Подписано
цифровой подписью:
Семенцов Александр
Дмитриевич
Дата: 2023.09.07
13:01:27 +03'00'

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дворец детского творчества Петроградского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ДДТ Петроградского района
Решение от 30.08.2023
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 121-ДОП от 30.08.2023
Директор ДДТ
Петроградского района
_____ А.Д.Семенцов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОСНОВЫ ГОРНОГО ТУРИЗМА»

Срок освоения – 2 года

Возраст обучающихся – 13-18 лет

Разработчик:
Киселёва Светлана Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы горного туризма» (далее – ДОП «Основы горного туризма») разработана в соответствии с основными направлениями государственной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, Уставом и локальными актами образовательной организации.

Направленность ДОП «Основы горного туризма» - туристско-краеведческая. Программа знакомит с основами горного туризма, открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной среды. Обучаясь по программе, обучающиеся осваивают специальные знания, приобретают различные двигательные умения и навыки для преодоления локальных препятствий. Во время горных походов и соревнований обучающиеся изучают историю родного края, знакомятся с памятниками природы. Занятия по ДОП «Основы горного туризма» способствуют укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Адресат программы - обучающиеся в возрасте от 13 до 18 лет, прошедшие обучение по ДОП «Юный турист», «Туристы-краеведы» или «Лыжный туризм». Наличие базовых знаний и специальных способностей в данной предметной области обязательны. Обязательно отсутствие физических противопоказаний к занятиям по туризму.

Актуальность программы

Актуальность ДОП «Основы горного туризма» заключается в предоставлении обучающимся возможности формирования здорового образа жизни, знакомства с новыми для них формами рельефа и видом туризма-горный поход. Занимаясь в объединении «Основы горного туризма», учащиеся смогут не только получить специальные туристские знания и навыки, но и применить их на практике в ходе походов выходного дня и туристских соревнований в течение года, а в каникулярный период – в ходе многодневных туристских категорийных походов.

Благодаря занятиям спортивным туризмом и краеведением учащиеся смогут расширить свои познания в таких смежных с туризмом дисциплинах, как история России и Родного края, география, физическая культура.

ДОП «Основы горного туризма» решает такие проблемы современных подростков как интернет-зависимость, неумение вести самостоятельный образ жизни.

Горный туризм способствует формированию здорового образа жизни, физической закалке обучающихся, укреплению их здоровья, самореализации, воспитанию лидерских качеств. Возможность решения этих насущных для современного образования вопросов в процессе деятельности творческих объединений обучающихся определяет педагогическую целесообразность и актуальность данной программы.

Отличительные особенности программы

Основной отличительной особенностью данной программы является специальная подготовка обучающихся к категорийным походам в горной местности.

В содержание программы включены специальные темы «Скалолазание», «Горный рельеф» и др.

Обучающиеся принимают участие в различных видах соревнований по спортивному туризму.

Уровень освоения программы – базовый.

Программа направлена на создание условий для личностного самоопределения и самореализации обучающихся, обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в

обществе, поддержку одаренных детей, развитие у обучающихся интереса к научной и научно-исследовательской деятельности.

В ходе освоения программы предполагается участие и победы обучающихся в конкурсах и соревнованиях всех уровней (районного, городского, всероссийского) по Спортивному туризму в дисциплине «Горный туризм».

Объем и срок освоения программы

Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения по ДОП «Основы горного туризма» - 576 часов, 2 года обучения.

Цель и задачи программы

Цель: Воспитание самостоятельной, социально адаптированной, волевой личности средствами спортивного горного туризма.

Задачи:

Обучающие:

— ознакомить с историей развития горного туризма; историей родного края;
— познакомить с формами рельефа;
— расширить знания о применении туристских узлов;
— дать систему знаний об основных тактиках преодоления препятствий в горном туризме, прохождения лавиноопасных склонов, преодоления перевалов; дистанций соревнований;
— способствовать овладению навыками преодоления горных естественных и искусственных препятствий;
— научить организовывать страховочные станции на разных видах рельефа;
— сформировать навыки ориентирования на местности;
— научить организовывать бивак и быт в полевых условиях;
— способствовать приобретению и закреплению навыков владения горной техникой, получению начальных туристских знаний по выбору и применению общетуристского и специального горного снаряжения, подбору продуктов питания, оказанию доврачебной помощи, видам транспортировке пострадавшего, овладению необходимыми методами и средствами обеспечения безопасности и умению применять их на практике;
— дать представление о функциях маршрутно-квалификационных комиссий, контрольно-(аварийно-) спасательных служб и порядок взаимодействия с ними, способах и средствах сигнализации и связи в походе, а также об основных причинах аварий в горных походах и пути их предотвращения;
— сформировать начальные навыки скалолазания;
— познакомить с проектной и исследовательской деятельностью;
— познакомить с профессиями в сфере туризма.

Развивающие:

— развить умение представлять результаты проектной и исследовательской деятельности;
— развить умение анализировать собственные действия и команды; определять цели своей деятельности и целенаправленно двигаться к этой цели;
— расширить кругозор учащихся;
— способствовать развитию уровня туристско-спортивного мастерства обучающихся, подготовке их к участию в спортивных туристских горных походах и соревнованиях соответствующего уровня сложности;
— развивать природные задатки обучающихся, их творческий потенциал, фантазию, наблюдательность;
— развивать образное и пространственное мышление, память, воображение, внимание;
— развивать физическое способности учащихся;
— развивать у учащихся качеств взаимного уважения и взаимовыручки, необходимых в походной группе;

— развивать положительные эмоции и волевые качества.

Воспитательные:
— способствовать формированию социальной активности;
— формировать самостоятельность, трудолюбие, инициативность, ответственность;
— воспитывать культуру общения;
— прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям;
— воспитывать доброжелательность, умение работать в коллективе;
— приобщить к здоровому образу жизни.

Воспитательный компонент данной программы основывается на реализации целей и задач:

- Примерной программы воспитания в ДДТ Петроградского района;
- Программы развития учреждения;
- воспитательной миссии, традициях учреждения;
- специфике образовательной деятельности (туристско-краеведческой направленности) ДОП;
- связях с социальными партнерами (музейные, творческие, социокультурные проекты и т.д.).

Воспитательный компонент ДОП «Основы горного туризма» реализуется через учебное занятие, которое является частью всего образовательного процесса в учреждении. Разработчик программы рассматривает занятие как лабораторию, где происходит развитие личности обучающегося, его социализация, где обучающийся и педагог выступают равноправными субъектами образовательного процесса.

Воспитательный потенциал занятия предполагает создание условий для развития познавательной активности учащихся, их творческой самореализации. С этой целью на занятиях в рамках данной программы предполагается следующее:

- знакомство с государственными символами России, формирование гражданской идентичности, гражданских качеств, ответственной личности;
- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;
- применение интерактивных форм работы, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;
- включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- включение проектных технологий, позволяющих учащимся приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.;
- включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих ребенку освоить навык выражения личностного отношения к различным явлениям и событиям.

Воспитательные эффекты ДОП достигаются через:

- актуализацию воспитательных практик (мероприятий, выездов, игр и пр.) в процессе реализации ДОП;
- организацию игровых учебных пространств;
- обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и учащихся;

- разработку современного образовательного и воспитательного контента;
- проектирование дискуссионных образовательных пространств;
- проектирование игровых образовательных пространств;
- организацию и педагогическую поддержку социально-значимой деятельности и социальных проб учащихся;
- формирование и развитие сетевых образовательных детско-взрослых сообществ;
- организацию и педагогическую поддержку просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности учащихся, направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.

Данной программой предусмотрена организация и проведение мероприятий в рамках реализации Плана воспитательной работы с учащимися, проходящими обучение по данной программе, и участие в мероприятиях учреждения.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

— проявление положительных эмоций и волевых качеств;
— осознание ценности здорового образа жизни;
— социализация учащихся в ходе командной работы;
— уважение к истории и культуре регионов России, где осуществляются туристские походы;
— формирование гражданско-патриотической позиции учащихся, уважения к истории страны и Родного края;
— расширение кругозора.

Метапредметные результаты

— приобретут опыт публичного представления результатов своей проектной деятельности;
— смогут анализировать собственные действия, действия команды, группы в походе или на дистанции соревнований;
— определять цели своей деятельности и целенаправленно двигаться к этой цели;
— приобретут технические знания и умения, позволяющие учащемуся планировать свою будущую профессиональную деятельность в таких сферах, как исторические исследования, этнография, картография, геология, гляциология и т.д.

Предметные результаты

— будут знать историю развития горного туризма; историю родного края;
— разберутся с понятиями линейная, кольцевая радиальная схема построения маршрута, аварийные и запасные варианты маршрута;
— расширят знания о сфере применения туристских узлов;
— освоят навыки скалалазания;
— узнают особенности ориентирования на местности;
— узнают особенности туристского снаряжения, применяемого в горных условиях;
— узнают функции маршрутно-квалификационных комиссий, контрольно (аварийно) спасательных служб и порядок взаимодействия с ними, способы и средства сигнализации и связи в походе, а также основные причины аварий в горных походах и пути их предотвращения;
— освоят страховочные станции на разных видах рельефа;
— освоят способы оказания доврачебной помощи при различных видах травм, заболеваний и основные способы транспортировки пострадавшего;
— будут знать особенности организации бивака, порядок и требования установки палаток в неудобных местах, на берегах рек, у открытых водоемов в горных районах;
— смогут оформить результаты проектной и исследовательской деятельности, связанной с походами;

— будут уметь преодолевать различные сложные природные препятствия, характерные для горного туризма, с помощью специального снаряжения;
— смогут правильно и безопасно использовать специальное снаряжение для горных походов;
— получат представление о профессиях в сфере туризма.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – русский язык.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы

Программой предусмотрены выездные занятия на природу, приобретение навыков передвижения в реальных условиях.

Программой предусмотрено участие в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «Горный туризм» на уровне района, города и России.

Участие в летнем категорийном походе является для учащихся зачётным по итогам года занятий. Прохождение зачётного летнего похода является важнейшим элементом диагностики освоения учащимися разделов программы и необходимо для перехода учащегося в следующий год обучения.

Зачётный летний поход не входит в сетку часов и учебный план ДОП «Основы горного туризма».

Возможна реализация программы с использованием технологии дистанционного обучения.

Особенности организации образовательного процесса

В ходе освоения программы активно применяются технологии наставничества как эффективный механизм повышения качества образовательного процесса и гармонизации межличностных отношений.

Применения интерактивных форм работы, направленных на приобретение обучающимися опыта командной работы и конструктивного взаимодействия с другими ребятами;

Включение проектной деятельности, позволяющих учащимся приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, а также составление своего маршрута и публичного выступления, защищая его.

Практические занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие навыков и умений.

Условия набора в коллектив

Принимаются учащиеся 13-18 лет, прошедшие программу «Юный турист», «Туристы-краеведы» или «Лыжный туризм» по заявлению родителей (законных представителей). Наличие базовых знаний и специальных способностей в данной предметной области обязательно.

Условия формирования групп

Формируются разновозрастные группы. Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения (на базе входного контроля) и на основе успешного освоения ДОП «Юный турист», «Туристы-краеведы» или «Лыжный туризм».

Количество обучающихся в группе

1 год обучения – 15 человек.
2 год обучения – 12 человек.

Формы организации занятий

Занятия по ДОП «Основы горного туризма» проводятся по группам.

Программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные занятия. Внеаудиторные занятия, проводимые вне стен образовательной организации, возможны в форме походов и выездных занятия на природу под руководством педагога.

Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса по программе является учебное занятие.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

— лекции, в том числе с использованием ТСО (технических средств обучения);
— практические занятия в помещении;
— тренировочные выезды, сборы;
— конкурсы, игры;
— соревнования и слеты;
— походы;
— экскурсии;
— самостоятельная работа учащихся (работа с картой и специальной литературой, проведение простейших наблюдений и исследований).

Также предусматривается использование дистанционных форм проведения занятий:

— конференция в ZOOM;
— консультация в Skype;
— чат в WhatsApp;
— просмотр видео в сети интернет, рекомендованного педагогом (по ссылке).

Помимо традиционной формы могут быть использованы следующие формы: соревнования, публичные выступление, мастер-классы, походы.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение).

Коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (практическая работа, создание коллективных работ.).

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т. ч., в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Индивидуальная: организуется для работы отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение программы: ДОП «Основы горного туризма» включает в себя аудиторию для занятий, в которой предусмотрено наличие следующего инвентаря:

— парты и стулья;
— доска, мел;
— компъютер с доступом к Интернету;
— проектор и экран;
— учебные пособия и дидактический материал;
— карты и компаса;
— верёвочки для завязывания узлов;
— доска с пробковым покрытием.

Для организации выездов учащихся с полевыми ночлегами предусмотрено наличие следующего снаряжения:

— палатки, тенты;
— котлы, тросы, кухонное оборудование;
— спальные мешки, коврики, рюкзаки;
— байдарки, спасжилеты, вёсла;
— инструменты для заготовки дров;

— верёвки, обвязки, карабины, жумары, спусковые устройства, кошки альпинистские, ледоруб, крючья скальные в ассортименте, каски туристские;

— навигационное устройство походного типа, спутниковый телефон.

Кадровое обеспечение:

Для реализации данной программы необходимо наличие второго педагога дополнительного образования выезжающего на выездные занятия.

Учебный план
1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0.5	0.5	Беседа, опрос, анкетирование
1	Раздел 1. «Общетуристская подготовка» (49 часов)				
1.1	История развития и современное состояние туризма	4	2.5	1.5	Беседа Опрос Тестирование
1.2	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащимися. Единая спортивная классификация	4	4	-	Беседа Опрос
1.3	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	12	6	6	Опрос, наблюдение, контрольные тесты
1.4	Общетуристское снаряжение	6	4	2	Беседа Опрос Практические задания
1.5	Организация бивака. Питание в походе	5	1	4	Опрос, Наблюдение Практические задания
1.6	Функция МКК и контрольно (аварийно) спасательных служб. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка.	6	4	2	Опрос Наблюдение Беседа тестирование
1.7	Правила санитарии и гигиены. Первая помощь	6	2	4	Опрос, наблюдение Практические задания
1.8	Транспортировка пострадавшего. Виды носилок	6	2	4	Опрос, наблюдение Практические задания
2.	Раздел 2. «Специальная туристская подготовка» (68 часов)				
2.1.	Техника горного туризма	30	8	22	Беседа. Наблюдение Практические задания
2.2	Тактика преодоления горных естественных и искусственных препятствий	8	4	4	Наблюдение Практические задания

2.3.	Снаряжение для горного туризма	6	2	4	Опрос Практические задания
2.4.	Особенности организации туристского быта и питание в горном походе	4	2	2	Опрос Практические задания
2.5.	Обеспечение безопасности в горном туризме.	6	2	4	Опрос Практические задания
2.6.	Формы горного рельефа	4	3	1	Беседа Опрос Самостоятельная работа
2.7.	Туристские узлы	6	4	2	Беседа Практические задания
2.8.	Схемы построение маршрутов для походов	4	2	2	Беседа Самостоятельная работа
3.	Раздел 3. «Физическая подготовка» (60 часов)				
3.1	Техника скалолазания	20	4	16	Наблюдение Опрос Зачет
3.2	Специальные физические упражнения	20	-	20	Наблюдение Зачет
3.3	Бег по пересеченной местности	20	-	20	Кросс Зачет
4.	Раздел 4. «Краеведение» (10 часов)				
4.1.	Профессии в сфере туризма	2	2	-	Опрос Беседа
4.2.	История родного края	4	2	2	Опрос Беседа
4.3.	История района летнего путешествия	4	3	1	Отчет Беседа
5.	Раздел 5. Подготовка и участие в туристско- краеведческих мероприятиях (1 - 3- дневные походы,соревнования и др.) (100 часов)				
5.1	Подготовка к туристско-краеведческим мероприятиям, соревнованиям	50	14	36	Наблюдение Практические задания
5.2.	Участие в туристско-краеведческих мероприятиям, соревнования	48	-	48	Наблюдение Соревнование
5.3.	Итоговое занятие	2	2	-	Тестирование Анкетирование
	Итого:	**288**	**80**	**208**	

Учебный план
2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Беседа Опрос Анкетирование
1	Раздел 1. «Общетуристская подготовка» (46 часов)				
1.1	Нормативные документы	4	2	2	Беседа Опрос Тестирование
1.2	Критерии написания отчета	4	3	1	Беседа Опрос Практическая работа
1.3	Особенности ориентирования в горном походе	14	6	8	Опрос Наблюдение Диктант Соревнование
1.4	Организация бивака. Формат упаковки еды в походе	8	4	4	Беседа Опрос Практические задания
1.5	Правила санитарии и гигиены. Первая помощь	6	2	4	Опрос, наблюдение Практические задания
1.6	Транспортировка пострадавшего в естественных условиях	10	2	8	Опрос, наблюдение Практические задания
2.	Раздел 2. «Специальная туристская подготовка» (68 часов)				
2.1.	Техника горного туризма	30	8	22	Беседа Наблюдение Практические задания
2.2	Тактика преодоления горных естественных препятствий, прохождения лавиноопасных склонов, преодоления перевалов	12	4	8	Беседа Наблюдение Самостоятельная работа
2.3.	Специальное Снаряжение для горного туризма	12	4	8	Опрос Беседа Практические задания
2.4.	Особенности организации туристского быта и питание в горном походе	4	2	2	Опрос Самостоятельная работа Практические задания

2.5.	Обеспечение безопасности в горном туризме	8	4	4	Опрос Практические задания
2.6.	Символы УИАА	4	3	1	Беседа Опрос Тестирование
2.7.	Туристские узлы	6	4	2	Опрос Практические задания
2.8.	Организация станций на рельефе	6	2	4	Наблюдение Самостоятельная работа
3.	Раздел 3. «Физическая подготовка» (60 часов)				
3.1	Техника скалолазания	20	4	16	Наблюдение Опрос Зачет
3.2	Специальные физические упражнения	20	2	18	Наблюдение Зачет
3.3	Бег по пересеченной местности	20	-	20	Кросс Зачет
4.	Раздел 4. «Краеведение» (8 часов)				
4.1.	История родного края	4	2	2	Опрос Беседа
4.2.	История района летнего путешествия	4	3	1	Опрос Отчет
5.	Раздел 5. Подготовка и участие в туристско- краеведческих мероприятиях (1 - 3- дневные походы,соревнования и др.) (90 часов)				
5.1	Подготовка к туристско-краеведческим мероприятиям, соревнованиям	40	16	24	Наблюдение Практические задания
5.2.	Участие в туристско-краеведческих мероприятиях, соревнованиях	48	-	48	Наблюдение Соревнования
5.3.	Итоговое занятие	2	2	-	Тестирование Анкетирование
	Итого:	**288**	**80**	**208**	

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дворец детского творчества Петроградского района Санкт–Петербурга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Основы горного туризма»

1 год обучения

Разработчик:
Киселёва Светлана Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа
1-й год обучения

Задачи 1-го года обучения
Обучающие:

— ознакомить с историей развития горного туризма; историей родного края;
— познакомить с формами рельефа;
— расширить знания о применении туристских узлов;
— дать систему знаний об основных тактиках преодоления препятствий в горном туризме, преодоления перевалов; дистанций соревнований;
— способствовать овладению навыками преодоления горных естественных и искусственных препятствий;
— научить организовывать страховки и самостраховки на различных видах горного рельефа;
— сформировать навыки ориентирования на местности;
— научить организовывать бивак и быт в полевых условиях;
— способствовать приобретению и закреплению навыков владения горной техникой, получению начальных туристских знаний по выбору и применению общетуристского и специального горного снаряжения, подбору продуктов питания, оказанию доврачебной помощи, видам транспортировке пострадавшего, овладению необходимыми методами и средствами обеспечения безопасности и умению применять их на практике;
— дать представление о функциях маршрутно-квалификационных комиссий, контрольно-(аварийно-) спасательных служб и порядок взаимодействия с ними, способах и средствах сигнализации и связи в походе, а также об основных причинах аварий в горных походах и пути их предотвращения;
— сформировать начальные навыки скалолазания;
— познакомить с проектной и исследовательской деятельностью;
— познакомить с профессиями в сфере туризма.

Развивающие:

— развить умение представлять результаты проектной и исследовательской деятельности;
— развить умение анализировать собственные действия и команды;
— определять цели своей деятельности и целенаправленно двигаться к этой цели;
— расширить кругозор учащихся;
— способствовать развитию уровня туристско-спортивного мастерства обучающихся, подготовке их к участию в спортивных туристских горных походах и соревнованиях соответствующего уровня сложности;
— развивать природные задатки обучающихся, их творческий потенциал, фантазию, наблюдательность;
— развивать образное и пространственное мышление, память, воображение, внимание;
— развивать физическое развитие учащихся как в тренировочный период, так и в туристских походах;
— развивать у учащихся качеств взаимного уважения и взаимовыручки, необходимых в походной группе;
— развивать положительные эмоции и волевые качества.

Воспитательные:

— способствовать формированию социальной активности;
— формировать самостоятельность, трудолюбие, инициативность, ответственность;
— воспитывать культуру общения;
— прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям;
— воспитывать доброжелательность, умение работать в коллективе;
— приобщить к здоровому образу жизни.

Содержание программы 1-го года обучения

Вводное занятие - 1 час

Теория:

Основная цель и задачи работы объединения с учетом приобретенного обучающимися туристского опыта. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, учебно-тренировочные циклы, время и место, районы проведения сборов, походов. Инструктаж по технике безопасности.

Практика:

Входная диагностика в форме анкетирования.

Раздел 1. «Общетуристская подготовка» - 49 часов

Тема 1.1. История развития и современное состояние туризма (4 ч.)

Теория:

История возникновения и развития спортивного туризма. Достижения выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-туристов, альпинистов, путешественников. Спортивный туризм на современном этапе развития. Особенности и история развития горного туризма.

Практика:

Прохождение тестирования на знания история возникновения и развития спортивного туризма. Создание работ про выдающихся спортсменов-туристов, альпинистов, путешественников

Тема 1.2. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащимися. Единая спортивная классификация (4 ч.)

Теория:

Ознакомление с Инструкцией по проведению туристских путешествий с учащейся и Спортивные разряды и звания. Положение о Единой спортивной классификации. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Нормативы для присвоения разрядов и званий по спортивному туризму.

Тема 1.3. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности (12 ч.)

Теория:

Топографическая подготовка. Понятие о карте и плане. Масштаб. Определение расстояний на карте и местности. Условные знаки топографической и спортивной карты. Карты, используемые в походах. Особенности ориентирования во время движения на маршруте. Рельеф. Изображение рельефа горизонталями. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практика:

Определение расстояний на карте разных масштабов. Упражнения на ориентирование карты с помощью компаса. Топографические диктанты. Характеристика местности по карте. Прохождение учебных дистанций в заданном направлении, ориентирование по выбору. Движение по азимуту.

Тема 1.4. Общетуристское снаряжение (6 ч.)

Теория:

Роль туристского снаряжения для успешного проведения походов. Виды туристского снаряжения (общетуристское и специальное, индивидуальное и групповое). Индивидуальное общетуристское снаряжение. Рюкзаки. Теплоизоляционные коврики. Спальные мешки. Одежда и обувь для туристского похода. Веревки (основные и вспомогательные), особенности их использования. Карабины. Страховочные системы.

Практика:

Укладка рюкзака. Подбор снаряжения. Ремонт снаряжения.

Тема 1.5. Организация бивака. Питание в походе (5 ч.)

Теория:
Понятие о биваке. Требования к месту бивака. Порядок действий отдельных участников и группы при устройстве бивака. Использование разнообразных инструментов для приготовления пищи. Требования противопожарной безопасности при устройстве очага. Общие сведения об организации питания в туристском походе. Приготовление пищи в условиях похода. Костровые принадлежности, туристская посуда. Особенности подбора продуктов для горного туристского похода.
Практика:
Установка и сбор палатки на местности. Организация очага. Приготовление пищи. Написание раскладки.

Тема 1.6. Функция МКК и контрольно- (аварийно-) спасательных служб. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка (6 ч.)
Теория:
Понятия МКК. Кто входит в состав МКК. Главные обязанности МКК. Спасательные службы и взаимодействие с ними. Изучение сигналов бедствия. Обеспечение безопасности во время движения в походе. Факторы опасности в туристском походе. Виды Страховок и для чего они нужны.
Практика:
Тест на Международные сигналы бедствия. Опрос о Маршрутно-Квалификационной комиссии

Тема 1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая помощь (6 ч.)
Теория:
Гигиена туриста и ее значение для сохранения здоровья и успешного проведения похода. Доврачебная помощь пострадавшему. Помощь при травмах и заболеваниях, возникших в результате неправильных действий туристов. Виды ран. Помощь при различных видах кровотечений. Первая помощь при переломах. Правила наложение шин.
Практика:
Оказание доврачебной помощи при различных условных травмах. Наложение шин.

Тема 1.8. Транспортировка пострадавшего. Виды носилок (6 ч.)
Теория:
Изучения травм, при которых необходимо вязать носилки. Устройство носилок. Виды носилок
Практика:
Практическое задание на вязку носилок подручными способами: кокон, альпинистские, жесткие носилки.

Раздел 2. «Специальная туристская подготовка» - 68 часов
Тема 2.1. Техника горного туризма (30 ч.)
Теория:
Характерные препятствия в горных походах. Движение с альпенштоками по тропам, травянистым склонам, осыпям, моренам, скалам, снегу и фирну, камнепадным участкам, ледникам, и т.п. Соблюдение оптимального темпа и интервала движения. Переправы через горные реки. Использование специального снаряжения при преодолении естественных препятствий.
Практика:
Наведение навесной переправы, горизонтальных и вертикальных перил. Движение группы по перилам. Преодоление водных препятствий. Выработка навыков движения по пересеченной местности с различными типами растительного покрова, по травянистым, осыпным и снежным склонам различной крутизны, самостраховка альпенштоком, ледорубом. Передвижение по скальному рельефу.

Тема 2.2. Тактика преодоления горных естественных и искусственных препятствий (8 ч.)
Теория:

Специфика горного туризма: изменение с высотой атмосферного давления, недостаток кислорода; резкие перепады высот; разнообразие форм рельефа с преобладанием крутых склонов, наличие скал, осыпей, снега, ледников; резкие изменения погоды; вертикальная поясность. Постепенная акклиматизация. Понятие «стратегия» и «тактика» горного похода. Отличие стратегии и тактики походов различных категорий сложности. Тактический план проведения похода. Зависимость тактики прохождения маршрута от целей похода, района, сложности, времени года, подготовленности группы. План-график прохождения основных и запасных вариантов маршрута, сходов с маршрута при аварийных ситуациях.
Практика:
Разработка плана-графика прохождения основных и запасных вариантов маршрута, выходов с маршрута при аварийных ситуациях.

Тема 2.3. Снаряжение для горного туризма (6 ч.)
Теория:
Основные требования к снаряжению в горном походе (малый вес и размеры, высокий уровень теплоизоляции, прочность, влагозащищенность, удобство в пользовании, надежность). Главные эксплуатационные качества. Снаряжение групповое и личное. Хозяйственный инвентарь. Снаряжение для обеспечения безопасности: ледоруб, трекинговые палки, основная и вспомогательная веревки, репшнуры, карабины, страховочные системы, солнцезащитные очки. Самодельное снаряжение. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт, состав ремонтного набора. Средства связи.
Практика:
Знакомство со снаряжением для походов по горной местности. Мелкий ремонт снаряжения. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт.

Тема 2.4. Особенности организации туристского быта и питание в горном походе (4 ч.)
Теория:
Режим дня в горном походе. Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, погоды, физического и морального состояния участников. Обеденные привалы. Ночевки и дневки. Организация и выбор места привалов и ночлегов в горных условиях. Особенности установки палаток в горах. Организация питания в горном походе. Особенности приготовления различных продуктов с изменением высоты. Использование сублимированных продуктов и высококалорийных питательных смесей собственного изготовления. Калорийность, режим питания в горном походе, водно- солевой режим. Приготовление пищи в горных условиях. Использование воды для питья и приготовления пищи в условиях средне - и высокогорья.
Практика:
Установка палатки. Выбор места для бивуака, костра, разжигание костра. Раскладка продуктов и составление меню для горного похода 1 категории сложности. Приготовление пищи в полевых условиях.

Тема 2.5. Обеспечение безопасности в горном туризме (6 ч.)
Теория:
Безопасность – основное и важнейшее требование к походам. Опасность реальная и мнимая. Рост роли неблагоприятных факторов при увеличении сложности походов. Объективные опасности в горном туризме. Субъективные причины, вызывающие аварии (недостаточная дисциплина, пренебрежение требованиями действующих Правил, низкое общественное сознание, неумение или незнание приемов техники движения и страховки, тактические ошибки, низкий уровень физической и психологической подготовки). Обеспечение безопасности во время преодоления естественных препятствий в походе. Правила пользования острыми инструментами. Значение страховки и самостраховки в горном туризме. Комплектование снаряжения для страховки. Приемы страховки и самостраховки в горах. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения.
Практика:

Организация страховки и самостраховки на различных видах горного рельефа. Отработка приемов и способов движения, тактики движения в условиях плохой погоды (сильный дождь, туман, снегопад, метель). Обеспечение гимнастической страховки.

Тема 2.6. Формы горного рельефа (4 ч.)
Теория:
Определение форм горного рельефа. Понятия кулуар, бергшрундт, ребро, контрфорс и т.д. Горные системы мира, их возможности для горного туризма. Районы Кавказа, Крыма, Карпат их туристские возможности.
Практика:
Решение самостоятельной работы на знание форм рельефа. Работа с контурными картами России.

Тема 2.7. Туристские узлы (6 ч.)
Теория:
Узлы, используемые в горном туризме. Их назначение и использование.
Практика:
Вязание узлов.

Тема 2.8. Схемы построение маршрутов для походов (4 ч.)
Теория:
Туристские маршруты, в зависимости от направления движения-перемещения, разделяют на линейные, кольцевые, радиальные и комбинированные. Знакомства с сайтами, где можно составлять маршруты, строить маршруты на карте онлайн.
Практика:
Самостоятельное построение маршрутов для походов всех видов.

Раздел 3. «Физическая подготовка» - 60 часов
Тема 3.1. Техника скалолазания (20 ч.)
Теория:
Понятие о физической культуре и спорте. Режим дня и его значение. Положительные и отрицательные факторы физического развития ребенка. Техника скалолазания. Отличия болдера от трудности. Виды зацепок.
Практика:
Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Прохождение на скалодроме трасс разной сложности. Траверс. Зачет по трассам.

Тема 3.2. Специальные физические упражнения (20 ч.)
Практика:
Выполнение упражнений с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и тому подобное). Выполнение упражнений на развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т. п); пассивные (с помощью партнера, наклонов и вытягивания). Командные игры. Зачеты.

Тема: 3.3. Бег по пересеченной местности (20 ч.)
Практика:
Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и тому подобное.
Кроссовая подготовка, бег на длинные и средние дистанции, марш-бросок.
Бег с препятствиями.
Спортивные и подвижные игры.
Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для выбранного вида туризма.

Раздел 4. «Краеведение» - 10 часов

Тема 4.1. Профессии в сфере туризма (2 ч.)

Теория:

Профессии, связанные с путешествиями.

Профессии, связанные с науками.

Профессии, связанные с должностями.

Тема 4.2. История родного края (4 ч.)

Теория:

Историческое краеведение – источник обогащения обучающихся знаниями о родном крае. История Северо-Запада России в целом и Карельского перешейка в частности. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди. Привязка исторических памятников к карте маршрута. Экскурсии в музеи городские и пригородные. Подготовка и участие в тематических краеведческих викторинах и конкурсах.

Практика:

Обзорная экскурсия по родному краю. Ознакомление с историческими памятниками. Фотографирование краеведческих объектов. Посещение местного краеведческого музея.

Тема 4.3. История района летнего путешествия (4 ч.)

Теория:

Изучение краеведческого материала по истории края о районе летнего похода. Изучение исторических мест и памятников района.

Практика:

Описание летнего района путешествия. Значимые исторические места. Внесения данных в отчет.

Раздел 5. «Подготовка и участие в туристско- краеведческих мероприятиях, соревнованиях» - 100 часов

Тема 5.1. Подготовка к туристско- краеведческим мероприятиям, соревнованиям (50 ч.)

Теория:

Изучения условий к туристско- краеведческих мероприятий, соревнований. Постановка целей.

Практика:

Отработка навыков необходимых для участия к туристско-краеведческих мероприятиях, соревнованиях.

Тема 5.2. Участие в туристско-краеведческих мероприятиях, соревнованиях (48 ч.)

Практика:

Выезд на соревнования «Приключенческий маршрут», ЛКТМ, ГКТМ, Соревнования по горным связкам и т.д.

Тема 5.3. Итоговое занятие (2 ч.)

Теория:

Подведение итогов работы творческого объединения за год. Поощрение лучших обучающихся. Задачи на лето.

Практика:

Итоговый тест. Прохождение диагностики в форме анкетирования.

Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные результаты:

— социализация учащихся в ходе командной работы, получение опыта взаимодействия между участниками похода в рамках исполнения своих походных обязанностей;
— повышение уровня коммуникации, опыт сбора и анализа полученной информации в ходе выполнения своей обязанности в группе или в ходе сбора краеведческих данных о месте выезда;
— формирование уважительного отношения к истории и культуре регионов России при непосредственном личном знакомстве с памятниками истории расширение кругозора.
— Формирование здорового образа жизни

Метапредметные результаты:

— при составлении и защите отчётов о походе у учащихся сформируется навык работы с информацией и её представлении аудитории;
— навык работы в команде;
— смогут анализировать собственные действия, действия команды, группы в походе или на дистанции соревнований;
— определять цели своей деятельности и целенаправленно двигаться к этой цели;
— приобретут технические знания и умения, позволяющие учащемуся планировать свою будущую профессиональную деятельность в таких сферах, как исторические исследования, этнография, картография, геология, гляциология и т.д.

Предметные результаты:

— будут знать историю развития горного туризма; историю родного края;
— разберутся с понятиями линейная, кольцевая радиальная схема построения маршрута;
— расширят знания о сфере применения туристских узлов;
— освоят навыки скалолазания;
— узнают особенности ориентирования на местности;
— узнают особенности туристского снаряжения, применяемого в горных условиях;
— узнают функции маршрутно-квалификационных комиссий, контрольно- (аварийно-) спасательных служб и порядок взаимодействия с ними, способы и средства сигнализации и связи в походе, а также основные причины аварий в горных походах и пути их предотвращения;
— освоят способы оказания доврачебной помощи при различных видах травм и основные способы транспортировки пострадавшего;
— будут знать особенности организации бивака;
— смогут оформить результаты проектной и исследовательской деятельности, связанной с походами;
— будут уметь преодолевать различные сложные природные препятствия, характерные для горного туризма, с помощью специального снаряжения;
— смогут правильно и безопасно использовать специальное снаряжение для горных походов;
— получат представление о профессиях в сфере туризма.

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дворец детского творчества Петроградского района Санкт–Петербурга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Основы горного туризма»

2 год обучения

Разработчик:
Киселёва Светлана Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа
2-го года обучения

Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

— познакомить с историей родного края;
— познакомить с нормативными документами по спортивному туризму и критериями написания отчета;
— расширить знания о применении туристских узлов;
— дать систему знаний об основных тактиках преодоления препятствий в горном туризме, прохождения лавиноопасных склонов, преодоления перевалов; дистанций соревнований;
— способствовать овладению навыками преодоления горных естественных и искусственных препятствий;
— научить организовывать страховочные станции на разных видах рельефа;
— сформировать навыки ориентирования на местности;
— научить организовывать бивак и быт в полевых условиях;
— способствовать приобретению и закреплению навыков владения горной техникой, получению начальных туристских знаний по выбору и применению общетуристского и специального горного снаряжения, подбору продуктов питания, оказанию доврачебной помощи, видам транспортировке пострадавшего, овладению необходимыми методами и средствами обеспечения безопасности и умению применять их на практике;
— научить читать маршруты по символам УИАА;
— сформировать начальные навыки скалолазания;
— познакомить с проектной и исследовательской деятельностью.

Развивающие:

— развить умение представлять результаты проектной и исследовательской деятельности;
— развить умение анализировать собственные действия и команды;
— определять цели своей деятельности и целенаправленно двигаться к этой цели;
— расширить кругозор учащихся;
— способствовать развитию уровня туристско-спортивного мастерства обучающихся, подготовке их к участию в спортивных туристских горных походах и соревнованиях соответствующего уровня сложности;
— развивать природные задатки обучающихся, их творческий потенциал, фантазию, наблюдательность;
— развивать образное и пространственное мышление, память, воображение, внимание;
— развивать физическое развитие учащихся как в тренировочный период, так и в туристских походах;
— развивать у учащихся качеств взаимного уважения и взаимовыручки, необходимых в походной группе;
— развивать положительные эмоции и волевые качества.

Воспитательные:

— способствовать формированию социальной активности;
— формировать самостоятельность, трудолюбие, инициативность, ответственность;
— воспитывать культуру общения;
— прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям;
— воспитывать доброжелательность, умение работать в коллективе;
— приобщить к здоровому образу жизни.

Содержание программы 2-го года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2 ч.)
Теория:
Основная цель и задачи работы объединения с учетом приобретенного обучающимися туристского опыта. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, учебно-тренировочные циклы, время и место, районы проведения сборов, походов. Инструктаж по технике безопасности.
Практика:
Промежуточная аттестация в форме анкетирования.

Раздел 1. «Общетуристская подготовка» - 46 часов

Тема 1.1. Нормативные документы (4 ч.)
Теория:
ФЗ о спорте, Правила вида спорта спортивный туризм, положение о ЕВСК и ВРВС.
Практика:
Прохождение теста.

Тема 1.2. Критерии написание отчета (4 ч.)
Теория:
Ознакомление с положение и регламентом написания отчетов для Первенства Санкт-Петербурга и «По Родной стране»
Практика:
Написание отчета по должностям, подготовка всех необходимых документов для сдачи отчета.

Тема 1.3. Особенности ориентирования в горном походе (14 ч.)
Теория:
Карты, используемые в горном туризме. Карта, план, схема, кроки местности, основные условные обозначения. Чтение горной карты и составление схемы маршрута. Компас. Особенности ориентирования в горах. Оценка характера пути и факторов, влияющих на его прохождение по карте (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов и т. П.). Использование крупномасштабных карт и гляциологических схем для прохождения сложных участков маршрута. Определение сложности перевалов, переправ по фотографическим материалам, схемам.
Практика:
Работа с картой. Измерение и откладывание расстояний на карте с помощью линейки, циркуля-измерителя, курвиметра. Определение расстояний и направлений. Топографический диктант. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема 1.4. Организация бивака. Формат упаковки еды в походе (8 ч.)
Теория:
Особенности организации бивака в походных условиях в горной местности. Требования к месту бивака. Порядок действий отдельных участников и группы при устройстве бивака.
Способы и методы упаковки еды в походе. Различия между «Московской раскладки» и «Питерской раскладки». Особенности подбора продуктов для горного туристского похода.
Практика:
Установка бивака в природных условиях. Упаковка продуктов питания для похода.

Тема 1.5. Правила санитарии и гигиены. Первая помощь (6 ч.)
Теория:
Гигиена туриста и ее значение для сохранения здоровья и успешного проведения похода. Доврачебная помощь пострадавшему. Помощь при травмах и заболеваниях, возникших в

результате неправильных действий туристов. Виды ран. Помощь при различных видах кровотечений. Первая помощь при переломах. Первая помощь при обморожении. Правила наложение шин.
Практика:
Оказание доврачебной помощи при различных условных травмах. Наложение шин и давящих повязок.

Тема 1.6. Транспортировка пострадавшего в естественных условиях (10 ч.)
Теория:
Изучения травм, при которых необходимо вязать носилки. Устройство носилок. Виды носилок.
Практика:
Практическое задание на вязку носилок подручными способами: кокон, альпинистские, жесткие носилки.

Раздел 2. «Специальная туристская подготовка» - 68 часов
Тема 2.1. Техника горного туризма (30 ч.)
Теория:
Характерные препятствия в горных походах. Движение с альпенштоками по тропам, травянистым склонам, осыпям, моренам, скалам, снегу и фирну, камнепадным участкам, ледникам, и т.п. Соблюдение оптимального темпа и интервала движения. Переправы через горные реки. Движение на «три» или «четыре» такта на льду. Правила хождения в связках на льду и с ледоррубом. Использование специального снаряжения при преодолении естественных препятствий.
Практика:
Наведение навесной переправы, горизонтальных и вертикальных перил. Движение группы по перилам. Преодоление водных препятствий. Выработка навыков движения по пересеченной местности с различными типами растительного покрова, по травянистым, осыпным и снежным склонам различной крутизны, самостраховка альпенштоком, ледорубом. Передвижение по скальному рельефу. Выработка навыков движения в «три» такта с ледорубом. Навыки зарубания на снежном и ледовом склоне.

Тема 2.2. Тактика преодоления горных естественных препятствий, прохождения лавиноопасных склонов, преодоления перевалов (12 ч.)
Теория:
Специфика горного туризма: изменение с высотой атмосферного давления, недостаток кислорода; резкие перепады высот; разнообразие форм рельефа с преобладанием крутых склонов, наличие скал, осыпей, снега, ледников; резкие изменения погоды; вертикальная поясность. Постепенная акклиматизация. Понятие «стратегия» и «тактика» горного похода. Отличие стратегии и тактики походов различных категорий сложности. Тактический план проведения похода. Зависимость тактики прохождения маршрута от целей похода, района, сложности, времени года, подготовленности группы. План-график прохождения основных и запасных вариантов маршрута, сходов с маршрута при аварийных ситуациях. Временные рамки безопасного прохождения перевалов. Безопасное прохождение лавиноопасных склонов, а также берга и трещин.
Практика:
Разработка плана-графика прохождения перевалов, рассчитывать время прохождения на естественные преграды и в какое время их можно проходить. Составление технического описания по времени.

Тема 2.3. Специальное снаряжение для горного туризма (12 ч.)
Теория:
Основные требования к снаряжению в горном походе (малый вес и размеры, высокий уровень теплоизоляции, прочность, влагозащищенность, удобство в пользовании, надежность). Главные эксплуатационные качества. Снаряжение для обеспечения безопасности: ледоруб, трекинговые

палки, основная и вспомогательная веревки, репшнуры, карабины, страховочные системы, солнцезащитные очки. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт, состав ремонтного набора. Средства связи. Закладные элементы для скального рельефа и льда.
Практика:
Знакомство со снаряжением для походов по горной местности. Мелкий ремонт снаряжения. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт. Работа с закладными элементами на разном рельефе.

Тема 2.4. Особенности организации туристского быта и питание в горном походе (4 ч.)
Теория:
Режим дня в горном походе. Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, погоды, физического и морального состояния участников. Обеденные привалы. Ночевки и дневки. Организация питания в горном походе. Особенности приготовления различных продуктов с изменением высоты. Использование сублимированных продуктов и высококалорийных питательных смесей собственного изготовления. Калорийность, режим питания в горном походе, водно- солевой режим. Приготовление пищи в горных условиях. Использование воды для питья и приготовления пищи в условиях средне - и высокогорья.
Практика:
Раскладка продуктов и составление меню для горного похода 1 и 2 категории сложности. Приготовление пищи в полевых условиях. Составление меню для двух видов раскладок.

Тема 2.5. Обеспечение безопасности в горном туризме (8 ч.)
Теория:
Опасность реальная и мнимая. Рост роли неблагоприятных факторов при увеличении сложности походов. Объективные опасности в горном туризме. Субъективные причины, вызывающие аварии (недостаточная дисциплина, пренебрежение требованиями действующих Правил, низкое общественное сознание, неумение или незнание приемов техники движения и страховки, тактические ошибки, низкий уровень физической и психологической подготовки). Обеспечение безопасности во время преодоления естественных препятствий в походе. Правила пользования острыми инструментами. Значение страховки и самостраховки в горном туризме. Комплектование снаряжения для страховки. Приемы страховки и самостраховки в горах. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения.
Практика:
Организация страховки и самостраховки на различных видах горного рельефа. Отработка приемов и способов движения, тактики движения в условиях плохой погоды (сильный дождь, туман, снегопад, метель). Обеспечение гимнастической страховки.

Тема 2.6. Символы УИАА (4 ч.)
Теория:
Изучение символов УИАА. Раскрытия понятий каждого из символа. Умение читать маршруты по символам УИАА.
Практика:
Решение тестов на знания символов УИАА. Составления пути маршрута с помощью символов УИАА.

Тема 2.7. Туристские узлы (6 ч.)
Теория:
Узлы, используемые в горном туризме. Их назначение и использование.
Практика:
Вязание узлов.

Тема 2.8. Организация станций на рельефе (6 ч.)

Теория:
Понятие что такое станция. Виды станций на рельефе. Возможная нагрузка станции. С помощью каких закладных элементов собираются станции на скальном рельефе. Использования разного текстиля для организации станций.
Практика:
Самостоятельная организация станций на рельефе разных видов.

Раздел 3. «Физическая подготовка» - 60 часов
Тема 3.1. Техника скалолазания (20 ч.)
Теория:
Понятие о физической культуре и спорте. Режим дня и его значение. Положительные и отрицательные факторы физического развития ребенка. Техника скалолазания. Отличия болдера от трудности. Виды зацепок.
Практика:
Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Прохождение на скалодроме трасс разной сложности. Траверс. Зачет по трассам.

Тема 3.2. Специальные физические упражнения (20ч)
Практика:
Выполнения Упражнений с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и тому подобное)
Выполнения упражнений на развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т. п); пассивные (с помощью партнера, наклонов и вытягивания). Зачет.

Тема: 3.3 Бег по пересеченной местности (20 ч.)
Практика:
Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и тому подобное.
Кроссовая подготовка, бег на длинные и средние дистанции, марш-бросок.
Бег с препятствиями.
Спортивные и подвижные игры.
Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для выбранного вида туризма.

Раздел 4. «Краеведение» - 8 часов

Тема 4.1. История родного края (4 ч.)
Теория:
Историческое краеведение – источник обогащения обучающихся знаниями о родном крае. История Северо-Запада России в целом и Карельского перешейка в частности. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди. Привязка исторических памятников к карте маршрута. Экскурсии в музеи городские и пригородные. Подготовка и участие в тематических краеведческих викторинах и конкурсах.
Практика:
Обзорная экскурсия по родному краю. Ознакомление с историческими памятниками. Фотографирование краеведческих объектов. Посещение местного краеведческого музея.

Тема 4.2. История района летнего путешествия (4 ч.)
Теория:
Изучение краеведческого материала по истории края о районе летнего похода. Изучение исторических мест и памятников района.
Практика:

Описание летнего района путешествия. Значимые исторические места. Внесения данных в отчет.

Раздел 5. «Подготовка и участие в туристско- краеведческих мероприятиях, соревнованиях» - 90 часов

Тема 5.1. Подготовка к туристско- краеведческих мероприятиям, соревнования (40 ч.)

Теория:

Изучения условий к туристско- краеведческих мероприятий, соревнований. Постановка целей.

Практика:

Отработка навыков необходимых для участия к туристско-краеведческих мероприятиях, соревнованиях.

Тема 5.2. «Участие в туристско-краеведческих мероприятиях, соревнованиях» (48 ч.)

Практика:

Выезд на соревнования «Приключенческий маршрут», ЛКТМ, ГКТМ, Соревнования по горным связкам и т.д.

Тема 5.3. Итоговое занятие (2 ч.)

Теория:

Подведение итогов работы творческого объединения за год. Поощрение лучших обучающихся. Задачи на лето.

Практика:

Итоговый тест. Анкетирование.

Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные результаты:

— социализация учащихся в ходе командной работы, получение опыта взаимодействия между участниками похода в рамках исполнения своих походных обязанностей;
— повышение уровня коммуникации, опыт сбора и анализа полученной информации в ходе выполнения своей обязанности в группе или в ходе сбора краеведческих данных о месте выезда;
— формирование уважительного отношения к истории и культуре регионов России при непосредственном личном знакомстве с памятниками истории расширение кругозора.
— Формирование здорового образа жизни

Метапредметные результаты:

— при составлении и защите отчётов о походе у учащихся сформируется навык работы с информацией и её представлении аудитории;
— навык работы в команде;
— смогут анализировать собственные действия, действия команды, группы в походе или на дистанции соревнований;
— определять цели своей деятельности и целенаправленно двигаться к этой цели;
— приобретут технические знания и умения, позволяющие учащемуся планировать свою будущую профессиональную деятельность в таких сферах, как исторические исследования, этнография, картография, геология, гляциология и т.д.

Предметные результаты:

— будут знать историю развития горного туризма; историю родного края;
— будут знать нормативные документы по спортивному туризму;
— разберутся с понятиями линейная, кольцевая радиальная схема построения маршрута;
— расширят знания о сфере применения туристских узлов;
— освоят навыки скалолазания;

— узнают особенности ориентирования на местности;
— узнают особенности туристского снаряжения, применяемого в горных условиях;
— узнают символы УИАА;
— освоят способы оказания доврачебной помощи при различных видах травм и основные способы транспортировки пострадавшего;
— будут знать особенности организации бивака;
— научаться упаковывать продукты питания для походов;
— научаться составлять раскладку для горных походов;
— будут знать, как правильно транспортировать пострадавшего в естественных условиях;
— научаться самостоятельно организовывать станции на рельефе;
— смогут оформить результаты проектной и исследовательской деятельности, связанной с походами;
— будут уметь преодолевать различные сложные природные препятствия, характерные для горного туризма, с помощью специального снаряжения;
— смогут правильно и безопасно использовать специальное снаряжение для горных походов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В образовательном процессе ДОП «Основы горного туризма» используются следующие приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесное изложение,
- беседа,
- практические занятия – работа с верёвками, картами и снаряжение, составление текстов отчётов, походы выходного дня, полевые сборы и т.д.
- зачеты

С целью включения учащихся в сотрудничество, активный поиск знаний и общение, в образовательном процессе активно используются игровые приёмы, а также используются активные формы, которые активизируют всех обучающихся, повышают интерес к занятиям:

- викторины,
- соревнования,
- тестирование,
- зачеты.

В образовательной деятельности по реализации данной программы используются следующие этапы работы с юными туристами:

1. Ознакомление учащихся с историей туризма в России и существующими на сегодняшний день правилами организации детских туристских путешествий.
2. Теоретическая горная подготовка и практическое осуществление выездов по Ленобласти.
3. Участие в городских и районных соревнованиях по туризму и ориентированию.
4. Обязательное участие учащихся в контрольных туристских выездах накануне любого многодневного туристского похода.
5. Участие учащихся в летнем зачётном горном походе.
6. Подготовка и защита отчёта о летнем путешествии.

Учебно-методический комплекс ДОП «Основы горного туризма»

Оформление кабинета:

В оформлении кабинета используются схемы узлов, туристские и географические карты, фотографии из походов.

Материалы, инструменты, приспособления:

Верёвки, карабины, страховочные системы и пр. тур. снаряжение.

Дидактические средства

— **Демонстрационные материалы:**

- ✓ туристские и географические карты;
- ✓ фотографии из походов;
- ✓ состав походной аптечки;
- ✓ нормативные документы;
- ✓ туристское снаряжение.

— **Раздаточный материал:**

- ✓ схемы узлов;
- ✓ карточки-задания по должностям;
- ✓ схемы вязания носилок;
- ✓ Символы УИАА;
- ✓ Практические задания по формам рельефа гор;
- ✓ Схемы перевязок;
- ✓ Алгоритм действия со спасателями;
- ✓ спортивные карты и условные знаки;

- ✓ списки снаряжения;
- ✓ подборка специальной информации о районах Ленинградской области и России.

— **Дидактические игры**
- ✓ Тест по теме «Нормативные документы»
- ✓ Анкетирование;
- ✓ Тест по теме «История туризма»
- ✓ Викторина «Угадай узел»
- ✓ Тест по теме «Международные сигналы бедствия»
- ✓ Обучающая игра по оказанию доврачебной помощи;

— **ЭОР (компьютерные презентации)**
- ✓ Аптечка туриста
- ✓ Горы мира
- ✓ Формы горного рельефа
- ✓ Бивак
- ✓ Как ходить в поход
- ✓ Снаряжение для похода
- ✓ Планирование похода
- ✓ Лавиноопасность
- ✓ Горный поход
- ✓ МКК
- ✓ Нормативные документы в туризме

— **Фото и видео материалы**

— **Библиотека отчётов МКК ДДТ Петроградского района**

Учебно-методические пособия

— **Подборка заданий творческого характера** («Работа с картами Ленинградской области и Санкт-Петербурга», «Выбор травм, при которых необходимо вязать носилки», «Задания по преодолению естественных препятствий» и др.)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

1. Благов А. Лес – богатство Родины. – Горький : Волго-Вят. кн. изд-во, 1979. – 71 с.
2. Ингстрем А. В лесу и на опушке : книга по спортивному ориентированию : В 2-х вып. : Пер. со швед. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. - 29 с.
3. Нидон К. Растения и животные : руководство для натуралиста / К. Нидон, И. Петерман, П. Шеффель, Р. Шайба; пер. с нем. Н. В. Хмелевской; под ред. В. Н. Вехова, Г. Н. Горностаева. – Москва : Мир, 1991. – 259 с.
4. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста / Ю. Л. Шальков. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
5.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 152 с.
2. Алешин В.М. Туристская топография / В. М. Алешин, А. В. Серебреников. - Москва : Профиздат, 1985. - 160 с.
3. Спортивный туризм в системе образования / под ред. С.М. Губаненкова. – Санкт-Петербург : ИД Петрополис, 2008. – 195 с.

4. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – Изд. 3-е, без изм. - Москва : Изд-во Игоря Балабанова, 2008. – 123 с.
4. Алексеев А. Горообразование и горный рельеф. -Москва: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе,1999.- 70 с.
5.Алексеев А. Питание в туристском походе.- Москва: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе, 1997.-29 с.
6.А. Алексеев. Тактика, физиология и безаварийность в горном походе. Москва, Альманах "Ветер странствий", выпуск 16, 1981.-70 с.

СПИСОК ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ:

Интернет-источники:

- Сайт для прокладывания маршрута по различным картам с возможностью измерения километража и указанием локальных препятствий на маршруте : офиц. сайт. URL: https://nakarte.me/#m=10/55.75185/37.61856&l=O
- Сайт Регионального центра детско-юношеского туризма Санкт-Петербурга : офиц. сайт. URL: http://sutur.balticbereg.ru/uchebno-metodicheskij-kompleks-syutur
- Сайт магазина туристского снаряжения и одежды в Санкт-Петербурге : офиц. сайт. URL: https://www.equip.ru
- Сайт для разработки заданий : офиц. сайт. URL: https://learningapps.org/myapps.php

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по ДОП «Основы горного туризма» проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговый контроль.

Диагностические срезы проводятся 3 раза в течение учебного года (в сентябре, декабре и мае).

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение через собеседование. Проводится в сентябре.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем программы; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. Основной способ контроля – педагогическое наблюдение.

Промежуточная аттестация - оценка уровня и качества освоения учащимися ДОП по в середине и конце 1-го учебного года; в начале и в середине 2-го учебного года через анкетирование и участие в районных и городских соревнованиях по туризму, а также работу над отчётом о совершённых путешествиях.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися ДОП по завершении года (проводится в мае) через участие в контрольных туристских мероприятиях накануне летних походов и сборов.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение,
- анкетирование,
- тестирование;
- зачет;
- отчет;
- устный и письменный опрос,
- выполнение практических заданий педагога,
- анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения,
- участие коллектива и каждого учащегося в конкурсных мероприятиях, соревнованиях, походах.

Большое значение для учащихся имеют итоговые туристские походы, являющиеся неотъемлемой частью обучения по программе «Основы горного туризма». Именно в зачётном путешествии проверяются навыки и знания учащихся, техника и тактика туризма, умение взаимодействовать с участниками команды.

Формы выявления результатов:

- Педагогическое наблюдение,
- анкетирование,
- конкурсы,
- соревнования,
- опрос.

Формы предъявления результатов:

- выступления на конкурсах отчётов,
- результаты участия в соревнованиях,
- открытые занятия,
- дневник туриста.

Формы фиксации результатов.

- информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы «Основы горного туризма» обучающимися (*Приложение №1*)

Оценка предметных умений, уровня сформированнности метапредметных умений и личностного развития каждого обучающегося проводятся в соответствии с разработанными критериями.

Диагностика уровня личностного развития обучающихся проводится по параметрам и критериям, представленным в таблице «Определение уровня развития личностных результатов обучающихся» (*Приложение №2)*.

Диагностика уровня сформированности метапредметных умений проводится по параметрам и критериям, представленным в таблице «Определение уровня сформированности метапредметных умений и навыков обучающихся» (*Приложение №3)*.

Диагностика уровня сформированности предметных умений проводится по параметрам и критериям, представленным в таблице «Определение уровня сформированности предметных умений и навыков обучающихся» (*Приложение № 4)*.

Итоги заносятся в сводную информационно-диагностическую карту освоения программы.

Приложение №1

Информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы
«Основы горного туризма» обучающимися

Дополнительная общеразвивающая программа: «Основы горного туризма»
Педагог дополнительного образования _____
Группа и год обучения: _____
Дата заполнения:_____

№ п/п	ФИО обучающихся	Показатели										Общий суммарный балл	Уровень освоения
		Личностные результаты			Метапредметные результаты			Предметные результаты					
		Л1	Л2	Л3	М1	М2	М3	П1	П2	П3	П4		

Оценки по каждому показателю: от 0 до 5 баллов
-низкий уровень: от 0 до 15
-средний уровень: от 16 до 32
-высокий уровень от 33 до 50

Приложение №2

Определение уровня развития личностных результатов обучающихся

	Показатели	**Критерии оценивания**	**Степень выраженности**	**Бал-лы**	**Формы выявления результатив-ности**
Л1	**Взаимодействие с участниками группы в ходе выполнения командных обязанностей**	Умение договариваться с другими участниками похода в ходе совместной работы	- ***низкий уровень*** (взаимодействие не складывается) - ***средний уровень*** (взаимодействие складывается, но не всегда) - ***высокий уровень*** (чаще всего удаётся наладить взаимодействие)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение
Л2	**Расширение кругозора по предмету и связанным с ним областям**	Желание узнавать новое, готовность к исследовательской работе	- ***низкий уровень*** (не проявляет желания узнать новую информацию); - ***средний уровень*** (узнает новую информацию только посредством от педагога, исследовательская работа происходит с подсказками педагога); - ***высокий уровень*** (проявляет желания узнать новую информацию для расширения кругозора, самостоятельно заниматься исследовательской работой)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение
Л3	**Проявление волевых качеств и осознание ценности здорового образа жизни** (ориентационное качество)	Проявление положительных эмоций и волевых качеств, а также ведение здорового образа жизни	- ***низкий уровень*** (низкий уровень проявления волевых качеств, не сформирована установка на ведение здорового образа жизни); - ***средний уровень*** (проявление волевых качеств периодически поддерживается самим ребенком, установка здорового образа жизни присутствует, но требуется контроль за поведением со стороны родителей и педагога); - ***высокий уровень*** (постоянно проявляются волевые качества ребенком самостоятельно, осознает необходимость и придерживается правил, связанных со здоровьесбережением)	0-1 2-3 4-5	Зачет Наблюдение Анкетирование Беседа

Приложение №3

Определение уровня сформированности метапредметных умений и навыков обучающихся

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Бал-лы	Формы выявления результативности
М1	**Навык работы с информацией и её представлении аудитории**	Самостоятельность в пользовании источниками информации, умение её обобщать и представлять слушателям	- ***низкий уровень*** (учащийся испытывает серьезные затруднения при пользовании источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - ***средний уровень*** (работает с источниками информации с помощью педагога или родителей); - ***высокий уровень*** (работает с источниками информации, не испытывает особых трудностей)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение Отчет
М2	**Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности**	Способность бесконфликтно и эффективно взаимодействовать в решении совместной коллективной задачи	- ***низкий уровень*** умений (учащийся испытывает затруднения при взаимодействии с членами коллектива при решении творческой задачи); - ***средний уровень*** (учащийся понимает свою функцию и роль в совместной деятельности, но выполняет её, прибегая к помощи педагога); - ***высокий уровень*** (учащийся бесконфликтно и продуктивно действует в соответствии со своей функцией и ролью)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение Выполнение практических заданий
М3	**Анализ собственных действия, группы в походе или на дистанции соревнований**	Умение проводить оценку, коррекцию, обдуманный выбор собственных действий и группы	- ***низкий уровень*** умений (обучающийся испытывает затруднения при анализе собственных действий); - ***средний уровень*** (иногда испытывает затруднения при анализе собственных действий и группы, затрудняется сделать выбор, требуется помощь педагога); - ***высокий уровень*** (обучающийся самостоятельно проводит оценку, коррекцию, делает обдуманный выбор собственных действий и	0-1 2-3 4-5	Наблюдение Соревнование

			группы)		

Приложение №4

Определение уровня сформированности предметных умений и навыков обучающихся

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Бал-лы	Формы выявления результативности
П1	**Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)**	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	- ***низкий уровень*** (частично владеет теоретическими знаниями); - ***средний уровень*** (владеет в полном объеме, отсутствует уверенность); - ***высокий уровень*** (уверенно владеет теоретическими знаниями, может отстоять свою позицию)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение, тестирование, беседа, контрольный опрос и др.
П2	**Владение специальной терминологией по тематике программы**	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- ***низкий уровень*** (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины); - ***средний уровень*** (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой); - ***высокий уровень*** (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	0-1 2-3 4-5	Беседа, наблюдение, тестирование и др.
П3	**Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)**	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- ***низкий уровень*** (частично владеет навыками и умениями); - ***средний уровень*** (владеет не в полном объеме); - ***высокий уровень*** (владеет практически всеми умениями и навыками)	0-1 2-3 4-5	Выполнение практических заданий Зачет Соревнование Отчет
П4	**Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)**	Осознанность, творческий подход при подготовке публичных выступлений и отчетов	- ***низкий уровень*** (обучающийся редко проявляет интерес к творческой работе); - ***средний уровень*** (часто проявляет интерес к творческой работе); - ***высокий уровень***	0-1 2-3 4-5	Отчет Конкурс

			(осознанно и творчески подходит к подготовке публичных выступлений и отчетов)		