

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Коста Хетагурова»

Центр гуманитарного и цифрового профилей «Точка роста»

Принята на заседании  
методического совета  
от " \_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МКОУ «СОШ с. Коста Хетагурова»  
\_\_\_\_\_ Кулаев Б.Ч.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
" \_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристической направленности  
"Палатка"

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

Автор-составитель:  
Хатуаев Н.Х. - педагог  
дополнительного образования

с. Коста Хетагурова, 2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Актуальность и педагогическая целесообразность программы .....	3
Новизна Программы .....	3
Цель .....	3
Задачи .....	3
Возраст обучающихся по Программе .....	5
Этапы и сроки реализации .....	5
Структура программы .....	5
Учебно-тематическое планирование .....	8
Календарно-учебный график .....	8
Методическое обеспечение .....	11
Система оценивания .....	12
Содержание программы .....	12
Список литературы .....	15

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юный турист» (далее – Программа) является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана в соответствии с положениями Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р); Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013- 2020 гг. (Постановление Правительства РФ № 295 от 15.04.2014 г); Приказа Минобрнауки России № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»; Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года); Приказа Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году» от 17.12.2014 г. № 922 (в ред. от 7 августа 2015 года № 1308, от 8 сентября 2015 года № 2074, от 30 августа 2016 г. №1035); Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Приложение 3 к СанПИН 2.4.4.3172-14).

### **Актуальность Программы**

Особенности подросткового возраста позволяют рассчитывать на высокую эффективность социально-педагогической работы в рамках организации туристско-краеведческой деятельности. На сегодняшний день особое внимание уделяется проблеме оптимизации межличностных отношений и достижения взаимопонимания в процессе общения в подростковом возрасте. Именно в подростковом возрасте коммуникативная деятельность является ведущей, отсутствие коммуникативных навыков существенно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и реализацию его в учебе, среде сверстников и социуме в целом, приводит к неконструктивному общению подростка и появлению отклонений в его социализации.

**Новизна Программы** заключается в ее интегративном характере. С одной стороны, это возможность варьировать виды туризма (пеший, водный, велосипедный, экспедиционный, поисково-исследовательский), степень и категорию сложности в зависимости от возраста и опыта участников, с другой стороны – это использование образовательного потенциала туризма (практическая разработка туристических маршрутов своего населенного пункта, района, региона, выбора темы и направления исследований).

### **Цель программы.**

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

### **Задачи.**

#### *1. В области образования:*

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

#### *2. В области воспитания:*

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

### 3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 6-го по 11-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Методы работы.

1. Поисковой –исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.
3. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.
5. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения кружковцы должны

*знать:*

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;

- основные исторические и географические сведения;
- различные способы ориентирования на местности.

*уметь:*

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами само страховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

### **Возраст обучающихся по Программе**

К обучению по программе допускаются обучающиеся в возрасте от 10 до 15 лет, не имеющие противопоказаний по здоровью.

### **Этапы и сроки реализации.**

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.
3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) - июнь.

Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

### **Структура программы.**

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

2. Организация и подготовка похода.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

3. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

*Личное снаряжение.* Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

*Групповое снаряжение.* Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, приклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне: таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение рем аптечки, обязанности рем мастера до и во время похода.

#### 4. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

#### 5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

#### 6. План и карта.

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

#### 7. Определение расстояний простейшими способами.

Приближенные измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приемы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

#### 8. Краеведение.

Программа обучения предполагает формирование понятий о малой родине, воспитание любви к родному дому, семье, школе, населенном пункте, в котором живешь. Важнейшая задача: познакомить детей с их окружением (дома, улицы, достопримечательности города).

Содержание раздела содействует формированию практических умений ориентироваться в окружающем мире (умение определить свой адрес, найти нужный адрес); этики поведения, взаимоотношений детей и взрослых. Программа предполагает формирование первичных понятий об истории, достопримечательностях о богатстве растительного и животного мира. Программа «Краеведение» содержит четыре раздела: «Моя маленькая родина», «Наш село Коста Хетагурова», «Наша республика КЧР», «Люди нашей республики».

#### 9. Физическая подготовка.

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и само страховка. Игры на местности.

#### 10. Оформление документации соревнования и похода.

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода. Оформление походных документов и сметы.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Организация и комплектование группы. Введение образовательную программу.	2	1	1	Беседа
2	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	1	1		Оценка ответов ученика
3	Организация похода.	5	3	2	Практическая работа
4	Туристское снаряжение.				Практическая работа
5	Гигиена туриста.	4	2	2	Практическая работа
6	Туристский бивак.	11	4	7	Практическая работа
7	План и карта.	17	8	9	Практическая работа
8	Определение расстояний простейшими способами.	6	2	4	Практическая работа
9	Краеведение.	4	2	2	Практическая работа
10	Физическая подготовка.	7	2	5	Практическая работа
11	Учебные соревнования.	14	6	8	Практическая работа
	Итого		68		

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия (по учебно-тематическому плану)	Форма контроля (в том числе, промежуточная, итоговая аттестация)
1.	Сентябрь	Эвристическая беседа	1	Организация и комплектование группы.	Оценка ответов ученика
2.			1	Введение в образовательную	Оценка ответов

				программу.	ученика
3.			1	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	Оценка ответов ученика
4.			1	Организация похода.	Оценка ответов ученика
5.			1	Питание в походе. Составление рациона.	Практическая работа
6.			1	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	Практическая работа
7.			1	Снаряжение. Личное снаряжение.	Практическая работа
8.			1	Групповое снаряжение.	Практическая работа
9.	Октябрь		1	Первая медицинская помощь.	Оценка ответов ученика
10.			1	Первая медицинская помощь.	Практическая работа
11			1	Заболевания.	Оценка ответов ученика
12			1	Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	Практическая работа
13			1	Устройство бивака.	Практическая работа
14			1	Работа с палаткой.	Практическая работа
15			1	Работа с палаткой.	Практическая работа
16			1	Свёртывание лагеря.	Практическая работа
17			1	Костёр, его виды.	Практическая работа
18	Ноябрь		1	Разведение и поддержание костра.	Практическая работа
19			1	Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	Практическая работа
20			1	Топографические карты.	Практическая работа
21			1	Спортивные карты.	Практическая работа
22	Декабрь		1	Компас. Строение и работа с ним.	Оценка ответов ученика
23			1	Приёмы ориентирования карты по компасу.	Практическая работа
24			1	Определение расстояний и работа с компасом.	Практическая работа
25			1	Определение расстояний и работа с компасом	Практическая работа
26			1	Ориентирование. Первый способ ориентирования.	Практическая работа
27			1	Ориентирование. Второй способ ориентирования.	Практическая работа

28			1	Сопоставление двух способов ориентирования.	Практическая работа
29	Январь		1	Азимут истинный и азимут магнитный.	Практическая работа
30			1	Краеведение. История Карачаевского района, его культурное наследие.	Оценка ответов ученика
31			1	Село Коста Хетагурова и его окрестности.	Практическая работа
32			1	Выполнение краеведческих заданий.	Практическая работа
33			1	Условные знаки.	Практическая работа
34			1	Условные знаки спортивных карт.	Оценка ответов ученика
35			1	Изготовление условных знаков.	Практическая работа
36	Февраль		1	Сигналы бедствия.	Оценка ответов ученика
37			1	Закрепление навыка чтения условных знаков.	Практическая работа
38			1	Закрепление навыка чтения условных знаков.	Практическая работа
39			1	Рельеф местности.	Оценка ответов ученика
40			1	Географические особенности КЧР.	Оценка ответов ученика
41			1	Карачаевский район – заповедная зона	Оценка ответов ученика
42			1	Изображение рельефа местности на спортивных картах.	Практическая работа
43			1	Закрепление практического навыка чтения рельефа.	Практическая работа
44	Март		1	Чтение карты.	Практическая работа
45			1	Выработка навыка беглого чтения карты. Комплексное чтение карты.	Практическая работа
46			1	Перенос КП.	Практическая работа
47			1	Учебные соревнования.	Практическая работа
48			1	Учебные соревнования.	Практическая работа
49			1	Приёмы ориентирования карты.	Практическая работа
50	Апрель		1	Способы определения точки стояния.	Практическая работа
51			1	Способы определения расстояний на местности.	Практическая работа
52			1	Движение по азимуту Карачаевском районе.	Практическая работа

53			1	Движение по азимуту с. Коста Хетагурова.	Практическая работа
54			1	Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.	Практическая работа
55			1	Учебные соревнования.	Практическая работа
56			1	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	Практическая работа
57			1	тактико-технические приёмы выбора пути движения.	Практическая работа
58			1	Узлы.	Оценка ответов ученика
59			1	Узлы.	Практическая работа
60	Май		1	Туристская песня.	Оценка ответов ученика
61			1	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика). окрестности с. Коста Хетагурова.	Практическая работа
62			1	Развитие выносливости. спорт площадка.	Практическая работа
63			1	Игры на местности.	Практическая работа
64			1	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии. окрестности с. Коста Хетагурова.	Практическая работа
65			1	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии окрестности с. Коста Хетагурова	Практическая работа
66	Июнь		1	Учебные соревнования.	Практическая работа
67			1	Учебные соревнования.	Практическая работа
68			1	Учебные соревнования.	Практическая работа

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1	1 год обучения	практикум мастер-класс конкурс эвристическая беседа	Диалогический, по-казательный, эвристический, горитмический, про-граммированный. Интерактивные: Мозговой штурм, круглый стол, анализ конкретных ситуаций	Печатные: учебные пособия, раздаточный материал; Электронные обра-зовательные ресурсы: мультимедийные учебники, ролики, сетевые обра-зовательные ресурсы, внутренние дистанционные ресурсы по программе; Аудиовизуальные: слайды,

				видеофильмы, кинофильмы, в т.ч на цифровых носителях; Демонстрационные: демонстрационные модели
--	--	--	--	--

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметом диагностики и контроля являются внешние образовательные продукты учащихся, а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам программы.

Основой для оценивания деятельности учащихся являются результаты анализа его продукции, деятельности по ее созданию, уровень защиты проекта на конференции. Оценке подлежит в первую очередь уровень достижения учеником минимально необходимых результатов, обозначенных в целях и задачах программы. Оцениванию подлежат также те направления и результаты деятельности учащихся, которые определены в рабочей программе педагога и в индивидуальных образовательных маршрутах учащихся (при наличии таковых).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Учебное занятие 1. Подготовка к походу.**

Данный видеоматериал позволит подготовить полный комплект личного снаряжения к походу. Рассматриваем возможные варианты для оптимального выбора комплекта одежды для походов на начальном уровне. Рассматриваем возможные варианты для оптимального выбора комплекта личного снаряжения для походов на начальном уровне.

<https://youtu.be/de2KtgWeRtc>

### **Учебное занятие 2. Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы**

В видеоматериале рассматриваются основные технические элементы спортивного туризма:

1. Подъем.
2. Спуск.
3. Переправа по бревну.
4. Навесная переправа.
5. Переправа маятником.
6. Спуск и подъем по склону.
7. Упражнения, развивающие мелкую моторику.

В уроке подробно рассматриваются правильность выполнения технических приемов, рассматриваются частые ошибки новичков.

<https://youtu.be/XaKcpzH34Cs>

### **Учебное занятие 3. Особенности личного снаряжения.**

В данном видео обзор основного личного туристского снаряжения. Вы сможете научиться правильно выбирать и оптимизировать снаряжение по: весу, объёму и общей функциональности. Научитесь в домашних условиях правильно и компактно собирать рюкзак.

<https://youtu.be/-R76qNYGNOo>

### **Учебное занятие 4. Рюкзаки. Выбор рюкзака. Подгоняем рюкзак по спине. Правильная укладка рюкзака.**

В видео занятии вы изучите, что такое рюкзак, какие виды рюкзаков часто встречаются. Научитесь правильно подгонять рюкзак по спине. Научитесь правильно укладывать рюкзак.

<https://youtu.be/UxZ-sNFQ9Hs>

### **Учебное занятие 5. Индивидуальная страховочная система (ИСС) для спортивного туризма.**

Уровень знаний обучающихся - средний. В этом видео-занятии рассказ про ИСС, их типы (для "залов", для "природы") и про элементы, размещенные на ИСС (карабины, спусковые устройства, жумары).

<https://youtu.be/dKYVTwyYr9w>

### **Учебное занятие 6. Упражнения для развития моторики при работе с личным техническим снаряжением в спортивном туризме.**

В видео занятии продемонстрированы комплекс упражнений для развития моторики в домашних условиях.

<https://youtu.be/0X52VjxBvuw>

### **Учебное занятие 7. Как проходил первый туристский всесоюзный слет пионеров и школьников 1973 год. Исторический экскурс.**

В этом фильме знакомим с первым всесоюзным туристским слетом пионеров и школьников, который был проведен в 1973 в Карпатах. Вы узнаете, с каким снаряжением участники проходили туристские дистанции в то время, как рисовали карту и о форме проведения контрольно-туристского маршрута - настоящего многодневного категорийного похода.

<https://youtu.be/JKFufu4OZ1w>

### **Учебное занятие 8. Палатки. Обзор самых популярных моделей. Постановка и сборка палаток**

Материалы видео-занятия включают информацию о том, какие бывают туристские палатки, как они устанавливаются быстро и правильно, как собираются и крепятся. Педагоги расскажут о преимуществах и недостатках палаток

. <https://youtu.be/klvEcXmXc1g>

### **Учебное занятие 9. Основы спортивного туризма для начинающих - элементы личного снаряжения.**

В данном ролике подробно рассматриваются элементы личного снаряжения для спортивного туризма: - индивидуальная страховочная система, - карабины, - зажимы, - какую форму и обувь лучше выбрать для учащихся.

<https://youtu.be/g2DRvBYiVFg>

### **Учебное занятие 10. Узлы в спортивном туризме.**

В данном видео-занятии педагоги показывают и рассказывают о самых популярных узлах в спортивном туризме. Перечень узлов: - Восьмёрка проводник 0:00:53 - Барелла 0:03:11 - Двойной булинь 0:05:02 - Двойная восьмёрка 0:07:00 - Штык 0:08:02 - Австрийский проводник 0:10:30

<https://youtu.be/xlBqjwxrsnw>

### **Учебное занятие 11. Упражнения с основной верёвкой (технические приёмы для занятий спортивным туризмом).**

В данном видео-занятии педагоги демонстрируют комплекс упражнений для работы с основной веревкой, расскажут о технических приёмах, при которых верёвка не будет путаться.

<https://youtu.be/PtWnRWQo5NE>

### **Учебное занятие 12. "Что у вас, ребята, в рюкзаках?" Участие школьников в Чемпионате по спортивному туризму.**

В рамках видео-занятия можно ознакомиться с опытом проведения и участия школьников в Чемпионате России по спортивному туризму в Геленджике (Красндарский край).

<https://youtu.be/46Kku7Bqgqg>

### **Учебное занятие 13. Распределение обязанностей участников поход: какие бывают "должности" в походе.**

В данном видео-занятии рассказывается о том, какие "должности" есть в походе, как правильно распределить обязанности участников похода:

- Командир 1:40

- Зав. питанием 2:31
- Завхоз 3:43
- Медик 4:38
- Реммастер 5:07
- Летописец 5:50
- Штурман 6:38
- Технический фотограф 7:24
- Эколог 8:05

<https://youtu.be/TaUDvhI24IM>

#### **Учебное занятие 14. Алгоритм оказания первой помощи в походе.**

В данном видео-занятии педагоги расскажут и покажут нам, как начать оказывать первую помощь пострадавшему без угрозы для жизни.

<https://youtu.be/YnoqQIMJYbE>

#### **Учебное занятие 15. ОФП. Укрепляем мышцы корпуса.**

Впереди большой летний сезон по спортивному туризму, но к нему надо готовиться! Педагог дополнительного образования прокачает вместе с вами мышцы корпуса. Как говорится, тяжело в учении - легко в бою! Поехали!

<https://youtu.be/sqP2RuuxJcM>

#### **Учебное занятие 16. Комплекс упражнений для увеличения эластичности мышц.**

Во избежание травм мышц на тренировках по спортивному туризму, очень важно их растягивать. Педагог дополнительного образования покажет, как это сделать.

<https://youtu.be/UiERu2yeToY>

#### **Учебное занятие 17. Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия.**

В данном видео-занятии педагог дополнительного образования познакомит начинающих спортивных туристов со спортивным ориентированием. Также вы получите полезные навыки по работе с картой и компасом.

<https://youtu.be/WbOpLzG--cA>

#### **Заключение.**

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникативности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию как в командном, так и личном зачётах.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

### **1. Нормативная:**

- 1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.
- 1.2. В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.
- 1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

### **2. Туризм:**

- 2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
- 2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.

### **3. Топография и ориентирование. Туристская техника:**

- 3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.
- 3.2. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

### **4. Подготовка и проведение похода:**

- 4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
- 4.2. А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

### **5. Краеведение:**

- 5.1. И.А.Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю
- 5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.-М.: Турист, 1989г.

### **6. Зелёная аптека:**

- 6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

### **7. Медицина:**

- 7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.