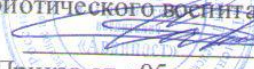


Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования
Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр
допризывной подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»

Протокол от «05» августа 2020 г. № 10

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный
центр допризывной подготовки и
патриотического воспитания «Аванпост»

Н.Ю. Савченко
Приказ от «05» августа 2020 г. № 134



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«ОСНОВЫ АЛЬПИНИЗМА»**

Возраст обучающихся: 16 - 20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кучевасов С.С.,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2020

Содержание:

| | |
|---|-------|
| 1. Комплекс основных характеристик программы | |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3-6 |
| 1.2. Цели и задачи программы..... | 6-8 |
| 1.3. Содержание программы | 8-12 |
| 1.4. Планируемые результаты освоения программы..... | 12-13 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий | |
| 2.1. Календарный учебный график..... | 16 |
| 2.2. Условия реализации программы | 16-17 |
| 2.3. Формы аттестации | 17-18 |
| 2.4. Оценочные материалы | 18-20 |
| 2.5. Методические материалы..... | 20-23 |
| 2.6. Список используемой литературы..... | 24-25 |

1. 1 Пояснительная записка

Среди проблем воспитания подрастающего поколения на современном этапе в последнее десятилетие особое внимание уделяется физическому воспитанию и формированию навыков здорового образа жизни, развитию умений и навыков спортивно-оздоровительного направления. Ряд исследователей отмечает, что понимание обучающегося значимости заботы о собственном здоровье, является значимым личностным и социальным аспектами. Одним из таких направлений туристско-краеведческого направления в системе дополнительного образования является альпинизм.

Альпинизм – вид спорта и активного отдыха, целью которого является восхождение на вершины гор. Спортивная сущность альпинизма состоит в преодолении естественных препятствий, созданных природой или искусственных препятствий (скалодром).

Альпинизм уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления, развивает личностные качества, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Альпинизм играет важную роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Направленность данной программы туристско-краеведческая. Туристско-краеведческую деятельность можно отнести к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей. Туризм и краеведение имеют комплексный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала обучающегося, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой.

Туристско-краеведческая деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации. Туризм создает благоприятную почву для воспитания трудовых и волевых навыков. Походная жизнь сближает туристов, они лучше узнают друг друга, часто дружба, возникшая в путешествии, остается на долгие годы. Занятия туризмом и краеведением формируют духовный облик подростков, его жизненные ориентиры, отношение к Родине.

Актуальность программы заключается в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления учащихся к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Новизна программы состоит в объединении (комплексе) в рамках программы смежных областей знаний: *краеведения, альпинизма, скалолазания, выживание, безопасности и физической подготовки.*

Программа определена возможностью обучения детей разных возрастных категорий и разного социального статуса, в сотрудничестве с семьёй, школой и социальными партнёрами.

Программа создавалась с одной стороны, с учетом существующей ситуацию развития альпинизма в России и мире (в том числе развитие соответствующей спортивной инфраструктуры), с другой стороны, с учетом существующей

возможности нашего учреждения (в правовом, кадровом, материальном аспектах), реализации многолетнего обучения и подготовки обучающихся.

Нормативно-правовые основания разработки дополнительных образовательных программ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).

Особенностью данной программы является и то, что многие ее задачи решаются комплексно на учебных занятиях альпинизмом.

В целом учебные занятия направлены на получение обучающимися базовых навыков скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие обучающихся, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным культурным ценностям и историческим ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся альпинизмом.

Образовательная дополнительная программа предназначена для детей и подростков в возрасте 16-20 лет.

Срок освоения программы – 1 год. Учебный год – 34 недели.

Обязательным условием освоения программы является проведение зачетных учебно-тренировочных сборов, сдачи нормативов ГТО и учебно-тренировочного похода (УТП), согласно требованиям «Юный турист России».

Результаты УТП отражаются при занесении в свидетельство об окончании курса обучения и являются основанием для дальнейшего обучения альпинизмом.

Ожидаемые результаты и способы их проверки: По окончании обучения воспитанники должны иметь следующие знания, умения и навыки:

- ❖ Получить базу знаний по горной подготовке;
- ❖ Уметь безопасно преодолевать препятствия;
- ❖ Повысить физический потенциал;
- ❖ Получить базу знаний по оказанию первой помощи;
- ❖ Уметь ориентироваться и пользоваться картой;
- ❖ Уметь расшифровывать и подавать знаки бедствия;
- ❖ Быть подготовленным психологически к экстремальным и чрезвычайным ситуациям;
- ❖ Уметь правильно организовывать в походе полевой лагерь;
- ❖ Уметь индивидуально действовать в природной среде;
- ❖ Владеть основами самообороны.

Критерии и формы оценки качества

- ❖ Проверка усвоения знаний полученных на занятиях;

- ❖ Качество организации полевого лагеря;
- ❖ Уровень подготовки участвуя в соревнованиях.

Формы проведения занятий: очно-заочная форма, дистанционное обучение, теоретический курс: лекции, беседы, семинары, экскурсии; практические занятия: спортивные тренировки, полигонные занятия на местности, соревнования, конкурсы, творческие встречи, праздники, походы и др. Занятия могут проводиться как полным составом, так и индивидуально. Итоговые занятия рекомендуется проводить в форме соревнований и походов.

Особенностью организацией образовательного процесса является комплектование учебных групп. Так как группа состоит из ребят различного возраста, то при работе будут использоваться такие формы как работа в микро группах разного возрастного состава, так и разновозрастные составы, отработка же приемов будет дифференцироваться в зависимости от физических возможностей, а также от личностных качеств ребят. Преимущественно занятия проводятся на открытом воздухе и с преобладанием походной практики. Такая форма занятий является наиболее оптимальной для учащихся, их возрастных особенностей, позволяет избавиться от однообразности занятий. Кроме того, подобная форма работы даёт возможность одновременно заниматься детям разных возрастов, помогает проявить свою самостоятельность и свои способности. Всё это позволяет привлечь к занятиям большее количество обучающихся, которые интересуются туризмом и краеведением.

1.2 Цели и задачи

Целью данной программы является создание условий для формирования у обучающихся специальных способностей, личностных качеств через занятие Альпинизмом.

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

обучающие:

- ❖ обучение навыкам и умениям в альпинизме;
- ❖ обучение навыкам выживания в природной среде, действиям в чрезвычайных ситуациях;
- ❖ формирование знаний, умений, необходимых для безопасного нахождения и бережного отношения человека в природной среде;
- ❖ ознакомление обучающихся с совокупностью знаний по безопасности;
- ❖ развитие внимательности, наблюдательности;
- ❖ приобщение к здоровому образу жизни;

воспитательные:

- ❖ воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- ❖ воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- ❖ содействие воспитанию гражданственности, патриотизма, уважения к социальным нормам;
- ❖ воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- ❖ создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям альпинизмом;
- ❖ воспитание социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;

развивающие:

- ❖ развитие активной туристско-краеведческой деятельности;
- ❖ развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- ❖ развитие физических качеств и закаливание организма;
- ❖ формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде;
- ❖ укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся;
- ❖ развитие нравственных, интеллектуальных, духовных качеств;
- ❖ развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- ❖ повышение технического и тактического мастерства в альпинизме.

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

Программа рассчитана на обучение и воспитание подростков (мальчиков и девочек) в возрасте 16 - 21 лет. Набор обучающихся в группы – слушатели центра «Аванпост» и курсанты других СГ ДПВС: прошедшие обучение одного из направлений (Социально-педагогического, Физкультурно-спортивного или Туристско-краеведческого), кто проявляет желание и интерес, с хорошими физическими данными и при отсутствии медицинских противопоказаний.

1.3 Содержание программы

Общеобразовательная программа «Основы альпинизма» (продвинутый уровень) включает следующие основные дисциплины, которые могут меняться в

рамках модернизации программы, в зависимости от условий, контингента учащихся, мотивов и интересов учащихся, природных условий, материально-технических ресурсов:

1. Техническая подготовка.
2. Элементы школы выживания.
3. Основы первой помощи.
4. Физическая подготовка.
5. Походы.

Общее количество учебного времени составляет 220 часов, из которых 204 часа — учебные занятия и 16 часов отводится на воспитательные мероприятия.

Содержание программы отражается в учебном плане и содержании учебно-тематического плана.

Учебно-тематический план

| № п/п | Название раздела, темы | Очная форма обучения, количество часов | | | | Занятия с применением дистанционных технологий и электронного образования, количество часов | | | |
|-------|---|--|--------|----------|----------------------------|---|--------|----------|----------------------------|
| | | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
| | | Всего | Теория | Практика | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | ВВЕДЕНИЕ | 2 | 2 | - | - | 0 | 0 | 0 | - |
| 2. | ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 92 | 5 | 74 | - | 13 | 13 | 0 | - |
| 2.1 | Снаряжение | 2 | 1 | 0 | Опрос, тестирование | 1 | 1 | 0 | Опрос, тестирование |
| 2.2 | Технические приемы | 70 | 2 | 60 | Сдача нормативов | 8 | 8 | 0 | Опрос, тестирование |
| 2.3 | Топография и ориентирование | 10 | 1 | 7 | Сдача нормативов | 2 | 2 | 0 | Опрос, тестирование |
| 2.4 | Турбыт и туристская походная подготовка | 10 | 1 | 7 | Сдача нормативов | 2 | 2 | 0 | Опрос, тестирование |
| 3. | ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ | 20 | 6 | 8 | - | 6 | 6 | 0 | - |
| 3.1 | Профилактика заболеваний. Гигиена. | 2 | 1 | - | Опрос, тестирование | 1 | 1 | 0 | Опрос, тестирование |
| 3.2 | Транспортировка пострадавшего | 4 | 1 | 2 | Опрос, тестирование, сдача | 1 | 1 | 0 | Опрос, тестирование |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|------------|-----------|------------|---------------------------------------|-----------|-----------|----------|---------------------|
| | | | | | нормативов | | | | |
| 3.3 | Основные приемы первой помощи | 14 | 4 | 6 | Опрос, тестирование, | 4 | 4 | 0 | Опрос, тестирование |
| 4. | ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 40 | 2 | 36 | - | 2 | 2 | 0 | - |
| 4.1 | Общая физическая подготовка | 8 | 1 | 1 | Сдача нормативов | 1 | 1 | 0 | Опрос, тестирование |
| 4.2 | Специальная физическая подготовка | 8 | 1 | 1 | Сдача нормативов | 1 | 1 | 0 | Опрос, тестирование |
| 4.3 | Лыжная подготовка | 8 | - | 8 | Сдача нормативов | 0 | 0 | 0 | Опрос, тестирование |
| 4.4 | Приемы самообороны | 8 | - | 8 | Сдача нормативов | 0 | 0 | 0 | Опрос, тестирование |
| 4.5 | Подвижные игры, конкурсы, соревнования | 8 | - | 8 | Сдача нормативов | 0 | 0 | 0 | Опрос, тестирование |
| 5. | ЭЛЕМЕНТЫ ШКОЛЫ ВЫЖИВАНИЯ | 26 | 3 | 20 | - | 3 | 3 | 0 | - |
| 5.1 | Факторы риска. Факторы выживания | 2 | 1 | - | Опрос, тестирование | 1 | 1 | 0 | Опрос, тестирование |
| 5.2 | Сигналы бедствия | 4 | 1 | 2 | Опрос, тестирование, сдача нормативов | 1 | 1 | 0 | Опрос, тестирование |
| 5.3 | Ночлег | 20 | 1 | 18 | Опрос, тестирование, сдача нормативов | 1 | 1 | 0 | Опрос, тестирование |
| 6. | ПОХОДЫ | 24 | - | 24 | - | 0 | 0 | 0 | - |
| 7. | ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА | 16 | 16 | - | - | 0 | 0 | 0 | - |
| | ВСЕГО: | 220 | 34 | 162 | - | 24 | 24 | 0 | - |

Содержание учебной дисциплины «Техническая подготовка»

Техническая подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков, необходимых для занятий альпинизмом и совершенствования в этом виде спорта. По своей сути – это процесс повышения уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований по туристскому многоборью. Данная дисциплина включает в себя: Снаряжение, технические приемы, топографию и ориентирование, турбыт и туристская походная подготовку.

Практические занятия:

Отрабатывание приемов и отрабатывание тактики.

Содержание учебной дисциплины «Основы первой помощи»

Следствием практически любой ЧС является травмирование людей. Комплекс неотложных мероприятий, направленных на сохранение жизни, здоровья, облегчение страданий, скорейшее выздоровление пострадавшего, сведение до минимума отрицательных последствий происшествия называется первой помощью.

Практические занятия

Наложения повязок, наложения жгута, искусственное дыхание, непрерывный массаж сердца, наложение шин.

Содержание учебной дисциплины «Физическая подготовка»

Особое внимание следует уделять общей физической подготовке, которая соблюдает повышению функциональных возможностей всех органов и функций организма.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств.

Практические занятия:

Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, на растяжение и расслабление мышц.

Содержание учебной дисциплины «Элементы школы выживания»

Основы выживания необходимо знать не только разумному мужчине, но всем людям поголовно, вне зависимости от статуса. Ситуаций, в результате которых человек может остаться один на один с природой, очень много. Можно банально заблудиться в лесу, собирая грибы, можно отстать от туристической группы, можно выжить после авиа или автокатастрофы и так далее. Данная дисциплина включает в

себя такие вопросы: Факторы риска и факторы выживания, сигналы бедствия, ночлег, следопытство.

Практические занятия:

Отрабатывание приемов и обрабатывание тактики.

Содержание учебной дисциплины «Походы»

Подготовительные походы – служат для освоения туристских навыков, режима походной жизни, обучения или совершенствования техники передвижения, обучения специальным действиям, связанным с разведкой пути, выбором и подготовкой места бивака, устройством ночлега, разведением костра, воспитанием выносливости, силы, быстроты и других качеств, необходимых для участия в сложных и продолжительных походах.

Туристический поход – это путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью.

Спортивные походы - это походы, для которых установлена сложность маршрута, продолжительность пути, сложность естественных препятствий, условия пребывания в ненаселенной местности, количество зачетных походов различной трудности.

Практические занятия:

Применение знаний в реальных условиях для соблюдения техники безопасности, приобретенные на занятиях:

- ~ Технические приемы (переправа через реку, переправа через овраг, спуск – подъем, траверс и т.д.);
- ~ Отработать элементы школы выживания (ориентирование без компаса, сигналы бедствия, добыча воды и еды, обустройства укрытия для ночлега и т.д.);
- ~ Основы первой помощи (переломы, кровотечение, укусы и прочее).

1.4 Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения воспитанники должны иметь следующие знания, умения и навыки:

- ❖ Получить базу знаний по высотной подготовке;
- ❖ Получить базу знаний по горной подготовке;
- ❖ Получить базу знаний по оказанию первой помощи;
- ❖ Уметь ориентироваться и пользоваться картой;
- ❖ Уметь расшифровывать и подавать знаки бедствия;
- ❖ Уметь безопасно преодолевать препятствия;
- ❖ Уметь правильно организовывать в походе полевой лагерь;
- ❖ Уметь индивидуально действовать в природной среде;
- ❖ Владеть основами самообороны;
- ❖ Владеть знаниями о факторах риска: голоде, жажде, холоде, переутомлении, и др., понятие о факторах выживания.

Компетенции и личные качества, которые могут быть сформированы и развиты у обучающихся в результате занятий по программе:

- ❖ Повышение физического потенциала;
- ❖ Подготовка психологически к экстремальным и чрезвычайным ситуациям;
- ❖ Укрепление здоровья и закалка организма;
- ❖ Расширение кругозора и повышение общей культуры;
- ❖ Сдружить участников образовательного процесса;
- ❖ Привитие потребности к регулярным занятиям альпинизмом;

- ❖ Подготовить к выполнению нормативов ГТО и совершению учебно-тренировочного похода согласно требованиям «Юный турист России».

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы:

- ❖ Воспитание патриотизма и верности своей Родине;
- ❖ Приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений;
- ❖ Совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- ❖ Развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- ❖ Умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ❖ Умение рационально планировать свой учебный труд;
- ❖ Стремление вести здоровый образ жизни (режим труда и отдыха, питание, спорт, фитнес).

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

| Год обучения | Сроки реализации | Кол-во ч/нед | Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин) |
|----------------|-------------------------------|---|--|
| | Кол-во учебных недель в год | Объединение «Основы альпинизма» (продвинутый уровень) | |
| 1 год обучения | 34 недели (с 01.10 по 31.05.) | 6 | 3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых |

2.2 Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Материально-техническое обеспечение:

- Учебное помещение в котором хранится имущество и проходят теоретические занятия;
- Скалодром для отработки навыков альпинисткой, горной, высотной и высотно-штурмовой подготовки;
- Вербочная полоса для отработки навыков;
- Лесопарковая зона с пересеченным рельефом местности;
- Туристические рюкзаки, коврики, палатки, тенты;
- Костровые принадлежности (котлы, крючья, стойки, тросики, пилы и ножовки, топоры, малые лопаты, посуда для раскладки и приема пищи),
- Веревка: 10-12мм. – 200п.м.; 6мм. – 200п.м. 4мм. – 50п.м.,
- Страховочные системы, каски, карабины и блоки;

- Фонари переносные;

- Дождевые плащи;

Информационное обеспечение:

Учебные видеофильмы, наглядные пособия, топографические и учебные карты, интернет источники.

Кадровое обеспечение

Педагоги, занятые в реализации программы, должны быть профессионально подготовлены в сфере альпинизма, выживания, первой помощи и психологии воспитания детей и юношей, квалифицированные и дипломированные специалисты.

2.3 Формы аттестации

Формы аттестации должны отражать достижения цели и задач программы. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, открытое занятие, слет, соревнование и др.

Важным в осуществлении программы является комплексное и систематическое отслеживание результатов, которое позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет учащимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения;

- постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах);
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы, связь с классным руководителем;

По итогам обучения и участия в соревнованиях по альпинизму, обучающимся присуждаются определенные звания, которым соответствуют знаки отличия: удостоверения, значки, дипломы, свидетельства и т.п.

2.4 Оценочные материалы

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу), на итоговых зачетах.

Так, в конце года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам. Срезы по физической подготовке (Первичный в начале учебного года, промежуточный и итоговый в конце года). При дистанционной форме обучения проводятся Контрольно-измерительные материалы (КИМ).

В ходе проверки оцениваются: техника выполнения двигательных действий, знания по программе, методические умения учащихся.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе: незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия; значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).

Грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия.

При этом проверяется: знание теоретического раздела программы, знания предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения, знаний общих и специальных задач физической и психической подготовки.

Задания, позволяющие определить достижение обучаемыми планируемых результатов:

- ❖ Альпинистское снаряжение - знание применяемого снаряжения при проведении тренировок, соревнований.
- ❖ Туристский бивуак - грамотные и последовательные действия по организации бивуака.
- ❖ Топографическая подготовка - проводятся контрольные занятия, в ходе которых обучающийся должен показать знания: чтение карты, масштаб и тип карты, определение сторон света, работа с компасом.
- ❖ Питание в турпоходе - умение организовать питание в полевых условиях.
- ❖ Уметь организовать правильное преодоление препятствий, с применением подручных средств (веревки, шеста, бревен, жердей).
- ❖ Первая помощь. Знать порядок оказания первой помощи, наложения шин при переломах. Знать приемы остановки кровотечения, в т.ч. применение лекарственных растений. Уметь переносить пострадавшего.
- ❖ Общая физическая подготовка. Выполнить требования норм ГТО соответственно возраста обучаемого.
- ❖ Походы и соревнования. Принимать участие в проводимых мероприятиях в течении учебного года.
- ❖ КИМ (контрольно-измерительные материалы). При дистанционной форме обучения сдаются КИМы, для проверки знаний дистанционного материала.

2.5 Методические материалы

- Специальная литература, освещающая туристскую сферу деятельности;

- учебные материалы: карты, атласы, схемы, учебные пособия, дидактический материал, аудио-видео средства, фотоаппарат;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие обучающихся в профильных курсах, семинарах;

В зависимости от содержания *формами проведения занятий* могут быть: лекция, беседа, игра, викторина, соревнования, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, творческое и коллективно - творческое дело.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности.

Важнейшее требование к занятиям:

- ❖ дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- ❖ формирование у обучающихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- ❖ методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- ❖ методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- ❖ методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Используемые методы организации деятельности по программе:

- ✓ Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение.
- ✓ Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, опрос, инструкция, объяснение.
- ✓ Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, участие в походах и т.п.
- ✓ Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
- ✓ Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.
- ✓ Анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.
- ✓ Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося, педагогов и родителей).

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования обучающихся ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я».

Реализация программы предполагает осуществление тесной связи со школьными дисциплинами (трудовое обучение, ОБЖ, ботаника, история, природоведение и

география, физическая подготовка). На занятиях используются, в сочетании, различные методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, диалог, объяснение);
 - наглядный (рисунки, плакаты, таблицы, схемы, видеоматериалы);
 - практический (графические работы, наблюдения, упражнения);
 - метод игры (игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера);
- На занятиях по специальной подготовке чаще всего применяют комбинированные методы (рассказ + использование плакатов, видеоматериала + упражнение и т.д.).

Воспитательная деятельность. Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства обучающегося, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость. Именно она определяет сущность воспитательной технологии при реализации программы. Программой предусмотрен ряд мероприятий, направленных на воспитание патриотизма у обучающихся: беседы с подростками, беседы по прочитанным книгам и просмотренным фильмам, посещение мест исторической и природной значимости. Мощным стимулом для воспитания духовно-нравственных ценностей у обучающихся являются экскурсии в музеи.

2.6 Список используемой литературы

1. Курилов В.И. «Туризм»: Учебное пособие для педагогических институтов, 1988.
2. Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие»- М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600с.,илл.
3. Шойгу С.К., Воробьева Ю.Л., Фалеева М.И. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие для 10 класса, М., 2005 г.
4. Пащук А.Ю. Первая медицинская помощь. 1986 г.
5. Бачевский В.И. Система военно-патриотическое воспитание несовершеннолетних граждан. М., 2001 г.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., 2000 г.
7. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. М., 1983 г.
8. Шкенеv В.А. «Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы»- Волгоград: Учитель, 2009. – 317с.
9. Абаланов В. Основы альпинизма - М., ФиС, 1985
10. Бочаров Е. А., Бочарова Н. И. "Юные спасатели" программно-методическое пособие для системы дополнительного образования детей - Орел, 2002
11. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников - М., ЦРИБ "Турист", 1979
12. Гостюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания - М., "Знание", 1985
13. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера - М., ФиС, 1981
14. Ю.Замятин Л. М. Скалолазы: спорт и профессия - Лениздат, 1982

15. Захаров П. П. Инструктору альпинизма - М., ФиС - 1988, 2-е дополненное издание.
16. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста - М., Профиздат, 1986
17. Коротков И. М. Подвижные игры детей - М., 1987
18. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах - М., ФиС, 1973
19. Полиевский С. А., Гук Е. П. Физкультура и закаливание в семье - М., 1984
20. Правила соревнований по туристскому многоборью - утв. Советом ТССР и Федерации туризма 16.11.2001 г.
21. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания - М. ФиС, 1972
22. Усов А. С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению – Спб.: творческий центр Геос, 1999
23. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма (методические рекомендации – Как не стать жертвой несчастного случая) – РИБ Турист, 1993
24. Кёстермейер, Г. Спортивное скалолазание. Первое приближение./ Г.Кёстермейер , В.П. Примеров – Екатеринбург, 2010. – 112 с.
25. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/ Л.П. Матвеев. – М.:Советский спорт, 2010. – 340 с.
26. Многолетняя подготовка в скалолазании. / Под ред. Е.В. Шумиловой. – СПб.: Питер, 2000 – 200 с.
27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с., ил.
28. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с., ил.