовые презентационные материалы, тематические видеоматериалы, фотоматериалы, отчеты о совершенных туристских путешествиях, статьи и другие документы, в т.ч. находящиеся в открытом доступе в сети Интернет.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Раздел 1. Вводное занятие.	Групповая. Теоретическая подготовка	Методическая разработка по теме Инструкции по ТБ	Словесные

Раздел 2. Основы туристической подготовки	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа. Лекция, упражнение, беседа, тестирование. Комбинированный с элементами деловой игры.	Ноутбук с выходом в Интернет Презентация по теме Дидактические пособия. Плакаты с изображением наглядного пособия по теме. Оборудование: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные Практические
Раздел 3. Топография и ориентирование	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Ноутбук с выходом в Интернет Презентация по теме. Дидактические пособия. Топографические планы и карты, карточки с изображением условных знаков, видов масштаба. · физические и топографические карты и планы местности; · методические пособия. Раздаточный материал планы и задания, распечатанные на листах.	Словесные Наглядные Практические
Раздел 4. Техника пешеходного туризма	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа. Групповая, индивидуальная работа.	Ноутбук с выходом в Интернет. Презентации по теме. Туристический инвентарь: палатка, рюкзак, личное снаряжение туриста, бинокль, костровое оборудование, оборудование для приготовления пищи – примус, спутниковый трек. Картографический материал, наглядный материал (фотографии)	Словесные Наглядные Практические.
Раздел 5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Ноутбук с выходом в Интернет. Презентация по теме Методические материалы по краеведению. Демонстрационные материалы. Учебные фильмы по оказанию доврачебной помощи. Бинт, шины, жгут,	Словесные Наглядные Практические

		медицинский пакет туриста. Тетрадь, ручка, карты, компас.	
Раздел 6. Общая и специально физическая подготовка	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа. Фронтальная, индивидуальная, работа в малых группах.	Ноутбук с выходом в Интернет. Презентация по теме. дидактические карточки, раздаточный материал. Методическая разработка по теме. Оборудование: таблицы: «Скелетные мышцы», «Влияние организм человека», «Предупреждение искривлений позвоночника», «Предупреждение плоскостопия». Таблица «Закаливание организма», водный термометр, рисунки с видами закаливания. Туристическое снаряжение.	Словесные Наглядные Практические
Раздел 7. Соревнования по спортивному туризму	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа. Фронтальная, индивидуальная, работа в малых группах.	Ноутбук с выходом в Интернет. Презентация по теме. дидактические карточки, раздаточный материал. Методическая разработка по теме. Оборудование: таблицы: «Скелетные мышцы», «Влияние организм человека», «Предупреждение искривлений позвоночника», «Предупреждение плоскостопия». Таблица «Закаливание организма», водный термометр, рисунки с видами закаливания. Инвентарь: свисток, секундомер, набивные мячи, обручи, карточки. Туристическое снаряжение.	Словесные Наглядные Практические

Список литературы.

Литература для педагога.

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: изд-во «Турист», 1989.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1991.
3. Берман А.В. Путешествие на лыжах. ,Физкультура и спорт,1998.
4. Богатков С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе, изд-во «Турист», 1983.
6. Крупская Н.К. Воспитывать достойную смену. М., Политиздат, 1993.
7. Коструб АА. Медицинский справочник туриста. – М.: «Профиздат», 1997.М., Физкультура и спорт, 1994.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета опешеходном туристском путешествии школьников. – М.: изд-во ЦРИБ «Турист», 1985.
9. Лахнин А.Ф., Бызов Б.Е, Прищепа И.М. Военная топография. М., Воениздат, 1993.
10. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности.М.,просвещение, 1998.
11. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М., Физкультура и спорт,
12. Моргунов Б.П. Туризм. М., Просвещение, 1998.
13. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1999.
14. Строев К.Ф. Краеведение. М., Просвещение, 1999.
15. Штюмер Ю.А. охрана природы и туризм. М., физкультура и спорт,1994.
16. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. – М.: «Профиздат», 1979.

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: «Профиздат», 1985.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: изд-во ЦДЮТур РФ, 1994
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: «Просвещение», 1981. 6. ГаниченкоЛ.Г. Котелок над костром. – М.: «Вокруг света», 1994.
4. Бардин К.В. азбука туризма. М., просвещение, 2003. Голов В.П.изучение рельефа в курсе географии. М., просвещение, 2003.
- 5.Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. М., Детская литература, 1995.
- 6.Куприн А.М. занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
- 7.Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 2000.
- 8.Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательнойшколы/Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., просвещение, 2000.
- 9.Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1992.
10. Куликов В.М, Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТик МО РФ, 2001г.

Интернет-ресурсы.

[content/uploads/2020/04/Topografia_i_orientirovanie_v_turisticheskom_puteshest_vii.pdf](#)

[https://sheba.spb.ru/za/karta-kompas-1975.htm](#)

[https://www.litmir.me/br/?b=201960&p=1](#)

Приложение №1
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Основы спортивного туризма»

Календарный учебный график

№ п/п	Плановая дата и время проведения занятия.	Фактическая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Теория	2	Вводное занятие 2ч. Вводное занятие. Туристские путешествия. Инструктаж по ТБ и ПБ.	СОШ№1 с.Толстой-Юрт	Беседа Педагогическое наблюдение
2.			Теория Практика	2	Основы туристической подготовки 4ч. Организация туристского быта.	СОШ№1 с.Толстой-Юрт	Опрос. Педагогическое наблюдение
3.			Теория Практика	2	Правила и техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	СОШ№1 с.Толстой-Юрт	Опрос Педагогическое наблюдение
4.			Теория Практика	2	Топография и ориентирование 8 ч. Понятие о топографии и спортивной карте.	СОШ№1 с.Толстой-Юрт	Опрос педагогическое наблюдение
5.			Теория Практика	2	Понятие о топографии и спортивной карте.	СОШ№1 с.Толстой-Юрт	Опрос педагогическое наблюдение
6.			Теория Практика	2	Условные знаки.	СОШ№1 с.Толстой-Юрт	Опрос педагогическое наблюдение

7.			Теория Практика	2	Ориентирование по горизонту, азимут Основные направления на стороны горизонта.	СОШ№1 с.Толстой- Юрт	Опрос педагогическое наблюдение
8.			Теория Практика	2	Техника пешеходного туризма 12 ч. Основы техники пешеходного и спортивного туризма.	СОШ№1 с.Толстой- Юрт	Опрос педагогическое наблюдение
9.			Практика	2	Страховочные системы.	СОШ№1 с.Толстой- Юрт	педагогическое наблюдение
10.			Практика	2	Туристические узлы	СОШ№1 с.Толстой- Юрт	педагогическое наблюдение
11.			Практика	2	Способы переправы	СОШ№1 с.Толстой- Юрт	педагогическое наблюдение
12.			Практика	2	Виды переправ.	СОШ№1 с.Толстой- Юрт	педагогическое наблюдение
13.			Практика	2	Страховочные системы. Самостраховка	СОШ№1 с.Толстой- Юрт	педагогическое наблюдение
14.			Теория Практика	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь 4 ч. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	СОШ№1 с.Толстой- Юрт	педагогическое наблюдение
15.			Практика	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	СОШ№1 с.Толстой- Юрт	педагогическое наблюдение
16.			Теория Практика	2	Общая физическая подготовка 4 ч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	СОШ№1 с.Толстой- Юрт	педагогическое наблюдение

17.			Практика	2	Занятие по общей физической подготовке	СОШ№1 с.Толстой-Юрт	педагогическое наблюдение
18.			Практика	2	<i>Соревнования по спортивному туризму 2 ч.</i>	СОШ№1 с.Толстой-Юрт	педагогическое наблюдение
19.			Практика		<i>Итоговое занятие.</i> Сдача нормативов по общей физической подготовке	СОШ№1 с.Толстой-Юрт	педагогическое наблюдение

Оценочные материалы.

Тест по программе «Основы спортивного туризма»

дата

Фамилия, имя обучающегося _____

Руководитель кружка: _____
фамилия, инициалы**Тема «Введение».**

1. Зачем человек путешествует?

- о Чтобы убить время.
- о Чтобы познать окружающий мир.
- о Чтобы показать себя.

2. Объясни, что значит для туриста здоровый образ жизни:

3. Чтобы вернуться из путешествия домой надо запомнить:

- о _____ Время.
- о _____ Ориентиры.
- о _____ Адрес.

Тема «Туристско-бытовые навыки юного туриста».**1. Перечисли основные требования для обустройства бивуака:**_____

_____**2. Обведи букву ответа, в котором перечислено только личное снаряжение:**

- А) Ботинки, спальник, аптечка, ремнабор, коврик, альпеншток) Палатка, котел, веревка, тент, аптечка, ремнабор
- В) Ботинки, спальник, коврик, альпеншток, дождевик, фонарик

3. Обведи букву ответа, в котором перечислено только групповое снаряжение:

А) Ботинки, спальник, аптечка, ремнабор, коврик, альпеншток Б) Палатка, котел, веревка, тент, аптечка, ремнабор

В) Ботинки, спальник, коврик, альпеншток, дождевик, фонарик

4. Как называется местность, которую мы видим вокруг себя?

- о _____ Равнина.
 о _____ Горизонт.
 о _____ Сторона света.

5. Что такое костер? Обведи букву правильного ответа:

- а) Это контролируемый источник огня для согревания туристов, приготовления еды и сушки промокшей одежды.
 б) Это большая куча хвороста или дров.
 в) Это всё, что хорошо горит.
 г) Это сооружение из дерева, которое хорошо горит.

6. Что такое растопка? Обведи букву правильного ответа:

- а) Это специальное устройство, которое позволяет быстро разжечь огонь.
 б) Это береста или бумага.
 в) Это правильно подобранный для сгорания материал.
 г) Это простейшее устройство из материалов, которые легко загораются и выделяют много тепла.

7. Подпиши названия костров:



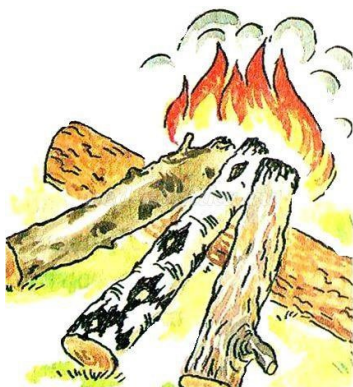
а) _____



б) _____



в) _____



г) _____



в) _____

8. Перечисли, что должно быть в техаптечке (не менее 5 предметов):

Тема «Основы топографии»

1. Что такое азимут, обведи букву правильного ответа:

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
 Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет
 В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

2. На какую сторону горизонта указывает красная стрелка компаса?

- а. Запад
 б. Север
 с. Юг
 д. Восток

2. Как называется прибор для определения сторон горизонта?

___ Барометр.

- о _____ Термометр.
 о _____ Компас.

3. Что такое масштаб?

- о _____ Число.
 о _____ Размер.
 о _____ Знак.

4. Что такое изображение предмета сверху?

___ Рисунок.

- о _____ Чертеж.
 о _____ План.

Тема «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»

1. Напротив группы медицинских препаратов напиши 2 названия лекарственных препаратов:

- а. Болеутоляющие: _____

- b. Успокоительные: _____
 c. Антисептические: _____
 d. Перевязочный материал: _____

2. Заполни пропуски:

Солнечный удар.

Причины: _____

Признаки: _____

Первая помощь, лечение: Уложить пострадавшего в тень,

Тема «Техника и тактика пешеходного туризма»

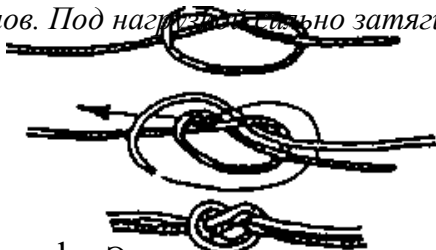
1. Напиши, какие ты знаешь способы преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения

(веревки): _____

2. На рисунке изображен узел. Дано описание этого узла.

Напиши его название: _____

Применяется для связывания веревок одинакового и разного диаметров. Хорошо держит и не подвержен самопроизвольному развязыванию, поэтому применяется без контрольных узлов. Под нагрузкой хорошо затягивается.



3. Напиши правильный ответ:

a. Этот узел применяется для самостраховки при спусках и подъемах _____

b. Этот узел применяется для связывания веревок одинакового диаметра. Вяжется с 2 двумя контрольными узлами. _____

4. Напиши названия туристских узлов (не менее 6): _____

Тема «Краеведение»

4. Перечислите виды туризма:

в. Перечислите лекарственные растения

ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ

- 1. К какой группе топографических знаков относятся:**
1. Масштабные.
 2. Линейные.
 3. Внемасштабные.
- 2. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?**
1. Масштабные.
 2. Внемасштабные.
 3. Пояснительные.
 4. Линейные.
 5. Площадные.
- 3. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?**
1. Масштабные.
 2. Внемасштабные.
 3. Пояснительные.
 4. Линейные.
 5. Площадные.
- 4. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?**
1. Масштабные.
 2. Внемасштабные.
 3. Пояснительные.
 4. Линейные.
 5. Площадные.
- 5. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?**
1. Масштабные.

2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

ОТВЕТЫ:

№	ОТВЕТЫ	№	ОТВЕТЫ
1	1-а, в. 2-б. 3- г, д.	4	2,3.
2	1,4.	5	3.
3	1,5.	6	

Тест по теме «Туристские узлы»

Ф.И. обучающегося _____

Класс _____

1. Встречный узел применяется для связывания веревок:

- а) любого диаметра, б) разного диаметра, в) одинакового диаметра.

2. Какой из узлов обеспечивает снятие веревки после окончания переправы всей группы?

- а) удавка, б) штык, в) карабинная удавка, г) булинь.

3. Каким узлом надо привязать петлю самоотраховки к мокрой или обледенелой веревке:

- а) полусхватывающий, б) схватывающий, в) Бахмана.

4. Каким из узлов вы привяжетесь к концу основной веревки:

- а) булинь, б) проводник простой, в) проводник восьмерка,
г) удавка, д) штык г) схватывающий

5. Две веревки одинакового диаметра можно надежно связать узлами:

- а) прямой, б) встречный, в) бабий,
г) ткацкий, д) проводник простой, е) академический,
ж) грейпвайн, з) брамшкотовый. и) встречная восьмерка

6. Две веревки разного диаметра можно надежно связать узлами:

- | | | |
|---------------|-----------------------|------------------------|
| а) прямой, | б) встречный, | в) бабий, |
| г) ткацкий, | д) проводник простой, | е) академический, |
| ж) грейпвайн, | з) брамшкотовый. | и) встречная восьмерка |

7. Для крепления веревки на опоре можно использовать следующие узлы:

- | | | | |
|---------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| а) прямой, | г) булинь,ж) стремя, | б) удавка,д) штык, | в) академический, |
| к) австрийский проводник, | з) проводник восьмерка, | л) карабинная удавка, | е) проводник простой,и) шкотовый, |
| | | м) встречный | |

8. Каким узлом можно заблокировать страховочную систему?

- | | | |
|----------------------|---|--------------------------------|
| а) прямой,г) булинь, | б) встречная восьмерка,д) двойной булинь, | в) академический,е) встречный, |
| ж) двойной шкотовый, | з) брамшкотовый, | и) шкотовый. |

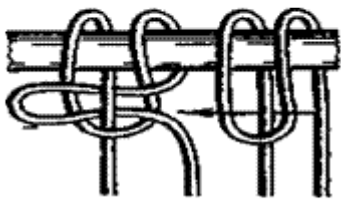
9. Каким узлом можно закольцевать петлю самостраховки (петлю Прусики)?

- | | | |
|---------------|-----------------------|------------------------|
| а) прямой, | б) встречный, | в) бабий, |
| г) ткацкий, | д) проводник простой, | е) академический, |
| ж) грейпвайн, | з) брамшкотовый. | и) встречная восьмерка |

А



Б



“ ни один из способов.

