


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



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
(Продвинутый уровень)**

Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составители
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.....	12-14
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы	15-16
2.3. Формы аттестации	16-17
2.4. Оценочные материалы	17-20
2.5. Методические материалы.....	20-23
2.6. Список литературы.....	24-26

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Спортивный туризм (продвинутый уровень) представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона спортивного туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы обучающихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в учебном заведении с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Будущее нашего общества неразрывно связано с подрастающим поколением,

поэтому основным вопросом в решении всех проблем является воспитание, подростков и молодежи.

Проблема государства, школ, учреждений дополнительного образования - обеспечение детей и подростков безопасности в экстремальных и чрезвычайных ситуациях природного характера.

Туризм - средство познание своего края, 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 воспитанников. Туризм и краеведение имеют комплексный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей обучающихся 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 данной программы заключается в приобретении навыков к действиям автономно в чрезвычайной ситуации: быстро сориентироваться в ситуации, осознано и безопасно действовать, и правильно оказывать первую помощь. А также

ведению здорового образа жизни, повышению морального духа и уровня физического потенциала.

Отличительная особенность данной программы - по характеру деятельности программа предусматривает приобретение обучающимися основных необходимых знаний по спортивному туризму, для получения спортивных разрядов в дисциплинах по спортивному туризму и туристскому многоборью. А также для повышения теоретических и практических знаний для безопасных, дисциплинированных передвижений в походах (сплавах).

Образовательная дополнительная программа предназначена для детей и подростков в возрасте 12-14 лет. Срок освоения программы 1 года.

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 туризму.

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 осуществляется на основе добровольного выбора

подростком данного направления. 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 одновозрастные 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 обучающихся, 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 учеников, которые интересуются туризмом и краеведением.

Курс включает 220 часов, из которых 34 учебных недели по 6 часов занятий, что составляет 204 учебных часа, и культурно - массовые мероприятия в количестве 16 чаов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 1 занятие - 45 минут, предусмотрена перемена 15 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Занятия проводятся как в помещении, так и на открытой местности (преимущественно), в форме:

- теоретических занятий 2 часа;
- практических занятий, прогулок и экскурсий в своем населенном пункте 4 часа;
- выездных экскурсий 6-8 час.;
- однодневных походов от 8 до 12 час. (по факту проведения);
- двух и более дневных походов;

Количество занятий в неделю, их продолжительность – 3 занятия по 2 часа, 3

раза в неделю. Количество часов в неделю может изменяться в зависимости от плана занятий.

1.2 Цели и задачи программ

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности ребенка и активной жизненной позиции, через овладение основами спортивного туризма. Совершенствование нравственного и физического воспитания обучающихся в непосредственном познании окружающего мира, своего края; развитие активной туристско-краеведческой деятельности обучающихся; привитие интереса к занятиям туризмом как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности.

Это определение, прежде всего указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

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

обучающие:

- обучение туристским навыкам и умениям спортивного туризма;
- 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;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- 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 спортивным туризмом;

развивающие:

- развитие активной туристско-краеведческой деятельности обучающихся;
- 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 разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму.

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

1.3 Содержание программы

Общеобразовательная программа «Спортивный туризм» (Продвинутый уровень) включает следующие основные дисциплины:

1. Маршрут лыжно-пешеходный.
2. Дистанция лыжно-пешеходная.
3. Элементы школы выживания.
4. Основы первой помощи.
5. Физическая подготовка.
6. Походы

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

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, Количество часов				Из них с возможностью реализации 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	-	-	-	-	-	-
2.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	80	6	67	-	7	7	-	-

2.1	Снаряжение	2	-	1	Опрос, тестирование	1	1	-	Опрос, тестирование
2.2	Маршрут лыжно-пешеходный	20	2	16	Сдача нормативов	2	2	-	Опрос, тестирование
2.3	Дистанция лыжно-пешеходная	58	4	50	Сдача нормативов	4	4	-	Опрос, тестирование
3.	ЭЛЕМЕНТЫ ШКОЛЫ ВЫЖИВАНИЯ	30	-	22	-	8	8	-	-
3.1	Факторы риска. Факторы выживания	2	-	-	Опрос, тестирование	2	2	-	Опрос, тестирование
3.2	Сигналы бедствия	4	-	2	Опрос, тестирование , сдача нормативов	2	2	-	Опрос, тестирование
3.3	Ночлег	20	-	18	Опрос, тестирование , сдача нормативов	2	2	-	Опрос, тестирование
3.4	Следопытство	4	-	2	Опрос, тестирование	2	2	-	Опрос, тестирование
4.	ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	20	4	12	-	4	4	-	-
4.1	Профилактика заболеваний. Гигиена.	2	1	-	Опрос, тестирование	1	1	-	Опрос, тестирование
4.2	Транспортировка пострадавшего	4	1	2	Опрос, тестирование , сдача нормативов	1	1	-	Опрос, тестирование
4.3	Основные приемы первой помощи	14	2	10	Опрос, тестирование ,	2	2	-	Опрос, тестирование
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	48	-	46	-	2	2	-	-
5.1	Общая физическая подготовка	10	-	9	Сдача нормативов	1	1	-	Опрос, тестирование
5.2	Специальная физическая подготовка	10	-	9	Сдача нормативов	1	1	-	Опрос, тестирование
5.4	Лыжная подготовка	8	-	8	Сдача нормативов	-	-	-	Опрос, тестирование
5.5	Приемы самообороны	12	-	12	Сдача нормативов	-	-	-	Опрос, тестирование
5.6	Подвижные игры, конкурсы, соревнования	8	-	8	Сдача нормативов	-	-	-	Опрос, тестирование
6.	ПОХОДЫ	24	-	24	-	-	-	-	-
7.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	16	16	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:	220	28	171	-	21	21	-	-

Содержание учебного плана

Содержание учебной дисциплины «Техническая подготовка»

Техническая подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом и совершенствования в этом виде спорта. По своей сути – это процесс повышения уровня подготовленности обучающихся к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований по туристскому многоборью. Данная дисциплина включает в себя: Снаряжение, маршрут лыжно-пешеходный, дистанцию лыжно-пешеходную.

Практические занятия:

Отрабатывание приемов и обрабатывание тактики.

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 «Основы первой помощи»

Теория. Кровотечение, переломы, утопление, обморожение, ожоги, отравление,

СДС, укусы.

Практика. Наложение повязок, наложение жгута, искусственное дыхание, непрерывный массаж сердца, наложение шин.

Содержание учебной дисциплины «Физическая подготовка»

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств.

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

Содержание учебной дисциплины «Походы»

Теория. 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.

Практика. 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 окончанию обучения воспитанники должны иметь следующие знания, умения и навыки:

1. Получить базу знаний по высотной подготовке;
2. Получить базу знаний по горной подготовке;
3. Получить базу знаний по оказанию первой помощи помощи;
4. Уметь ориентироваться и пользоваться картой;
5. Уметь расшифровывать и подавать знаки бедствия;
6. Уметь безопасно преодолевать препятствия;
8. Уметь правильно организовывать в походе полевой лагерь;
9. Уметь индивидуально действовать в природной среде;
10. Владеть основами самообороны;
11. 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:

1. Повышение физического потенциала;
2. Подготовка психологически к экстремальным и чрезвычайным ситуациям;
3. Укрепление здоровья и закалка организма;
4. Расширение кругозора и повышение общей культуры;
5. Сдружить участников образовательного процесса;
6. Привитие потребности к регулярным занятиям туризмом и участию в походах;
7. 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:

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

Раздел 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 «Спортивный туризм» (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;
- Лесной массив с водной преградой;
- 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.,

- Страхочные 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 туризма, выживания, первой помощи и психологии воспитания детей и юношей, квалифицированные и дипломированные специалисты.

2.3 Формы аттестации

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма аттестации
1	Техническая подготовка	Опрос, тестирование, сдача нормативов.
2	Элементы школы выживания	Опрос, тестирование, сдача нормативов.
3	Основы первой помощи	Опрос, тестирование, сдача нормативов.
4	Физическая подготовка	Опрос, тестирование, сдача нормативов.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля:

1. Текущий контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы

предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачетного занятия, полевого выхода или другое, учитывая содержание дисциплины.

2. Тематический контроль – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

3. Итоговый контроль – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет). В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке.

Итоговый контроль осуществляется в 2 этапа:

- 1) устный зачет по содержанию программы,
- 2) практический этап (сдача контрольных нормативов).

2.4. Оценочные материалы.

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся 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 обучающихся.

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:

1. Туристское снаряжение - знание применяемого снаряжения при проведении тренировок, походов, соревнований.
2. Туристский бивуак - грамотные и последовательные действия по организации бивуака.
3. Топографическая подготовка - проводятся контрольные занятия, в ходе которых обучающийся должен показать знания: чтение карты, масштаб и тип карты, определение сторон света, работа с компасом.
4. Питание в турпоходе - умение организовать питание в полевых условиях.
5. Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма. Уметь организовать правильное преодоление препятствий, с применением подручных средств (веревки, шеста, бревен, жердей).
6. Основы первой медицинской помощи. Знать порядок оказания доврачебной помощи, наложения шин при переломах. Знать приемы остановки кровотечения, в т.ч. применение лекарственных растений. Уметь переносить пострадавшего.

7. Движение по дорогам и тропам. Знать и правильно действовать во время движения в составе туристской группы по маршруту. Знать жестикуляцию и звуковые сигналы во время организации движения.
8. Общая физическая подготовка. Выполнить требования норм ГТО соответственно возраста обучаемого.
9. Походы и соревнования. Принимать участие в проводимых мероприятиях в течении учебного года.
10. 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:

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

Используемые методы организации деятельности по программе:

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение.
2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, опрос, инструкция, объяснение.
3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, участие в походах и т.п.
4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
5. 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.

6. Анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.

7. 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.

10. СПИСОК 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. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. М., 2000 г.
4. ИПЦ «Русский раритет» Выживание в экстремальных условиях. М., 1993 г.
5. Шойгу С.К., Воробьева Ю.Л., Фалеева М.И. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие для 10 класса, М., 2005 г.
6. Ретюнских А. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова). Новосибирск. 1991 г.
7. Пащук А.Ю. Первая медицинская помощь. 1986 г.
8. Бачевский В.И. Система военно-патриотическое воспитание несовершеннолетних граждан. М., 2001 г.
9. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., 2000 г.
10. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. М., 1983 г.
11. Шкенеv В.А. «Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы»- Волгоград: Учитель, 2009. – 317с.
12. Голубков В. Н., Баранов М. В. «Уроки туризма: 1-й год обучения».
13. Абаланов В. Основы альпинизма - М., ФиС, 1985

14. Бочаров Е. А., Бочарова Н. И. "Юные спасатели" программно-методическое пособие для системы дополнительного образования детей - Орел, 2002
15. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников - М., ЦРИБ "Турист", 1979
- Волович В. Г. Академия выживания - М., "Толк", "Техноплюс", 1996
16. Гостюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания - М., "Знание", 1985
17. Драчев П. Н., Копеда С. И. Выживание (Survival) - Минск, "Лазуран", 1996
18. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера - М., ФиС, 1981
19. Ю.Замятин Л. М. Скалолазы: спорт и профессия - Лениздат, 1982
20. Захаров П. П. Инструктору альпинизма - М., ФиС - 1988, 2-е дополненное издание.
21. Ильичев А. А. Большая энциклопедия выживания - М., 2000
22. Ильичев Ю. А. Зимняя аварийная ситуация - М., "Дорога" Московского городского туристского клуба, 1991
23. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста - М., Профиздат, 1986
24. Коротков И. М. Подвижные игры детей - М., 1987
25. Кропф Я. Организация спасательных работ в горах - М., 1974
26. Лукьянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий - М., 1998
27. Лукьянов П. И., Свет В. Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма - М., Профиздат, 1988
28. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах - М., ФиС, 1973
29. Переправа вброд через преграды. Методические рекомендации - М., "Туризм", 1984

30. Полиевский С. А., Гук Е. П. Физкультура и закаливание в семье - М., 1984
31. Правила соревнований по туристскому многоборью - утв. Советом ТССР и Федерации туризма 16.11.2001 г.
32. Репин Ю. В., Шабунин Р. А., Середа В. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях - Алма-Аты, 1994
33. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания - М. ФиС, 1972
34. Теплоухов В. В. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму - 12.02.2000
35. Усов А. С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению – Спб.: творческий центр Геос, 1999
36. Фесенко Б. А. Книга молодого ориентировщика – М., 1990
37. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма (методические рекомендации – Как не стать жертвой несчастного случая) – РИБ Турист, 1993