

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУРГАНИНСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
ГОРОДА КУРГАНИНСКА

Рассмотрено на заседании  
Методического совета ЦДТ  
Протокол № 4  
от «25» апреля 2023 г.



Утверждаю  
Г.А. Дунай от  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
Туристско-краеведческой направленности  
«Вертикаль»

Уровень программы: ознакомительная.  
Срок реализации программы: 1 год (144 ч.)  
Возрастная категория: 11 – 16 лет  
Состав группы: 15 человек  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 50792

Автор-составитель: Чернов Сергей Викторович,  
педагог дополнительного образования

г. Курганинск, 2023г.

## **Структура программы:**

**Раздел 1. Нормативно-правовые аспекты проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.**

**Раздел 2. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

Пояснительная записка:

- направленность;
- актуальность, новизна, педагогическая целесообразность;
- отличительные особенности;
- адресат программы;
- уровень программы, объем и сроки;
- цель, задачи;
- учебно - тематический план;
- содержание;
- планируемые результаты.

**Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.**

- Календарный учебный график программы;
- Условия реализации программы;
- Формы аттестации;
- Оценочные материалы;
- Методические материалы;
- Список литературы.

**Раздел 4. Воспитательная деятельность**

- цель, задачи, целевые ориентиры воспитания;
- формы и методы воспитания;
- условия организации воспитания, в том числе особые условия с учётом содержания программы, контингента детей; анализ результатов воспитания
- календарный план воспитательной работы

## **Приложения**

1. Перечень упражнений для занятий общефизической подготовкой
2. Календарно-тематический план

## **Раздел 1. Нормативно-правовые аспекты проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.**

Нормативно - правовое обеспечение разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ представлено в следующих документах:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ.
2. Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Распоряжение правительства РФ от 12.11.2020г. №2945-р «О Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
4. Приказ министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» 2018г.
8. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» 2016г.
9. Приказ министерства труда и социального развития РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении Профстандарта педагога ДО».
10. Письмо министерства просвещения от 20.02.2019г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
12. Краевые методические рекомендации 2020 «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ».

**Раздел 2. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

### **Пояснительная записка**

Представьте себе, что вы с несколькими приятелями, подобно Робинзону Крузо, оказались на необитаемом острове. Привычный уклад жизни нарушен.

Вся деятельность направлена на обеспечение первостепенных нужд. Оставшись один на один с природой, ты постигаешь истинные жизненные ценности...и восхищаешься творением природы.

Двадцатый век, как век научно – технической революции, продвинул развитие общества во всех сферах на небывалый до этого высокий уровень. Однако одновременно он принес и колоссальные катастрофы самого различного характера. Анализ причин указал на проявление человеческого фактора, незнания или неумения использовать знания в области безопасности. Человек здравомыслящий, обладающий знаниями в области проблемы безопасности, именно он является активным созидателем в движении вперед, в движении безопасном. Поэтому необходима подготовка людей, владеющих проблемами безопасности на всех уровнях.

Дети в возрасте от 11 – 16 лет достигают наиболее высоких темпов развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости руководить проведением поисково-спасательных работ.

Программа объединения рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого туристического похода, так и сложного, опасного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях, например в зоне ближайшего стихийного бедствия.

Кроме того, программа предусматривает особенности перемещения и выживания в различных климатических зонах, на морях и океанах, знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник. А также, разъясняет особенности горных, водных, велосипедных походов.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности программа предполагает проводить соревнования типа преодоления спортивно- туристической полосы препятствий, проведения поисково – спасательных работ, а также различного рода «Школ безопасности», многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Благодаря полученным знаниям, дети будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма и природной среде, в которой они живут.

**Направленность** дополнительной общеобразовательная общеразвивающей программы «Вертикаль» туристско-краеведческая. Программа направлена на воспитание полноценной личности: активной, здоровой нравственно и физически, высокоинтеллектуальной, адаптированной

к жизни, способной к творческой деятельности. Предлагаемый курс по программе нацелен на развитие у учащихся воли, силы, выносливости, умения преодолевать трудности, формирование умения жить в коллективе и овладение секретами общения в нем, создание мотивации разумной организации досуга, приобретение специальных знаний и умений по туризму. Программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся, дети обучаются туристическим навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками Великой Отечественной Войны своего района и края. Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими туристическими объединениями по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований.

**Актуальность.** Данный курс призван сформировать у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму, обеспечить безопасные походы и развивать экологическое мировоззрение. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную систему и весь организм.

**Новизна** дополнительной образовательной программы «Вертикаль» заключается в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании курса обучения подготовить квалифицированного спортсмена-туриста. Так как туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно-развивающий и туристско-краеведческий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

**Педагогическая целесообразность.** В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость. Данная программа способствует расширению и углублению знаний по школьным курсам географии, биологии, экологии, краеведению и ОБЖ и пропагандирует здоровый образ жизни.

**Отличительной особенностью** программы «Вертикаль» является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, Кубановедением, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

**Адресат программы.** Комплектовать состав объединения первого года обучения следует из учащихся возраста 11-16 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы 15 человек. В программе предусмотрено участие

детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья, которые не имеют противопоказаний по состоянию здоровья в данном виде деятельности; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. (В период комплектования групп объединения следует организовать медицинский осмотр детей и получить на каждого члена группы медицинскую справку - разрешение врача заниматься туризмом и спортивным ориентированием. Если у кого-то имеются заболевания, следует проконсультироваться у врача на предмет допуска к занятиям. Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача).

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Вертикаль» осуществляется по личным заявлениям от родителя (законного представителя) и систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Занятия проводятся в свободное от основных уроков в школе времени.

#### **Уровень программы, объем и сроки реализации:**

Курс программы обучения рассчитан на 1 год и построен на основе особенностей возраста, пола, уровня физической подготовленности детей, программа реализуется на ознакомительном уровне и состоит из разделов:

- Обеспечение безопасности;
- Основы туристско-спортивной подготовки;
- Туристская топография и ориентирование на местности;
- Организация туристского быта в полевых условиях;
- Краеведение;
- Основы медико-санитарной подготовки;
- Туристское многоборье;
- Походы;
- Общая и специальная физическая подготовка.

**Первый год обучения (ознакомительный) 144 ч.-** обучающиеся получают основные понятия о пешеходном туризме, его технике, элементарные туристские навыки, проходят подготовку по организации и проведению туристических слетов, соревнований, участвуют в зачетном степенном пешеходном походе. В процессе занятий знакомятся с природой и достопримечательностями родного края, ведут краеведческую работу, узнают истории и легенды, связанные с местами, где проходит разработанный ими маршрут, на конкурсах центра, туристских соревнованиях и слетах.

**Форма обучения:** очная, групповая.

**Режим занятий:** продолжительность одного занятия– 45 минут, 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа).

**Цель программы.**

Данная программа воспитывает всесторонне развитую личность, социально-адаптированную к современным условиям жизни, дает возможность учащимся овладеть основами туристической культуры, слагаемыми которой являются: знания в области пешеходного туризма, умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, осуществлять туристическую и спортивную деятельность. Это и является ее основной целью.

### **Задачи:**

#### **Образовательные (предметные):**

- приобретение расширенных знаний об окружающем мире, овладение основами знаний по пешеходному туризму;
- формирование умений и навыков по организации туристского быта; ознакомление с видами туризма;
- овладение основами физической подготовки, укрепление здоровья и воспитание интереса к занятиям туризмом;
- способы выживания в экстремальных условиях;
- совершение одно и многодневных походов;

#### **Личностные:**

- развитие двигательных способностей для прохождения туристского маршрута и участия в соревнованиях;
- развитие у воспитанников высоких морально-волевых качеств: выносливости, взаимовыручки, самостоятельности, честности, ответственности за порученное дело, требовательности к себе и к товарищам;
- участие в школьных и в районных соревнованиях по туризму и ориентированию.

#### **Метапредметные:**

- пропаганда туризма, как эффективного средства воспитания, обучения и оздоровления детей и подростков;
- социальная адаптация подростков в обществе;
- воспитание патриотическое, экологическое, трудовое, нравственное, физическое.
- умение применять совокупность универсальных действий и навыков при решении реальных жизненных ситуаций.

**Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.**

### **Учебный план.**

		Количество часов	Формы
--	--	------------------	-------

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Теория	Практика	Всего	аттестации, контроля
1.	Обеспечение безопасности	2	2	4	Тестирование
2.	Основы туристско-спортивной подготовки	1	1	2	Тестирование
3.	Туристская топография и ориентирование на местности	3	21	24	Тестирование, нормативы, соревнования.
4.	Организация туристского быта в полевых условиях	2	4	6	Тестирование.
5.	Краеведение.	2	6	8	Тестирование.
6.	Основы медико-санитарной подготовки	3	9	12	Тестирование.
7.	Промежуточная аттестация учащихся.	1	1	2	Тестирование. Нормативы.
8.	Туристское многоборье	4	60	64	Нормативы, соревнования.
9.	Походы	2	8	10	Нормативы.
10.	Общая и специальная физическая подготовка	1	9	10	Нормативы.
11.	Итоговая аттестация учащихся.	1	1	2	Тестирование, нормативы.
	<b>Всего часов</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного плана.

#### 1.Обеспечение безопасности (4 часа).

*Теория.* Соблюдение правил безопасности при выполнении различных видов упражнений. Требование безопасности при использовании различных спортивных снарядов и туристского снаряжения. ТБ при тренировках в спортзале и на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и др. факторы, являющиеся причинами нарушений правил ТБ и травматизма. Правила безопасности в спортивных походах и экскурсиях. Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Безопасность при выборе места ночлега. ТБ при заготовке, разделке дров, обращении с колюще-режущими предметами, соблюдение правил при разведении костров. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации.

*Практика.* Понятие аварийной ситуации. Алгоритм действий в аварийной ситуации. Определение направления выхода. Действия при природно-климатических катаклизмах (сель, лавина, наводнение, пожар). Организация поиска заблудившихся и отставших на маршруте. Правила поведения при



посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортооружений. Плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками. ПДД для пешеходов. Правила поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Организация движений группы вдоль автодорог и ж\д магистралей.

## **2. Основы туристско-спортивной подготовки (2 часа)**

*Теория.* Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Спортивные походы. Развитие туризма, роль выдающихся туристов – спортсменов в развитии российского туризма, самодеятельный туризм. Нормативные документы (спортивные походы и туристское многоборье). Нормативные документы по организации и проведению турпоходов, экскурсий.

*Практика.* Правила проведения соревнований, спортивных походов. Права и обязанности участников спортивных и туристских соревнований и походов. Разрядные нормативы по спортивному туризму. Воспитательная роль туристского многоборья. Роль туризма в формировании общей культуре личности. Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии. Законы, правила, нормы, традиции российского туризма.

## **3. Туристская топография и ориентирование на местности (24 часа)**

*Теория.* Карты для туризма и спорта. Масштабы карт План и карта. Топографическая карта. Возраст карты. Сетка карты. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт, виды. Измерение расстояний на карте и на местности. Условные знаки топографических и спортивных карт. Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение масштабных и немасштабных объектов. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. особенности в изображении различных условных знаков. Рисовка топонимов. Чтение топографических и спортивных карт. Изображение рельефа на картах. Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, и т.д.. изображение неровностей местности – рельефа с помощью горизонталей и условных знаков крутизна склонов , уклон. Определение высоты и крутизны склона. Работа с компасом. Азимут.

*Практика.* Устройство компаса, типы. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение «А» по компасу. Ориентирование карты по компасу. Определение «А» на предмет. Виды ориентирования на местности. Виды туристского ориентирования (по легенде, маркированный и обозначенный маршрут, по выбору, в заданном направлении) и их отличия. Способы отметки на КП. Техника ориентирования на местности. Виды ориентиров. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по легенде и азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов движения до КП и определение оптимального маршрута движения. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов. Понятие аварийная ситуация,

потеря ориентировки. Алгоритм действий при потере ориентировки на местности. Потере карты, компаса, выхода за границы полигона, карты. Понятие «граница полигона». Ориентирование на местности.

#### **4. Организация туристского быта в полевых условиях (6 часов)**

*Теория.* Биваки. Организация бивачных работ. Понятие «бивак». Выбор площадки для бивака в лесном массиве, на берегу реки, в горах, степи. Планировка бивака и организация бивачных работ. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, приема и приготовления пищи, заготовки и хранения дров, сушки снаряжения. Типы костров, их назначение и свойства. Снаряжение для похода: групповое, личное. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к личному снаряжению (лето, зима, межсезонье). Типы спальных мешков, рюкзаков, палаток их преимущества и недостатки.

*Практика.* Правила укладки рюкзака. Предметы личной гигиены. Костровое снаряжение, мед. аптечка, рем. набор. Специальное туристское снаряжение. Значение рационального питания в походах. Меню. Список необходимых продуктов. Требование к фасовке и упаковке. Распределение и транспортировка. Работа завхоза по питанию, обязанности дежурных.. требования при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

#### **5. Краеведение (8 часов).**

*Теория.* Родной край. Природные особенности. История. Климат, гидрология. Месторождения полезных ископаемых. Транспортные магистрали. История заселения и освоения. Экскурсионные объекты родного края, музеи. Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории, культуры. Краеведческие и природные музеи. Археологические и геологические объекты.. Краеведческие наблюдения в походе. Цели и задачи наблюдений в походе.

*Практика.* Организация наблюдений в походе. Журнал наблюдений. Составление отчета. Распределение обязанностей в группе. Охрана окружающей среды. Законы РФ об охране окружающей среды. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник. продукт». Краеведческие этапы на дистанции КТМ. Работа команды на этапе. Задания по топографии, краеведению, истории родного края, животному миру, памятникам природы. Определение и описание растительности.

#### **6. Основы медико-санитарной подготовки (12 часов)**

*Теория.* Личная гигиена туриста. Санитарно-гигиенические нормы и требования по их соблюдению. Личная гигиена. Питьевой режим на тренировках, в походе и на соревнованиях. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях. Значение закаливания. Спортивные травмы и их предупреждение. Предупреждение мозолей, натоптышей, потертостей и других травм. Медицинская аптечка. Состав аптечки. Назначение медикаментов.

Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Различия в принципе их действия. Личная аптечка. Определение сроков годности препаратов. Признаки заболеваний и травм.

*Практика.* ПДП при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении. Переломы. Кровотечения. Раны и их обработка. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ним. Способы изготовления транспортных средств из подручных материалов. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Самоконтроль: режим дня, самочувствие, объективные данные.

## **7. Промежуточная аттестация учащихся (2 часа)**

### **8. Туристское многоборье (64 часа)**

*Теория.* Виды туристского многоборья. Виды соревнований: водный, лыжный, пеший, горный, спелео. Соревнования: личные, лично-командные, командные. Дистанции: длинная, короткая. Положение, условия. Принципы определения результатов. Узлы: назначение, свойства, применение. Работа с карабинами. Технические этапы пешей дистанции 1-го класса. Понятия «дистанция», «технический этап», «время работы на этапе», «рабочая зона этапа», «КВ». Характеристика этапов. Система штрафов. Типичные ошибки. Границы этапа, контрольные линии. Виды соревнований: водный, лыжный, пеший, горный, спелео. Соревнования: личные, лично-командные, командные. Дистанции: длинная, короткая. Положение, условия. Принципы определения результатов.

*Практика.* Узлы: назначение, свойства, применение. Работа с карабинами. Технические этапы пешей дистанции 1-го класса. Понятия «дистанция», «технический этап», «время работы на этапе», «рабочая зона этапа», «КВ». Характеристика этапов. Система штрафов. Типичные ошибки. Границы этапа, контрольные линии. Система штрафов. Типичные ошибки. Границы этапа. Контрольные линии. Техника и тактика пешего туристского многоборья. Организация страховки и самостраховки. Организация командной страховки. Понятия «страхующий», «страхуемый». Индивидуальная страховочная система, регулировка и уход. Безопасность при организации страховки и самостраховки. Маркировка веревки. Организация работы команды по прохождению КТМ.(Навесная переправа) Тактика работы в связке. Взаимодействие команды. Организация работы команды по прохождению КТМ.(Параллельные перила) Тактика работы в связке. Взаимодействие команды. Организация работы команды по прохождению КТМ (Переправа по бревну с наведением перил). Тактика работы в связке. Взаимодействие команды. Организация работы команды по прохождению КТМ (Подъем, траверс, спуск). Тактика работы в связке. Взаимодействие команды. Организация работы команды по прохождению КТМ (Переправа по бревну параллельный маятник). Тактика работы в связке. Взаимодействие команды.

Организация работы команды по прохождению КТМ. Переправа вброд. Способы переправы. Организация работы команды по прохождению КТМ. Переправа вертикальный маятник. Организация работы команды по прохождению КТМ. Разведение костра, кипячение воды на скорость, пережигание нити. Организация работы команды по прохождению КТМ. Организация бивака. Тактика личного прохождения дистанции.

## **9. Походы (10 часов)**

*Теория.* Подготовка к походу. Разрядные требования. Виды походов. Обязанности и права участников похода. Этапы подготовки. Проверка и подготовка снаряжения. Подбор снаряжения в зависимости от вида туризма, сезона, задач. Требования к организации привалов и ночлегов. Привалы «прогночный», «минутка», «обеденный».

*Практика.* Организация укрытий во время дождя. Движение группы. Техника и тактика в некатегорийных походах. Планирование и составление графика движения. Технические и тактические приемы преодоления естественных препятствий. Движение по осыпям, травянистым склонам. Преодоление опасных участков. Режим походного дня. Режим походного дня: продолжительность переходов, привалы. Организация дежурства в походе. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации. Подведение итогов похода. Подготовка отчета и его оформление. Составление отчета по должностям. Правила составления отчета.

## **10. Общая и специальная физическая подготовка (10 часов)**

*Теория.* Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Требования к физической подготовке. Ее место и значение в развитии спортсмена. Характеристика средств физической подготовки. Общая физическая подготовка. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. *Практика.* Спортивные и подвижные игры. Специальная физическая подготовка. Специальные силовые и беговые упражнения. Привыкание к повышению нагрузок. Прием контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке.

## **11. Итоговая аттестация учащихся (2 часа).**

### **Планируемые результаты.**

### **Предметные результаты:**

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

- основные данные по родному краю (растительность, реки, история, культура и т. д.); климат, зоны.
- культуру поведения туристов в походе, правила взаимоотношений с местными жителями;
- основы организации, подготовки и проведения походов;

- основы безопасности туризма;
- основы ориентирования на местности, условные топографические знаки;
- общие сведения о туристском снаряжении;
- основные правила туристского быта, типы и назначение костров;
- основы доврачебной помощи.
- основы гигиены туриста;

должны уметь:

- составить путевой дневник;
- установить палатку, уложить рюкзак;
- двигаться по маршруту, преодолевать естественные препятствия, ориентироваться на местности (с помощью карты, компаса, местных признаков, по небесным светилам);
- оформить фото стенд или фотоальбом группы о походе выходного дня;
- пользоваться компасом, двигаться по азимуту;
- составлять план маршрута;
- пользоваться личным, групповым, специальным туристским снаряжением;
- выбрать место для привала, ночлега, дневки, распланировать лагерь;
- разжечь костер, приготовить пищу, сушить одежду и обувь;
- составлять меню и раскладку продуктов;
- оказывать доврачебную помощь при легких травмах;

#### **Личностные результаты:**

- развить умения и навыки для прохождения туристского маршрута и участия в соревнованиях;
- развить у учащихся высокие морально-волевые качества: выносливость, взаимовыручку, самостоятельность, честность, ответственность за порученное дело, требовательность к себе и к товарищам;
- участие в районных и краевых соревнованиях по туризму и ориентированию.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение применять совокупность универсальных действий и навыков при решении реальных жизненных ситуаций.

#### **Условия реализации программы.**

**Материально – техническое обеспечение** – занятия проводятся в учебных кабинетах, спортивных залах и на спортивных площадках СОШ № 10 и СОШ № 25.

**Перечень оборудования, инструментов и материалов** - для занятий туристического объединения используется снаряжение и оборудование, имеющиеся в ЦДТ и приобретенное родителями обучающихся личное

снаряжение: палатки 3 шт., рюкзаки 4 шт., спальники 3 шт., аптечка 1 шт., карабины 50 шт., страховочные системы 7 шт., веревки 3\*50, жумары 3 шт., спусковые устройства 3 шт., шлемы 6 шт. схемы, плакаты, макеты, диафильмы, кинофильмы и др..

**Информационное обеспечение:** видео-, фото-, интернет источники.

### **2.3. Формы аттестации.**

1. Наблюдение.
2. Собеседование.
3. Спортивные достижения учащихся.
4. Мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам.
5. Тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов
6. Игры на местности.
7. Участие в районных туристских соревнования, повышение спортивного уровня выступления.
8. Промежуточное и итоговое тестирование обучающихся (см. приложение 1).

### **2.4. Оценочные материалы.**

При оценке знаний и умений учитывается факт участия, стабильность посещения занятий и интереса к работе в объединении. Кроме того, оценивается динамика личных достижений и удовлетворенности детей и родителей на основе собеседований.

Результативность деятельности детей в кружке оценивается также методом личной диагностики, результаты туристических походов, туристических слётов, участие ребят в районных и краевых конкурсах и соревнованиях.

### **Список литературы.**

#### **Для учащихся:**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
6. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
7. Снаряжение для горного туризма: Техническое творчество туристов/ Сост. Л.Б. Директор. – М.: Профиздат, 1987.
8. В.И. Тыкуп Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
9. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997

#### **Для педагога:**

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы, «ГУРИЯ» ЗУГДИДИ 1992.
2. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. «КРОУ ЛИМИТЕД» МОСКВА 1995.
3. Навесная переправа (Авторы-составители: Ю.А.Богащенко, И.В.Бормотов). Москва – 1989.
4. В.Ф.ШИМАНОВСКИЙ Переправы вброд через водные преграды (Методические рекомендации) Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», Москва — 1984.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд. перераб. и доп.- М.: Профиздат, 1990.
6. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
7. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. Ш67 издание/Сост. Захаров П. П., Степенко Т. В.—М.;Физкультура и спорт, 1989.—463 с., ил.
8. В.М.Алешин Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
9. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999.
10. Картография с основами топографии. Под ред. А.В.Гедымина. Ч.1. – М.: Просвещение, 1973.
11. Практикум по картографии с основами топографии. Под ред. А.В.Гедымина. – М.: Просвещение, 1981.
12. Топография с основами геодезии. Под ред. А.С.Харченко. – М.: Высшая школа, 1986.
13. Исаченко А.Г. Физико-географическое районирование и ландшафтоведение. – М.: Высшая школа, 1988.
14. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник программно-методических материалов). – М., 2004г.
15. В.Гаазов. Путешествие по ожерелью Северного Кавказа. Ставрополь 2004 г.
16. «Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М.,2009г.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. 2001 г. — 72 с, илл. Изд. второе, дополненное
18. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г.
19. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 2003 г.
20. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006 г.
21. Н.Н.Устиновский Техника туристского многоборья. – М., 2002 г.
22. «Живописная Россия. Отечество наше в его земельном, историческом, племенном, экономическом и бытовом значении. Кавказ. Том IX.» Под общей редакцией П.П.Семенова, - М., 2008
23. «Исторический обзор Терека, Ставрополя и Кубани», - М., 2008
24. А.Цуциев «Атлас этнополитической истории Кавказа 1774-2004гг.», - М.: Изд-во «Европа», 2006





**Протокол результатов  
промежуточной (итоговой) аттестации учащихся объединения**

20\_\_\_\_-20\_\_\_\_ учебного года

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагог: Чернов Сергей Викторович

Название объединения «Вертикаль»

№ группы \_\_ группа

Форма проведения \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

**Результаты аттестации**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Уровень обучающегося (указать букву: <b>В</b> -высокий, <b>С</b> – средний, <b>Н</b> – низкий)			Итоговая оценка (зачет/ незачет)
			Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Социальная активность	

аттестации приняли участие \_\_\_\_\_ учащихся.

\_\_\_\_ учащихся не участвовали по уважительной причине.

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_ Подпись педагога \_\_\_\_\_

Подпись членов аттестационной комиссии \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Итоговая таблица результатов по группе

Кол-во участников аттестации (отсутствующих не учитывать)	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Социальная активность	
	Кол-во человек по уровням	Кол-во человек по уровням %	Кол-во человек по уровням	Кол-во человек по уровням %	Кол-во человек по уровням	Кол-во человек по уровням %
	<b>В</b>		<b>В</b>		<b>В</b>	
	<b>С</b>		<b>С</b>		<b>С</b>	
	<b>Н</b>		<b>Н</b>		<b>Н</b>	

### Критерии оценивания:

#### Теоретическая подготовка(должны знать):

- основные данные по родному краю ( растительность, реки, история, культура и т. д.); климат.зоны
- культуру поведения туристов в походе, правила взаимоотношений с местными жителями;
- основы организации, подготовки и проведения походов;
- основы безопасности туризма;
- основы ориентирования на местности, условные топографические знаки;
- общие сведения о туристском снаряжении;
- основные правила туристского быта, типы и назначение костров;
- основы доврачебной помощи.
- основы гигиены туриста;

#### Практическая подготовка (должны уметь):

- составить путевой дневник;
- установить палатку, уложить рюкзак;
- двигаться по маршруту, преодолевать естественные препятствия, ориентироваться на местности ( с помощью карты, компаса, местных признаков, по небесным светилам);
- оформить фото стенд или фотоальбом группы о походе выходного дня;
- пользоваться компасом, двигаться по азимуту;
- составлять план маршрута;
- пользоваться личным, групповым, специальным туристским снаряжением;
- выбрать место для привала, ночлега, дневки, распланировать лагерь;
- разжечь костер, приготовить пищу, сушить одежду и обувь;
- составлять меню и раскладку продуктов;
- оказывать доврачебную помощь при легких травмах;

## **Социальная активность:**

Участие в массовых мероприятиях (соревнования, субботники, и т.д.)

## **Методические материалы.**

Теоретические занятия - устное изложение учебного материала: рассказ, объяснение, лекция, беседа.

-Зависимость успеха устного изложения от его тесной связи с практикой, подбора и правильного использования фактов, установления атмосферы взаимопонимания с аудиторией, активности обучаемых, умелого построения и эмоциональности изложения материала.

-Практические занятия в помещении. Обучение конкретным и практическим темам, когда рассказ и объяснение руководителя сопровождаются демонстрацией и отработкой приемов и навыков без обязательности действий на местности.

-Теоретические и практические занятия в помещении должны сопровождаться показом натуральных или изобразительных средств наглядности (схемы, плакаты, макеты, диафильмы, кинофильмы и др.).

-Практические занятия на местности. Отработка методики оценки обстановки и принятия решения на преодоление препятствия, выработка тактического плана действий; отработка технических приемов, способов преодоления препятствий и мер по обеспечению безопасности. Порядок отработки технических приемов: краткое объяснение, личный показ, повторный показ одним из обучаемых, отработка приема (тренировка), разбор и домашние задания.

-Самостоятельная работа (выполнение домашних заданий); работа с печатными источниками, выполнение письменных и графических заданий, самостоятельное изучение и отработка технических приемов.

**Календарный учебный график.**

\*Согласно расписанию

№ п/п	Дата *	Тема занятия.	Форма занятия	Время *	Кол-во часов	Место проведения*	Форма контроля
<b>1.</b>		<b>Обеспечение безопасности</b>			<b>4</b>		
1.1		Правила безопасности при занятиях спортом. Правила безопасности в спортивных походах и экскурсиях	Очная, групповая.		2		Тестирование.
1.2		Действия в аварийной (экстремальной) ситуации.	Очная, групповая.		2		Тестирование.
<b>2</b>		<b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>			<b>2</b>		
2.1		Виды туризма, история развития. Нормативные документы Воспитательная роль туристского многоборья.	Очная, групповая.		2		Тестирование.
<b>3</b>		<b>Туристская топография и ориентирование на местности</b>			<b>24</b>		
3.1		Карты для туризма и спорта. Масштабы карт.	Очная, групповая.		2		Тестирование, нормативы, соревнования.
3.2		Условные знаки топографических и спортивных карт	Очная, групповая.		2		Тестирование, нормативы, соревнования.
3.3		Условные знаки топографических и спортивных карт	Очная, групповая.		2		Тестирование, нормативы, соревнования.
3.4		Условные знаки топографических и спортивных карт	Очная, групповая.		2		Тестирование, нормативы,

							соревнования.
3.5		Изображение рельефа на картах.	Очная, групповая.		2		Тестирование, нормативы, соревнования.
3.6		Работа с компасом. Определение азимута на предмет.	Очная, групповая.		2		Тестирование, нормативы, соревнования.
3.7		Работа с компасом. Определение азимута на предмет.	Очная, групповая.		2		Тестирование, нормативы, соревнования.
3.8		Работа с компасом. Движение по азимуту.	Очная, групповая.		2		Тестирование, нормативы, соревнования.
3.9		Работа с компасом. Движение по азимуту.	Очная, групповая.		2		Тестирование, нормативы, соревнования.
3.10		Виды ориентирования на местности. Техника ориентирования на местности.	Очная, групповая.		2		Тестирование, нормативы, соревнования.
3.11		Ориентирование на местности.	Очная, групповая.		2		Тестирование, нормативы, соревнования.
3.12		Ориентирование на местности.	Очная, групповая.		2		, нормативы, соревнования.
<b>4</b>		<b>Организация туристского быта в полевых условиях</b>			<b>6</b>		
4.1		Биваки. Организация бивачных работ	Очная, групповая.		2		Тестирование.
4.2		Снаряжение для похода: групповое, личное	Очная, групповая.		2		Тестирование.
4.3		Питание в походе	Очная, групповая.		2		Тестирование.
<b>5</b>		<b>Краеведение.</b>			<b>8</b>		

5.1		Родной край. Природные особенности. История.	Очная, групповая.		2		Тестирование.
5.2		Экскурсионные объекты родного края, музеи	Очная, групповая.		2		Тестирование.
5.3		Краеведческие наблюдения в походе. Охрана окружающей среды.	Очная, групповая.		2		Тестирование.
5.4		Краеведение на туристских соревнованиях.	Очная, групповая.		2		Тестирование.
<b>6.</b>		<b>Основы медико-санитарной подготовки</b>			<b>12</b>		
6.1		Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях	Очная, групповая.		2		Тестирование.
6.2		Медицинская аптечка. (Медикаменты их предназначение)	Очная, групповая.		2		Тестирование.
6.3		Оказание первой доврачебной помощи (остановка кровотечения)	Очная, групповая.		2		Тестирование.
6.4		Оказание первой доврачебной помощи(при переломе, вывихе))	Очная, групповая.		2		Тестирование.
6.5		Оказание первой доврачебной помощи(искусств. дыхание)	Очная, групповая.		2		Тестирование.
6.6		Транспортировка пострадавшего. Врачебный контроль и самоконтроль.	Очная, групповая.		2		Тестирование.
<b>7.</b>		<b>Промежуточная аттестация учащихся.</b>	Очная, групповая.		<b>2</b>		Тестирование, нормативы
<b>8.</b>		<b>Туристское многоборье.</b>			<b>64</b>		
8.1		Виды туристского многоборья. Технические этапы пешей дистанции 1-го класса	Очная, групповая.		2		Нормативы, соревнования.
8.2		Виды соревнований: водный, лыжный,	Очная, групповая.		2		Нормативы, соревнова-

		пеший, горный, спелео.				ния.
8.3		Узлы: назначение, свойства, применение. Работа с карабинами.	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.4		Узлы: назначение, свойства, применение. Работа с карабинами.	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.5		Узлы: назначение, свойства, применение. Работа с карабинами.	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.6		Узлы: назначение, свойства, применение. Работа с карабинами.	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.7		Технические этапы пешей дистанции 1-го класса	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.8		Система штрафов. Типичные ошибки. Границы этапа, контрольные линии	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.9		Техника и тактика пешего туристского многоборья	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.10		Организация страховки и самостраховки. Тактика работы в связке. Взаимодействие команды	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.11		Организация работы команды по прохождению КТМ.(Навесная переправа)	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.12		Организация работы команды по прохождению КТМ. (Навесная переправа)	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.13		Организация работы команды по прохождению КТМ. (Навесная переправа)	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.14		Организация работы команды по прохождению КТМ. (Навесная переправа)	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.15		Организация работы команды по прохождению КТМ.(Параллельные перила)	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.16		Организация работы команды по	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнова-

		прохождению КТМ.(Параллельные перила)Тактика работы в связке. Взаимодействие команды					ния.
8.17		Организация работы команды по прохождению КТМ.(Параллельные перила)	Очная, групповая.		2		Нормативы, соревнования.
8.18		Организация работы команды по прохождению КТМ.(Параллельные перила)	Очная, групповая.		2		Нормативы, соревнования.
8.19		Организация работы команды по прохождению КТМ.(Переправа по бревну с наведением перил)	Очная, групповая.		2		Нормативы, соревнования.
8.20		Организация работы команды по прохождению КТМ.(Переправа по бревну с наведением перил)	Очная, групповая.		2		Нормативы, соревнования.
8.21		Организация работы команды по прохождению КТМ.(Переправа по бревну с наведением перил)	Очная, групповая.		2		Нормативы, соревнования.
8.22		Организация работы команды по прохождению КТМ.(Переправа по бревну с наведением перил)	Очная, групповая.		2		Нормативы, соревнования.
8.23		Организация работы команды по прохождению КТМ. (Подъем, траверс, спуск)	Очная, групповая.		2		Нормативы, соревнования.
8.24		Организация работы команды по прохождению КТМ. (Подъем, траверс, спуск)	Очная, групповая.		2		Нормативы, соревнования.
8.25		Организация работы команды по прохождению КТМ.	Очная, групповая.		2		Нормативы, соревнования.



		(Подъем, траверс, спуск)				
8.26		Организация работы команды по прохождению КТМ.(Переправа по бревну параллельный маятник) Тактика работы в связке. Взаимодействие команды	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.27		Организация работы команды по прохождению КТМ.(Переправа по бревну параллельный маятник)	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.28		Организация работы команды по прохождению КТМ. Переправа вброд. Способы переправы.	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.29		Организация работы команды по прохождению КТМ. Переправа вертикальный маятник.	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.30		Организация работы команды по прохождению КТМ. Разведение костра, кипячение воды на скорость, пережигание нити.	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.31		Организация работы команды по прохождению КТМ. Организация бивака.	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
8.32		Организация работы команды по прохождению КТМ. Организация бивака.	Очная, групповая.		2	Нормативы, соревнования.
<b>9</b>		<b>Походы</b>	.		<b>10</b>	
9.1		Подготовка к походу	Очная, групповая		2	Нормативы.
9.2		Привалы и ночлеги	Очная, групповая.		2	Нормативы.
9.3		Техника и тактика в некатегорийных походах	Очная, групповая.		2	Нормативы.
9.4		Режим походного дня	Очная, групповая.		2	Нормативы.

9.5		Подведение итогов похода	Очная, групповая		2		Нормативы.
<b>10</b>		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			<b>10</b>		
10.1		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Очная, групповая.		2		Нормативы.
10.2		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Очная, групповая.		2		Нормативы.
10.3		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Очная, групповая.		2		Нормативы.
10.4		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Очная, групповая.		2		Нормативы.
10.5		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Очная, групповая.		2		Нормативы.
<b>11.</b>		<b>Итоговая аттестация учащихся.</b>	Очная, групповая.		<b>2</b>		Тестирование, нормативы.
		<b>Всего часов</b>			<b>144</b>		