Муниципальная бюджетная общеобразовательная учреждение

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  Методическим советом  Протокол № 1  «30» августа 2023 г. | «Утверждено»  Приказом № 180  от « 01 » сентября 2023 г. |

«Гимназия №7» г. Торжка

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА»

Направленность: туристско-краеведческая

Общий объем программы в часах: 136 часов

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: начальный

Автор: педагог дополнительного образования Кузнецов Р.Р.

Рег. № \_\_\_\_\_\_

Торжок, 2023

**Информационная карта программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование**  **программы** | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы оздоровительно - познавательного туризма» |
| **Направленность** | туристско-краеведческая |
| **Разработчик программы** | Кузнецов Р. Р. |
| **Общий объем часов по программе** | 136 часов |
| **Форма реализации** | очная |
| **Целевая категория обучающихся** | Обучающиеся в возрасте 10-17 лет |
| **Аннотация программы** | Данная программа направлена на формирование интереса обучающихся к спортивному туризму как виду спорта, средству укрепления здоровья, социализации и профилактике социально негативных явлений.  Методика программы состоит из занятий практического, теоретического и смешанного типа. Предусмотрено формирование основных физических качеств, обучение основам техники и тактики спортивного туризма, а так же – основам активных путешествий. |
| **Планируемый результат реализации программы** | По итогам обучающиеся получат:   * **Знания** о технике безопасности в походе и на занятиях по спортивному туризму, основам топографии и спортивного ориентирования, а также об основных аспектах туристко-краеведческой деятельности * **Навыки** преодоления естественных препятствий, работы с походным снаряжением, организации бивуачных работ, основные двигательный навыки необходимые туристу как спортсмену. |

# 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа "Основы оздоровительно­познавательного туризма" разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20). Данная программа «Основы оздоровительно-­познавательного туризма» разработана на основе типовой программы дополнительного образования детей «Юные туристы» 2004 года, автор Ю.С.Константинов. Программа утверждена Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи Министерства образования Российской Федерации и рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей. Программа подготовлена как типовая Центром детско-юношеского туризма и краеведения Министерства образования России. В дополнительной общеразвивающей программе «Основы оздоровительно-познавательного туризма» сохранены основные темы типовой программы первого года обучения.

Направленность **программы**: туристско-краеведческая.

Уровень программы - стартовый. Предполагает развитие физических качеств и формирование навыков спортивного туризма, теоретических знаний и практических умений.

Актуальность программы. Туризм (краеведческий, спортивный и т.д.) способствует всестороннему развитию личности ребенка. Он направлен на совершенствование его физического, интеллектуального, духовного развития, способствует изучению малой Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, ответственность.

Педагогическая целесообразность программы. В процессе занятий туризмом у учащихся:

- развиваются морально-волевые качества такие как: дружбы, коллективизма, взаимовыручки;

* формируются такие черты характера, как самостоятельность, честность, ответственность за порученное дело;
* воспитываются находчивость, мужество, умение преодолевать трудности в сложных ситуациях в туристских походах, экспедициях и других мероприятиях;
* расширяются знания об окружающем мире и его развитии.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что учебные занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, теоретические знания включены в практические задания, что способствует быстрому запоминанию. На протяжении реализации программы учащиеся формируют и развивают свои умения и навыки по организации туристского быта, техники туризма, ориентирования и краеведения, учатся самостоятельно принимать решения. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в спортзале, зале скалодрома и на местности.

В программе предусмотрено изучение истории государственной символики. В качестве основных обучающих методов при изучении государственной символики используются с учетом возрастных особенностей учащихся объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа), активные методы и формы работы с учащимися (конкурсные испытания).

В 2023-2024 учебном году в программу включено формирование функциональной грамотности как метапредметного образовательного результата, способствующего решению жизненных задач, а именно умению понимать информацию, представленную в виде графиков, схем, таблиц, рисунков - математическая грамотность, а так же естественнонаучная - это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

Адресат программы. Программа «Основы оздоровительно­познавательного туризма» разработана для учащихся в возрасте 10-17 лет. Зачисляются все желающие учащиеся по заявлению родителей. Данная программа включает в себя единые теоретические знания для всех детей в возрасте от 10 до 17 лет и физическую нагрузку, в соответствии с возрастными и половыми особенностями учащихся, которая выражается в требованиях нормативов: отжимания, в упоре лежа, поднимание туловища, наклон туловища вперёд. (Приложение 1). В программе предусмотрен добор учащихся в течение учебного года (зачисление в группу проводится после прохождения входящего контроля на уровень физической подготовленности учащихся).

Программа рассчитана на 1 год обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Учащиеся могут по желанию продолжить обучение по данной программе в течение нескольких лет.

Время, отведенное на обучение, составляет 136 часа в год. Количество часов в неделю - 2 часа. Количество занятий в неделю - 2 занятия по 2 академических часа. Длительность 1 академического часа 45 минут. Причем практические занятия составляют большую часть программы.

Форма обучения очная, групповая. Группы формируются по стартовым возможностям учащихся по 15 человек, не имеющих физических ограничений по состоянию здоровья, смешанные (в одной группе могут заниматься и девочки, и мальчики, разного возраста). При наборе учащихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Предоставляется возможность включения в группу детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов при создании специальных условий с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий, обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

В программе «Оздоровительно-познавательный туризм» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки. Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Мюгозой Теаш8, электронных почт, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам.

**Цель программы:** Реализовать интерес учащихся к спортивному туризму через формирование туристских умений и бережного отношения к собственному здоровью.

Задачи программы:

Обучающие:

* Формировать понятие о туризме как о виде спорта и туристической деятельности;
* Формировать туристические умения и навыки используемые, учащимися в самостоятельной практической деятельности;
* Формировать умения бережного отношения к собственному здоровью и технике безопасности;

Развивающие:

-Развивать качества необходимые туристу: умение быстро ориентироваться в пространстве.

-Способствовать приобретению опыта участия в соревнованиях, в походах, в пешеходных видах туризма.

Воспитательные:

-Формировать чувства личной ответственности туриста, целеустремленности, взаимопомощи, развивать умение работать в парах, в коллективе.

**Функции программы:**

**Образовательная** функция заключается в организации обучения основным знаниям о туристко-краевеческой деятельности.

**Компенсаторная** функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

**Социально–адаптивная** функция программы состоит в том, что каждый обучающийся является частью формирующегося и развивающегося коллектива, поэтому при занятиях реализует потребность в общении, социальной реализации и в процессе формирует навыки социального взаимодействия.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения**:

***По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:***

* *словесный* – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
* *наглядный –*показ, просмотр видеофильмов и презентаций;
* *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

***По степени активности познавательной деятельности обучающихся:***

* *объяснительно-иллюстративные*  – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
* *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
* *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

***По логичности подхода:***

* *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

***По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:***

* частично-поисковый – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;
* метод проблемного обучения;
* метод дизайн-мышления;
* метод проектной деятельности.

**Возможные формы проведения занятий:**

* на этапе изучения нового материала – лекция, объяснение, рассказ, демонстрация;
* на этапе практической деятельности – дискуссия, практическая работа;
* на этапе освоения навыков – практическое занятие, творческое задание;
* на этапе проверки полученных знаний – спортивное тестирование, практическое задание, мониторинг.

**Ожидаемые результаты:**

В процессе освоения программы учащийся:

Личностные:

* проявляет личностные качества характерные для туриста: умеет интересно и доступно излагать знания о туризме, правильно пользоваться специальным понятийным аппаратом;
* умеет самостоятельно подобрать комплекс физических упражнений для разминки;
* критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

Предметные:

* знает о туризме как о виде спорта, способствующего развитию целостной личности человека;
* владеет понятиями о личном и групповом снаряжении;
* владеет специальными туристическими навыками (умеет укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы);
* умеет использовать основные приемы ориентирования: ориентирование по карте, чтение карты и местности, движение по азимуту;
* знает и выполняет требования техники безопасности при подготовке к походу и на маршруте, умеет оказывать первую доврачебную помощь при обработке ран и ссадин.

Метапредметные:

* владеет умением быстро ориентироваться в пространстве;
* приобрел опыт участия в соревнованиях, в походах различной сложности, в пешеходных видах туризма.
* умение вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок;
* умение оценивать получающийся творческий продукт и соотносить его с изначальным замыслом, выполнять по необходимости коррекции либо продукта, либо замысла

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:

**универсальные компетенции:**

* умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи;
* умение ориентироваться в информационном пространстве;
* умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий;
* проявление технического мышления, познавательной деятельности, творческой инициативы, самостоятельности;
* способность творчески решать технические задачи;
* способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

**предметные результаты:**

В результате освоения программы, обучающиеся должны ***знать***:

* основы безопасного поведения в походах и на занятиях по спортивному туризму
* классификацию туристского снаряжение, его назначение и инструкции по использованию
* основы топографии, работы с картой и компасами
* способы преодоления естественных препятствий
* правила вида спорта   
  «Спортивный туризм»

В результате освоения программы, обучающиеся должны ***уметь***:

* Организовывать походный лагерь
* Ориентироваться на местности
* Преодолевать естественные препятствия
* Вязать основные узлы, необходимы в технике и тактике спортивного туризма
* Использовать туристское снаряжение по назначению с соблюдением техники безопасности
* Оказывать первую доврачебную помощь

В результате освоения программы, обучающиеся должны ***владеть***:

* Опытом организации краеведческих маршрутов
* Навыками обустройства походного лагеря

**Мониторинг образовательных результатов**

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере туристско-краеведческой деятельности.

2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере саморазвития и самосовершенствования.

3. Готовность к продолжению обучения в сфере спортивного туризма– определяется как мотивация к занятиям по туризму, стабильное посещение практических и теоретических занятий.

**Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы**

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

**Периодический контроль** проводится по окончании изучения каждой темы в виде конкурсов, соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Периодический контроль проводится в виде оценки выполнения практических заданий, выданных преподавателем.

**Промежуточный контроль** – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, устный опрос, выполнение тестовых заданий, выступление на конференции, конкурс, соревнование, презентация проектов, анализ участия, обучающегося в мероприятиях.

**Итоговая аттестация** – проводится преподавателем допольнительного образования с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2..

## 

Таблица 1

## Критерии оценивания сформированности компетенций

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень | Описание поведенческих проявлений |
| 1 уровень - недостаточный | Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать. |
| 2 уровень – развивающийся | Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике. |
| 3 уровень – опытный пользователь | Обучающийся полностью освоил данный навык.  Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях. |
| 4 уровень – продвинутый пользователь | Особо высокая степень развития навыка.  Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности. |
| 5 уровень – мастерство | Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка. |

Таблица 2

**Критерии оценивания уровня освоения программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни освоения программы | Результат |
| Высокий уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт |
| Средний уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки |
| Низкий уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям |

# 2. Содержание программы

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Основы оздоровительно-познавательного туризма»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Кол-во часов | | | | Форма аттестации / контроля |
| всего | теория | практика | При дистанц. обучении |
|  | Набор групп. Входящий контроль | 8 |  | 8 | 8 | Собеседование,  тестирование |
| 1 | Основы туристской подготовки. | 40 | 4 | 36 | 40 |  |
| 2 | Топография и ориентирование. | 30 | 4 | 26 | 30 |  |
| 3 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 10 | 1 | 9 | 10 |  |
| 4 | Основы техники пешеходного туризма. | 28 | 4 | 24 | 28 |  |
| 5 | Краеведение, его роль в истории. | 8 | 1 | 7 | 8 |  |
| 6 | Физическая подготовка. | 8 | - | 8 | 8 |  |
| 7 | Промежуточная аттестация | 4 | - | 4 | 4 | контрольное  занятие |
|  | Итого часов: | 136 | 14 | 122 | 136 |  |

**2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Основы оздоровительно-познавательного туризма»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы / месяц | сентябрь | Октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Набор групп. Входящий контроль | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Осноы туристской подготовки. |  | 6 | 4 | 4 | 2 | 6 | 6 | 8 | 4 |
| 2.Топография и ориентирование |  | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 6 | 2 |
| 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| 4. Основы техники пешеходного туризма | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5.Краеведение, его роль в истории. |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |
| 6. Физическая подготовка | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |
| Промежуточная аттестация |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| Всего: | 16 | 16 | 16 | 16 | 12 | 16 | 18 | 18 | 16 |

**2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы оздоровительно-познавательного туризма»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела, модуля, темы | Кол-во часов, всего | Содержание занятия |
| **1** | ***Основы туристской подготовки*** | **98** |  |
| 1.1 | **Туристское снаряжение** | **20** | Основные компоненты туристского снаряжения, их разновидность и применение. |
| 1.1.1 | Основы топографии, карта, компас, навигаторы | 4 | Основы работы с картами и компасом. Виды карт, условные обозначения на картах. Способы ориентирования на местности. Современные навигационные системы. Азимут. Спортивное ориентирование как вид спорта. |
| 1.1.2 | Основное туристское снаряжение (палатки, спальники, походный рюкзак) | 4 | Основные элементы палатки и походного рюкзака. Техника безопасности при эксплуатации инвентаря. Критерии отбора данных видов снаряжения. Техника и тактика установки палатки, сбора рюкзака и эксплуатации спальника. Понятие о суммарном весе рюкзака и том, что его формирует. |
| 1.1.3 | Одежда и обувь в походе | 4 | Критерии отбора одежды и обуви в поход в зависимости от походных условий. Разновидность походных одежды и обуви. |
| 1.1.4 | Снаряжение, необходимое для организации походного лагеря | 4 | Основные элементы бивуачного снаряжение. Техника безопасности при благоустройстве лагеря. Техника безопасности работы с костровым снаряжением, пилами, топорами. |
| 1.1.5 | Верёвки и снаряжение для работы на пешеходных и горных дистанциях | 4 | Разновидности узлов и их применение в спортивном туризме. Техника безопасности при работе с узлами. |
| 1.2 | **Техника спортивного туризма** | **50** |  |
| 1.2.1 | Организация походного лагеря | 15 | Техника благоустройства лагеря. Виды костров, формирование умений по их разведению. Основные элементы походной кухни, приготовление пищи в походе. Установка тента с использованием знаний об узлах. Выбор места для палатки и формирование умений по её установке. Критерии отбора места для организации походного лагеря. |
| 1.2.2 | Преодоление естественных и искусственных препятствий | 25 | Категории и степени трудности естественных препятствий. Классификация естественных препятствий. Способы преодоления препятствий в походе и на тренировочных занятиях. Техника безопасности. Страховка и самостраховка. |
| 1.2.3 | Составление маршутов | 10 | Техника планирования маршрута. Параметры отбора территорий для похода. Основные составляющие маршрута. Техника безопасности на маршруте, профилактика травматизма. Туристскиедолжности в группе |
| **2** | ***Физическая подготовка*** | **12** |  |
| 2.1 | **Общая физическая подготовка** | 4 | Развитие основных двигательных качеств: выносливость, сила, ловкость, скорость, координационные способности. |
| 2.2 | **Специальная физическая подготовка** | 8 | Развитие специальной выносливости, силы и координации. Формирование основных навыков туристкой техники (спуск на 8-ке, подъём с использованием жумаров, траверс и т.д.) |
| **3** | ***Краеведение и его роль в истории*** | **8** |  |
| 3.1 | История и культура Тверской области и города Торжка | 4 | История и культура г. Торжок и Тверской области. Основные достопримечательности, их значение в истории РФ. |
| 3.2 | Краеведение и туризм | 4 | Средства краеведения в туристкой деятельности. Учёт региональных и муниципальных памятников культуры и науки при планировании маршрута. |
| 4 | ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** | **8** | Основы оказания первой помощи в походных условиях при переломах, ожогах, обморожениях, обмороках, приступах и потере сознания. Техника оказания первой помощи при возникновении непредвиденных ситуациях травматического характера в походе и на занятиях по туризму. |
|  | **Итого** | **136** |  |

**2.4. Календарный учебный график реализации программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Название раздела, модуля, темы | Количество часов | | | Количество  учебных | | Даты начала и окон-чания | Продолжитель  ность каникул |
| всего | теория | практика | недель | дней |
| 1 | Основы туристской подготовки | 98 | 20 | 78 | 34 | 62 | 01.09.23-28.05.23 | 35 дней |
| 2 | Физическая подготовка | 12 |  | 12 | 6 | 12 | 01.02.23-14.04.24 | - |
| 3 | Краеведение и его роль в истории | 8 | 7 | 1 | 2 | 8 | 01.10.23-01.12.23 | 7 дней |
| 4 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 8 | 4 | 4 | 4 | 8 | 01.12-08.03.12 | 10 дней |

**3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы оздоровительно-познавательного туризма»**

Методические материалы

Алгоритм учебного занятия. Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, которую учащиеся выполняют либо самостоятельно, либо группой.

В соответствии с поставленными задачами занятия по туристской подготовке делятся: на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия по спортивному туризму.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике передвижения, преодоления препятствий.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы обучающиеся по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения. Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

При реализации программы применяется ведущая технология дифференциации обучения (Л.С. Выготский, В.В. Фирсов), которая способствует осуществлению личностного развития учащихся на занятиях пулевой стрельбой. Применение методов дифференциации и индивидуализации обусловливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, психофизиологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку. Технология дифференцированного подхода предполагает организацию учебного материала с учётом технической подготовленности учеников, т.е. для сильных сделан акцент на совершенствование упражнения, а для слабых на углубленное разучивание.

При реализации программы применяется так же и здоровьесберегающая технология, также используются методы, приемы игровой технологии.

Формы обучения (организации образовательного процесса): коллективная, групповая, парная, индивидуальная.

Групповая форма применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого учащегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Особенность индивидуальной формы обучения состоит в том, что педагог проводит занятие со всей группой одновременно, определяя для каждого учащегося упражнения, которые они выполняют самостоятельно. В то время как педагога занимается с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): тренировка, соревнование, занятие-игра, поход, конкурс, презентация, эксперимент.

Методы обучения:

Словесные(объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игровые развивающие физические данные учащихся.

Наглядные (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов).

Метод свободного выбора действия и взаимодействия.

Активные методы - обучение действием.

Поисково-исследовательская работа (самостоятельная работа с выполнением различных заданий).

Для реализации компетентностного подхода в образовании применяется метод проблемных вопросов для развития умения принимать решения в нестандартных ситуациях при решении учащимися компетентностных заданий в соответствие с программой.

Для создания ситуации успеха учащегося используют методы скрытое инструктирование ребенка, мобилизация активности или педагогическое внушение, внесение мотива. Применение методов помогает ребенку избежать поражения, побуждает к выполнению конкретных действий, показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность.

Метод «Скрытое инструктирование ребенка» в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения.

Достигается путем намека, пожелания.

"Возможно, лучше всего начать с "

"Выполняя работу, не забудьте о "

Метод «Мобилизация активности или педагогическое внушение». Побуждает к выполнению конкретных действий.

"Нам уже не терпится начать работу..."

"Так хочется поскорее увидеть..."

Метод «Внесение мотива».

Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность, кому будет хорошо после выполнения.

"Без твоей помощи твоим товарищам не справиться..."

Дидактические материалы и методические продукты включены в разработанный к программе УМК и ЭУМК и включают:

* планы-конспекты учебных занятий по направлениям деятельности программы;
* дидактические материалы (раздаточные, инструкционные карты, задания и др.);
* сценарии досугово-развивающих, воспитательных мероприятий, родительских собраний и т.д.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

При проведении тренировочного процесса (занятия, тренировки, соревнования и т.п.) проводится инструктирование о необходимых мерах безопасности, профилактики травматизма, мерах по оказанию первой медицинской помощи. Педагог строго дозирует физическую нагрузку в зависимости от возраста, пола, физической и технической подготовленности учащихся (спортсменов), а также проверяет наличие у детей исправного компаса, соответствие обуви типу грунта или покрытия. Не допускает вероятность оставлять детей без сопровождения взрослых после окончания мероприятия на местности. При проведении занятия педагог работает с журналом учета работы, конспектом занятия, руководствуется программой и инструкцией по технике безопасности при проведении занятий (соревнований). При организации и проведении соревнований руководствуется Положением о соревнованиях, правилами соревнований.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для занятий по данной программе необходим специализированный кабинет оснащенный стеной для скалолазания, туристским инвентарем, партами и стульями для теоретических занятий, а также свободное пространство, где возможно проведение подвижных игр.

Такой подход к организации учебного пространства и в целом занятий позволяет сохранить высокую мотивацию к обучению и к занятиям туризмом. Важным условием сохранения заинтересованности детей является подбор изучаемого материала педагогом. Изложение материала должно быть не навязчивым, понятным и интересным. Педагог должен постоянно вовлекать учащегося в процесс занятия через практические задания.

Кадровые: Учебный процесс должен организовывать квалифицированный педагог, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

Для успешной реализации программы необходимо наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение Спортивное оборудование:

* скалолазный стенд;
* гимнастические маты;
* специальное оборудование в большой спортивный зал для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму.

Спортивный инвентарь:

* палатки -8 штук;
* рюкзаки -16 штук;
* спальники -16 штук;
* туристические коврики -16 штук;
* туристическая верёвка разного диаметра (6,8 мм.) по 100 м. (10,12 мм.) по 400 м.;
* индивидуальные страховочные системы (ИСС) - 15штук;
* комплекты навесного оборудования для ИСС - 15штук;
* карабины (каталки, гуси, жумары, восьмерки) - 50 штук;
* каски -15 штук;
* компасы -16 штук;
* комплекты спортивной формы для занятий спортивным туризмом для

разных возрастных категорий

* перчатки разных размеров -16 штук.

Электронные образовательные ресурсы

1. Узлы ЗЭ / сайт для педагогов и учащихся. - ЦКЪ: [11йр§://кпо153ё.сот/%Р 1 %83%00%Б7%00%ББ%01 %8В/](https://knots3d.com/%D1%83%D0%B7%D0%BB%D1%8B/)
2. Снаряжение для приключений / сайт спорт-марафон. - УКЬ[:Мр5://ууу.уоиШЬе.сот/сЬаппеШС а04г1с02001б2б2Дш22^д](https://www.youtube.com/channel/UC_aO4rIcQZGGt6Z62AwZ2Wg)
3. Техника вфзания узлов. / сайт Федерация альпинизма и скалалазанья. - УКЬ[: Мр: //а1рп5о.ги/ги/1екЬп1ка-ууа2ап1уа-иг1оу/](http://alpnso.ru/ru/tekhnika-vyazaniya-uzlov/)
4. Уроки скалолазания / сайт: ^а8ро^1^Vа Кш§1а. - УКЬ[: Ьйрз://\у\у\у.уо иШЬе.сот/сЬаппеШС^РО^гЬ 17 0тРГОпдЬгВ-у40](https://www.youtube.com/channel/UCZPQfrhI70mPJDnqLzB-w4Q)

Список литературы

Для педагога

1. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар,2011.
2. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
3. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
4. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
5. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1996.
7. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1993.
8. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М. , 1992.
9. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
10. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
11. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.
12. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
13. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 2001.
14. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М , 1995.
15. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
16. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1999.

Для учащихся и родителей

1. Клименко А.И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская литература, 1975.
2. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
3. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1999.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
5. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
6. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
7. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
8. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
9. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
10. Энциклопедия туриста. М., 1993