

Муниципальное учреждение дополнительного образования
центр творчества и развития «Радуга»

Принято на заседании
педагогического совета
от «__»_____2017 г.
Протокол №__

Утверждаю
Директор МУ ДО ЦТР «Радуга»
«__»_____2017 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско- краеведческой направленности
«Туристское многоборье»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Смирнов Евгений Альбертович, педагог
дополнительного образования

Содержание

	Стр.
1 Пояснительная записка.	2
2 Структура курса и тематический план	6
3 Тематическое планирование	7
4 Содержание программного материала	11
5 Методическое обеспечение программы	17
6 Материально – техническая база для занятий	18
7 Мониторинг образовательных результатов	19
8 Список информационных источников	20

Пояснительная записка

Основой для разработки данной программы послужил более чем десятилетний опыт разнообразной туристической деятельности, основанный на организации и участии в различных походах, экспедициях, туристических слетах, соревнованиях и программах.

Именно в ней, приведена попытка сконцентрировать тот программный материал, который бы позволил объединить разнообразные формы, методы туристической работы и позволить комплексно подойти к понятию дополнительное образование в сфере туристской деятельности. Именно «туристское многоборье» включает себя целый комплекс знаний из многих направлений как спортивной, краеведческой, экологической, медицинской так и других областей деятельности и знаний.

Педагогическая целесообразность и направленность данной программы обеспечивается наличием практической направленности, использованием личностного и социально значимого содержания и материала для каждого участника педагогического процесса. Активное использование разнообразных форм деятельности: игровых, соревновательных, проблемных ситуаций, индивидуальных и групповых форм работы обеспечивают создание такого педагогического процесса, создание которого невозможно представить в традиционном «школьном» учебно-воспитательном процессе. Именно эта новизна, практическая направленность, личностно-ориентированная значимость и привлекают детей к занятиям туристским многоборьем. Дают им возможность широкого спектра деятельности и проявления своих способностей и реализации своих возможностей.

Цели и задачи программы.

Главными целями данной образовательной программы определены, прежде всего:

- привитие навыков общей культуры, в том числе: физической, экологической, гражданской, нравственной ...
- изучение природного и культурного наследия родного края, на основе этого воспитание любви к своей малой Родине ...
- укрепление здоровья детей (физического и нравственного), приобщение их к разнообразной спортивно-туристической деятельности, овладение навыками здорового образа жизни
- развитие творческих способностей детей на основе широкого выбора видов деятельности,
- социализация и адаптация детей на основе развития личностно-ориентированной деятельности.

При этом реализация программы ориентирована на решение следующих задач:

- Обучающие: овладением широким спектром знаний и умений практической направленности по разделам: физической культуры, спортивного ориентирования, экологии, краеведения, школы выживания и других.
- Воспитывающие: приобщение к здоровому образу и формирование потребности в активной жизненной позиции, патриотическое и гражданское воспитание,
- Развивающие: развитие рефлексивных и креативных качеств личности, развитие творческих способностей и потребности к самосовершенствованию качеств личности.

Особенности реализации данной программы

Отличительными чертами данной программы можно определить то, что она ориентирована на специфические особенности сельской малокомплектной школы, и это определяется следующими положениями:

- программа имеет концентрическое построение (т.е. построена по принципу «спирали»)
- изучение материала идет по пути усложнения, и реализация программы позволяет подключиться к ней на разных этапах деятельности, возможно углубление, применение индивидуальной работы позволяет детям догонять по уровню других учащихся, что стабилизирует образовательный процесс,

- разновозрастный контингент позволяет разнообразить формы деятельности, создает неординарный детский коллектив, где есть возможность создания различных педагогических, проблемных и творческих ситуаций,

Это во многом позволяет проявить педагогические таланты старшим учащимся, которые могут выступать в качестве наставников для младших учеников, кроме того, побуждает их более ответственно относиться к самим занятиям и изучаемому материалу. А младшим школьникам создает ситуации более быстрого, обучения и восприятия, что приводит к плодотворной организации и реализации образовательного процесса.

- Комплексность программы, которая проявляется во многообразии содержательного материала из различных областей туризма, ориентирования, медицины, школы выживания.

Возрастные особенности контингента участников. Сроки реализации программы.

Программный материал по особенностям содержания, сложности и доступности ориентирован на учащихся средних общеобразовательных школ 3 – 9 классов, т.е. на возраст 10-15 лет. Причем включение в образовательный процесс возможно на любой ступени школьной деятельности. Как упоминалось ранее программный материал достаточно гибкий, имеет возможность трансформации. Учитывает индивидуальные особенности детей и применение индивидуальных образовательных маршрутов.

Сроки реализации программы составляют 4 года. Но это не исключает возможность освоения программного материала за более ранние сроки. Возможен и вариант сокращенного (блокового) прохождения программы.

Формы и режим занятий.

Контингент участников образовательного процесса формируется из учащихся 3-9 классов одной школы (в данном случае - Шашковской средней общеобразовательной школы). Набор происходит в начале сентября и группа формируется на постоянной основе в течение всего учебного года (сентябрь – май).

Основными формами занятий являются – кружковые занятия в определенные даты и время. Места проведения – спортивный зал школы, спортивные трассы у школы (спортгородок), лесной массив и крутые склоны в районе п. Шашково. Кроме этого часто используются в качестве закрепления навыков и совершенствования спортивного мастерства различные формы занятий: чемпионаты школы по различным видам туризма, открытые занятия кружка, дни здоровья, походы и экспедиции, спортивные соревнования, спартакиады, конкурсы и слеты городского и районного уровня.

Организация деятельности.

В основе построения образовательного процесса построен принцип концентрического обучения, что определяет поэтапное формирование умений и навыков у обучающихся. Каждый этап соответствует определенному временному промежутку (как правило, одному учебному году). Причем содержание по всем годам имеет определенную основу, костяк, охватывающий все основные виды туристской деятельности. На последующих этапах (годах) происходит усложнение и углубление изучаемого материала, и добавление новых блоков (например – техника горного, водного туризма, спасательные работы). Можно охарактеризовать этапы следующим образом:

1 этап (1 год) – этап базовой туристско-спортивной подготовки, ознакомление с навыками туризма, правилами спортивной и туристской деятельности. Много внимания уделяется физической подготовке, формированию общих типовых навыков и умений спортивно-туристского направления,

2 этап (2-3 года) – этап начальной туристско-спортивной подготовки, ориентирован на формирование специфических туристских навыков в том числе умений по отдельным видам туристского многоборья – спортивному ориентированию, туристской технике, пешеходному и горно-пешеходному туризму. Здесь основное внимание уделяется оттачиванию техники по различным видам туризма и тактики работы в команде.

3 этап (4 год обучения) – этап совершенствования туристско-спортивной подготовки. Основой данного этапа является совершенствование ранее приобретенных

навыков и умений с последующим креативным развитием способностей применять данные навыки в практической жизни и новых обстоятельствах. Все более углубляется работа над техникой и тактикой личного и командного взаимодействия. Происходит также включение новых (более сложных) блоков туристской деятельности.

На протяжении всего образовательного процесса важным можно считать применение и сочетание различных форм деятельности, таких как учебно-тренировочные занятия (где закладывается основная база туристских навыков и умений) и форм практической деятельности – спортивные соревнования, слеты, конкурсы (где наиболее четко проявляется результат формируемых умений).

Образовательный процесс основан, прежде всего, на типовой форме – учебное занятие. Режим занятий, как правило, двухразовые недельные тренировки (по 3 академических часа), включающие теоретические и практические блоки.

Структура занятия:

1. Вводная часть (ознакомление с планом занятия, техникой безопасности, тренировочными установками)
2. Общефизическая разминка и силовая подготовка.
3. Теоретическая часть. Повторение пройденного материала. Работа над ошибками.
4. Изучение нового материала. Отработка и поэтапное формирование новых умений и навыков.
5. Практическая часть. Применение и совершенствование новых умений и навыков.
6. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, конкурсы, соревнования.
7. Подведение итогов занятия. Обработка и сбор снаряжения.

Требования к знаниям и умениям

Должны знать:

- Особенности соревнований по туристской технике в программе туристского многоборья, применение средств страховки и самостраховки. Особенности работы на дистанции личной и лично-командной туристской техники, эстафеты и преодоления полосы препятствий. Правила проведения соревнований. Методы и приемы для избегания травматизма при занятиях и соревнованиях по туристской технике.
- Правила организации и проведения пешеходных походов, туристских соревнований и слетов. Правила поведения во время похода (при неблагоприятных погодных условиях). Сигналы бедствия. Поведение при чрезвычайных и аварийных ситуациях.
- Топографические карты и условные знаки. Масштаб карты.
- Правила поведения на привале (заготовка топлива, воды, приготовление пищи, охрана природы, благоустройство и свертывание бивуака).
- Особенности различных видов этапов горно-пешеходной в туристском многоборье. Распределение обязанностей, командное взаимодействие, работа в связках и группах.
- Прикладное значение ориентирования. Место ориентирования в туристском многоборье.
- Виды карт. Масштаб карт. Условные знаки карт (масштабные и внесматштабные, линейные и площадные). Легенда карты. Типология условных знаков (населенные пункты, гидрография, растительный покров, дорожная сеть).
- Значение общей и специальной физической подготовки. Особенности тренировки спортсменов-туристов. Средства общей и специальной подготовки.
- Виды туристских судов (байдарки, лодки, катамараны, плоты). Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок (подготовка и походное оборудование, нормы загрузки, повышение плавучести). Подбор личного и специального снаряжения (ремнабор, укладка грузов, продуктов, одежда туриста-водника). Спасательные средства и их хранение и использование.

- Правила поведения в байдарке, катамаране и других плавательных средствах. Предпоходная проверка снаряжения и профилактический ремонт в походе. Спасательные средства и их применение. Виды аварий и их причины. Действия членов команды при возникновении аварийных ситуаций и оказание помощи. Правила подъема человека из воды в судно. Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Должны уметь:

- установка и снятие палатки, укладка рюкзака, разжигание костра (пережигание нитки, кипячение воды), преодоление заболоченного участка по кочкам, гати, вязка узлов
- подъем, спуск, траверс (с использованием страховки, само страховки, проход этапа с самонаведением),
- переправы (брод, переброска бревна, наведение перил, навесная переправа, параллельные веревки, воздушная переправа, маятниковая переправа)
- транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи,
- преодоление завала, уступа, мышеловки, лабиринта, буреломного участка.

Подготовка, ремонт и использование различного снаряжения.

. Разработка маршрута, составление плана подготовки, плана-графика и сметы расходов похода. Оформление походной документации. Подготовка личного и группового снаряжения похода.

. Движение по различным участкам местности (по открытой местности, по сильно пересеченной местности, по болотистой местности, по склонам, лесным и буреломным участкам). Техника преодоления естественных преград (реки, болота, оврага). Правила работы с компасом.

Азимут. Определение азимута на местности, по карте. Движение по азимуту. Ориентирование на местности по солнцу, звездам и местным признакам.

Обустройство бивуака (для дневки, для ночлега, для туристского слета).

- переправы (брод, переброска бревна, наведение перил, навесная переправа, параллельные веревки, воздушная переправа, маятниковая переправа)
- транспортировка пострадавшего, и оказание доврачебной помощи,
- определение (топографических знаков, высоты предмета, расстояния до недоступного предмета, крутизны склона, азимута на предмет, сторон горизонта,
- выполнение заданий по краеведению,
- ориентирование (по выбору, в заданном направлении, по легенде, на обозначенном маршруте, на маркированной трассе
- азимутальный маршрут, поиск объектов с помощью карты, по заданным азимутам, определение точки стояния по карте, восстановление реквизитов карты.
- преодоление полосы препятствий.

- Комплексное чтение карты. Определение точки стояния. Правила работы с компасом. Определение расстояний и направлений по карте и местности. Определение расстояний (шагами, по времени, визуально). Выбор пути движения (факторы, влияющие на него). Движение по азимуту. Отработка технических навыков с учетом видов соревнований.

- ориентирование по выбору, ориентирование в заданном направлении, ориентирование по легенде, ориентирование на обозначенном маршруте, ориентирование на маркированной трассе.

По отдельным заданиям ориентирования:

- азимутальный маршрут, проложение азимутального маршрута, поиск объектов с помощью карты, по заданным азимутам, глазомерная оценка расстояний, определение точки стояния по карте, восстановление реквизитов карты, определение по карте направлений, расстояний, углов, рельефа, топографический диктант, условные знаки.

- Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт и подготовка специального снаряжения. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках (работа рук, корпуса, ног, ритм и темп гребли). Согласованность работы во время гребли. Управление движением байдарки. Элементы управления (руль, весла). Работа рулевого и

загребного. Основные маневры при движении (посадка, отход от берега, подход к берегу, движение реверсом, движение по течению и против, высадка). Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, пережат, пороги, мель, камни, топляки, заросли, встречный и боковой ветер, большая волна). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, плотины, сплавы). Волок и ход на бечеве. Водный слалом. Обеспечение безопасности при преодолении препятствий.

- Профилактика заболеваний и несчастных случаев, оказание доврачебной помощи. Первая помощь при ранениях и кровотечениях, переломах, вывихах, ушибах, ожогах, обморожениях и других видов заболеваний и травматизма.

- Наложение повязок. Изготовление средств транспортировки (мягких и жестких носилок, кокон). Транспортировка: методом «в замок», на плечах, по переправам, по склону. Медицинская аптечка и ее использование.

Учебно -тематическое планирование

№	Содержание занятий	Общее количество часов по годам обучения				
		1*	2*	3*	4*	ИТОГО
1	Введение. Основы спортивного туризма.	4/0	4/0	4/0	4/0	8/0
2	Техника безопасности на занятиях туристским многоборьем	4/2	4/2	4/2	4/2	8/8
3	Пешеходный туризм	6/18	4/12	4/12	4/10	18/52
4	Туристская техника	6/18	6/24	2/28	2/26	16/96
5	Спортивное ориентирование	8/16	8/16	8/16	8/16	32/64
6	Техника водного туризма	0/0	2/4	2/4	2/8	8/16
7	Техника горно-пешеходного туризма	2/8	6/12	6/12	6/12	20/44
8	Школа безопасности	3/9	3/9	2/10	2/10	10/38
9	Туристские слеты и соревнования	2/16	2/16	0/18	0/18	6/68
1	Туристские походы, путешествия и экскурсии	3/23	1/13	0/14	0/14	4/64
	Теоретические занятия	38	40	32	32	142
	Практические занятия	106	104	112	112	434
	Всего	144	144	144	144	576

* **6/12** - в числителе – общее количество теоретических занятий, в знаменателе – общее количество практических занятий.

Календарно - тематическое планирование

№	<i>Содержание занятий</i>	<i>Часы</i>
1	Техника безопасности при занятиях туристской техникой. Виды туристской техники. Особенности соревнований по туристской технике в программе туристского многоборья	4
ТУРИСТСКАЯ ТЕХНИКА		
2	Виды туристской техники. Командная и лично-командная туристская эстафета и преодоление полосы препятствий. Работа на различных этапах туристской техники.	2
3	Виды туристской техники. Практические занятия. Этапы: лабиринт, мышеловка, подъем и спуск по-спортивно. Одиночное прохождение дистанции	2
4	Виды туристской техники. Практические занятия. Этапы: переправа по бревну, параллельные веревки вертикальный и горизонтальный маятники	2
5	Виды туристской техники. Практические занятия. Этапы: навесная переправа, переброска бревна, различные виды переправ.	2
6	Виды туристской техники. Тактическая подготовка. Особенности работы на дистанции личной и лично-командной туристской техники, эстафеты и преодоления полосы препятствий.	2
7	Виды туристской техники. Тактическая подготовка Командная тактика, распределение обязанностей в команде. Работа на судейских трассах и трассах самонаведения	2
8	Виды туристской техники. Практические занятия. Преодоление этапов с самостраховкой: спуск с верхней страховкой, подъем с самостраховкой.	2
9	Виды туристской техники. Практические занятия. Преодоление этапов с самостраховкой: спуск с верхней страховкой, подъем с самостраховкой.	2
10	Виды туристской техники. Практические занятия: преодоление завала, уступа, мышеловки, лабиринта, буреломного участка.	2
11	Виды туристской техники. Практические занятия. Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи,	2
12	Виды туристской техники. Практические занятия. <i>Виды туристской техники.</i> вязка узлов	2
13	Виды туристской техники Техническая подготовка. Особенности работы на дистанции личной и лично-командной туристской техники при прохождении отдельных этапов туристской техники и полосы препятствий	2
ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ		
14	Снаряжение для занятий туристской техникой. Специальное снаряжение – карабины и приспособления, страховочные системы (обвязки, беседки, блокировки), веревки.	4
15	Снаряжение для занятий туристской техникой. Подготовка, ремонт и использование различного снаряжения. Туристские узлы при использовании туристского снаряжения.	2
16	Техника безопасности при занятиях туристской техникой. Обеспечение страховки и самостраховки. Методы и приемы избегания травматизма при занятиях и соревнованиях по туристской технике.	2
ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ		
17	ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ. Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом. Правила поведения на занятиях. Дисциплина на тренировочных, практических занятиях, на соревнованиях, слетах, во время туристских походов, экскурсий, путешествий.	2
18	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом Документация по технике безопасности. Способы избегания травматизма во время занятий и соревнований. Действия в аварийных ситуациях.	2

19	Медицинская подготовка. Профилактика заболеваний и несчастных случаев, оказание доврачебной помощи. Первая помощь при ранениях и кровотечениях	2
20	Медицинская подготовка. Первая помощь при переломах, вывихах, ушибах, ожогах, обморожениях и других видов заболеваний и травматизма.	2
21	Способы транспортировки пострадавшего Наложение повязок. Изготовление средств транспортировки (мягких и жестких носилок, кокон).	2
22	Способы транспортировки пострадавшего Транспортировка: методом «в замок», на плечах, по переправам, по склону. Медицинская аптечка и ее использование.	2
23	Выживание в экстремальных условиях. Ориентирование в незнакомой местности. Здоровье и гигиена. Продукты питания и вода. Обустройство бивуака. Разведение огня и приготовление пищи.	2
24	Выживание в экстремальных условиях. Выживание в условиях холода и жары. Поведение при стихийных бедствиях и техногенных катастрофах.	2
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
25	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Общие основы спортивной тренировки. Значение общей и специальной физической подготовки. Особенности тренировки спортсменов-туристов.	2
26	Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Разминка. Техника контроля и самоконтроля состояния.	2
27	Общие основы спортивной тренировки. Техника безопасности и страховки во время занятий. Техника бега (по пересеченной местности, на склонах, на полосе туристской техники).	2
28	Общие основы спортивной тренировки. Общая физическая подготовка. Упражнения направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, реакцию. Специальная подготовка.	2
29	Общие основы спортивной тренировки. Игры и упражнения. Подвижные игры, ролевые игры. Эстафеты и конкурсы. Соревновательная сторона подготовки	2
30	Общие основы спортивной тренировки. Упражнения на развитие концентрации внимания, вестибулярный аппарат, смены ритма движения. Особенности работы со специальным туристским снаряжением.	2
ТУРИСТСКИЙ БЫТ И СНАРЯЖЕНИЕ		
31	Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение для занятий пешеходным туризмом	2
32	Туристское снаряжение. Требования и уход за снаряжением. Укладка рюкзака. Самодельное туристское снаряжение.	2
33	Туристский быт. Обустройство бивуака (для дневки, для ночлега, для туристского слета).	2
34	Туристский быт. Требования к месту привала. Организация лагеря, костра. Меры противопожарной безопасности. Правила поведения на привале (заготовка топлива, воды, приготовление пищи).	2
35	Туристский быт. Конкурсы туристских навыков и быта на туристских слетах (охрана природы, благоустройство и свертывание бивуака)	2
ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ		
36	Туристские узлы. Особенности вязки и назначение различных туристских узлов. Вязка узлов в различных соревнованиях туристского многоборья.	2
37	Туристские узлы. Особенности вязки и назначение различных туристских узлов. Практические занятия по вязке узлов: <i>проводник, проводник-восьмерка, булинь,</i>	2
38	Туристские узлы. Особенности вязки и назначение различных туристских узлов. Практические занятия по вязке узлов: <i>брам-шкотовый, шкотовый, прямой,</i>	2
39	Туристские узлы. Особенности вязки и назначение различных туристских узлов. Практические занятия по вязке узлов: <i>встречный, стрема, удавка,</i>	2

40	Туристские узлы. Особенности вязки и назначение различных туристских узлов. Практические занятия по вязке узлов: <i>грейптвайн, ткацкий, академический</i>	2
41	Туристские узлы. Особенности вязки и назначение различных туристских узлов. Практические занятия по вязке узлов: <i>контрольный, схватывающий, двойной схватывающий, карабинный.</i>	2
ТЕХНИКА ГОРНО-ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА		
42	ТЕХНИКА ГОРНО-ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА Особенности соревнований по технике горно-пешеходного туризма. Виды горно-пешеходного туризма в туристском многоборье	2
43	ТЕХНИКА ГОРНО-ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА Снаряжение для занятий горно-пешеходным туризмом (виды и назначение).	2
44	ТЕХНИКА ГОРНО-ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА Групповое и личное снаряжение (назначение основных и вспомогательных веревок, страховочных систем, карабинов).	2
45	ТЕХНИКА ГОРНО-ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА <i>Страховка и самостраховка.</i> Снаряжение обеспечивающее страховку. Виды страховки (самостраховка, взаимная страховка, групповая страховка).	2
46	ТЕХНИКА ГОРНО-ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА Приемы страховки в зависимости от характера и технических особенностей этапа. Порядок страховки в связках.	2
47	ТЕХНИКА ГОРНО-ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА <i>Техника безопасности при занятиях горно-пешеходным туризмом.</i> Способы обеспечения безопасности.	2
48	ТЕХНИКА ГОРНО-ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА Подготовка снаряжения. Правила безопасного поведения при прохождении различных этапов горно-пешеходной техники.	2
49	ТЕХНИКА ГОРНО-ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА <i>Техника и тактика на этапах горно-пешеходной техники.</i> Особенности различных видов этапов горно-пешеходной в туристском многоборье.	2
50	ТЕХНИКА ГОРНО-ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА Распределение обязанностей, командное взаимодействие, работа в связках и группах. Прохождение этапов по судейским трассам и трассам самонаведения.	2
51	ТЕХНИКА ГОРНО-ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА Горно-пешеходная техника в соревнованиях командной туристской техники, контрольно-туристского маршрута, конкурсной программы	2
52	ТЕХНИКА ГОРНО-ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА <i>Практические занятия по отработке техники на этапах: подъем по склону</i> («по-спортивному» по судейской веревке, с самостраховкой «на схватывающем узле» (по судейской веревке),	2
53	<i>Практические занятия по отработке техники на этапах: подъем по склону с самостраховкой «на схватывающем узле» (с самонаведением)),</i>	2
54	<i>Практические занятия по отработке техники на этапах: спуск по склону</i> («по-спортивному» (по судейской веревке), с самостраховкой «на схватывающем узле» (по судейской веревке),	2
55	<i>Практические занятия по отработке техники на этапах: спуск по склону с самостраховкой «на схватывающем узле» (с самонаведением), «дюльфером),</i>	2
56	<i>Практические занятия по отработке техники на этапах: переправа</i> (по заранее уложенному бревну без самостраховки, по заранее уложенному бревну по судейским перилам,	2
57	<i>Практические занятия по отработке техники на этапах: переправа</i> по заранее уложенному бревну по перилам наведенным командой, с укладкой бревна и наведением перил)	2

58	<i>Практические занятия по отработке техники на этапах: переправа через реку(овраг)</i> (по навесной переправе наведенной судьями, по навесной переправе наведенной командой,	2
59	<i>Практические занятия по отработке техники на этапах: переправа</i> по параллельным веревкам наведенными судьями, по параллельным веревкам наведенными командой, по воздушной переправе	2
60	<i>Практические занятия по отработке техники на этапах: комбинированные этапы</i> (подъем-траверс-подъем, спуск-подъем, спуск-траверс-спуск и т.д.)	2
61	<i>Практические занятия по отработке техники на этапах: траверс склона</i> (без страховки, с альпенштоком, по веревке наведенной судьями, по веревке наведенной командой,	2
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ		
62	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ <i>Краткие сведения об ориентировании на местности.</i> Характеристика ориентирования как вида спорта	2
63	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ Ориентирование на местности как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования. Место ориентирования в туристском многоборье.	2
64	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ <i>Карты спортивного ориентирования.</i> Виды карт. Масштаб карт. Условные знаки карт (масштабные и внесматбные, линейные и площадные).	2
65	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ <i>Легенда карты.</i> Типология условных знаков (населенные пункты, гидрография, растительный покров, дорожная сеть).	2
66	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ <i>Рельеф на карте.</i> Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.	2
67	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ <i>Горизонталы, бергштрихи, условные знаки.</i> Влияние рельефа на выбор пути движения.	2
68	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ <i>Техническая подготовка.</i> Спортивная карта (масштаб, условные знаки, легенда). Комплексное чтение карты. Определение точки стояния. Правила работы с компасом.	2
69	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ <i>Определение расстояний и направлений по карте и местности. Определение расстояний (шагами, по времени, визуально). Выбор пути движения (факторы, влияющие на него).</i>	2
70	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ <i>Ориентирование в туристском многоборье.</i> Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию (по календарному плану)	2
		144 часа

Содержание программного материала

ТУРИСТСКАЯ ТЕХНИКА

Виды туристской техники. Особенности соревнований по туристской технике в программе туристского многоборья. Соревнования по отдельным этапам, командная и лично-командная туристская эстафета и преодоление полосы препятствий.

Класс дистанции туристской техники, сложность, количество и протяженность технических этапов, применение средств страховки и само страховки.

Тактическая подготовка. Особенности работы на дистанции личной и лично-командной туристской техники, эстафеты и преодоления полосы препятствий. Командная тактика, распределение обязанностей в команде. Работа на судейских трассах и трассах самонаведения. Правила проведения соревнований. Система штрафов на дистанции. Тактика прохождения отдельных этапов.

Техническая подготовка. Особенности работы на дистанции личной и лично-командной туристской техники при прохождении отдельных этапов туристской техники и полосы препятствий:

- установка и снятие палатки, укладка рюкзака
- разжигание костра (пережигание нитки, кипячение воды),
- преодоление заболоченного участка по кочкам, гати
- подъем, спуск, траверс (с использованием страховки, само страховки, проход этапа с самонаведением),
- переправы (брод, переброска бревна, наведение перил, навесная переправа, параллельные веревки, воздушная переправа, маятниковая переправа)
- транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи,
- вязка узлов
- преодоление завала, уступа, мышеловки, лабиринта, буреломного участка.

Снаряжение для занятий туристской техникой. Специальное снаряжение – карабины и приспособления, страховочные системы (обвязки, беседки, блокировки), веревки. Подготовка, ремонт и использование различного снаряжения. Туристские узлы при использовании туристского снаряжения.

Техника безопасности при занятиях туристской техникой. Обеспечение страховки и само страховки. Методы и приемы избегания травматизма при занятиях и соревнованиях по туристской технике.

ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ

Особенности пешеходных походов и путешествий. Пешеходный туризм в соревнованиях туристского многоборья. Правила организации и проведения пешеходных походов, туристских соревнований и слетов.

Организация туристского похода. Подбор группы. Определение цели и района похода. Обязанности членов группы. Разработка маршрута, составление плана подготовки, плана-графика и сметы расходов похода. Подготовка личного и группового снаряжения похода. Дисциплина в походе. Культура поведения и взаимоотношение с местными жителями. Охрана природы. Оформление походной документации. Расчет питания, подбор и закупка продуктов.

Обеспечение безопасности туристского путешествия. Движение в походе. Нормы переходов. Движение по различным участкам местности (по открытой местности, по сильно пересеченной местности, по болотистой местности, по склонам, лесным и буреломным участкам). Техника преодоления естественных преград (реки, болота, оврага). Страховка и само страховка. Меры предупреждения опасности. Правила поведения во время похода (при неблагоприятных погодных условиях). Сигналы бедствия. Поведение при чрезвычайных и аварийных ситуациях.

Топографическая подготовка. Топографические карты и условные знаки. Масштаб карты. Чтение карты. Правила работы с компасом. Азимут. Определение азимута на местности, по карте. Движение по азимуту. Ориентирование на местности по солнцу, звездам и местным признакам.

Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение для занятий пешеходным туризмом. Требования и уход за снаряжением. Укладка рюкзака. Самодельное туристское снаряжение.

Туристский быт. Обустройство бивуака (для дневки, для ночлега, для туристского слета). Требования к месту привала. Организация лагеря, костра. Меры противопожарной безопасности. Правила поведения на привале (заготовка топлива, воды, приготовление пищи, охрана природы, благоустройство и свертывание бивуака). Конкурсы туристских навыков и быта на туристских слетах.

Туристские узлы. Особенности вязки и назначение различных туристских узлов. Вязка узлов в различных соревнованиях туристского многоборья. Практические занятия по вязке узлов: проводник, проводник-восьмерка, булинь, брамшкотовый, шкотовый, прямой, встречный, стремя, удавка, грейптвайн, ткацкий, академический, контрольный, схватывающий, двойной схватывающий, карабинный.

Контрольно-туристский маршрут. Особенности проведения и правила соревнований. Контрольное время. Проверка предстартовой готовности. Типы КТМ (туристское ралли, кросс-поход, туристский маршрут). Класс дистанций. КТМ в системе туристского многоборья.

Этапы и конкурсы КТМ:

- проверка предстартовой готовности,
- установка и снятие палатки, укладка рюкзака, вязка узлов, изготовление и вязка носилок,
- организация привала, разжигание костра (пережигание нитки, кипячение воды),
- преодоление заболоченного участка по кочкам, гати
- подъем, спуск, траверс (с использованием страховки, самостраховки),
- переправы (брод, переброска бревна, наведение перил, навесная переправа, параллельные веревки, воздушная переправа, маятниковая переправа)
- транспортировка пострадавшего, и оказание доврачебной помощи,
- определение (топографических знаков, высоты предмета, расстояния до недоступного предмета, крутизны склона, азимута на предмет, сторон горизонта,
- выполнение заданий по краеведению,
- ориентирование (по выбору, в заданном направлении, по легенде, на обозначенном маршруте, на маркированной трассе
- азимутальный маршрут, поиск объектов с помощью карты, по заданным азимутам, определение точки стояния по карте, восстановление реквизитов карты.
- преодоление полосы препятствий.

Техника и тактика движения команды на трассе контрольно-туристского маршрута. Аварийный азимут и действия команды в аварийной ситуации. Система штрафов и начисление очков. Проведение соревнований с выбором сложности этапа. Подведение итогов соревнований.

ТЕХНИКА ГОРНО-ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА.

Особенности соревнований по технике горно-пешеходного туризма. Виды горно-пешеходного туризма в туристском многоборье. Снаряжение для занятий горно-пешеходным туризмом (виды и назначение). Групповое и личное снаряжение (назначение основных и вспомогательных веревок, страховочных систем, карабинов).

Страховка и самостраховка. Снаряжение обеспечивающее страховку. Виды страховки (самостраховка, взаимная страховка, групповая страховка). Приемы страховки в зависимости от характера и технических особенностей этапа. Порядок страховки в связках.

Техника безопасности при занятиях горно-пешеходным туризмом. Способы обеспечения безопасности. Подготовка снаряжения. Правила безопасного поведения при прохождении различных этапов горно-пешеходной техники.

Техника и тактика на этапах горно-пешеходной техники. Особенности различных видов этапов горно-пешеходной в туристском многоборье. Распределение обязанностей, командное взаимодействие, работа в связках и группах. Прохождение этапов

по судейским трассам и трассам самонаведения. Горно-пешеходная техника в соревнованиях командной туристской техники, контрольно-туристского маршрута, конкурсной программы.

Практические занятия по отработке техники на этапах:

- **подъем по склону** («по-спортивному» по судейской веревке, с самостраховкой «на схватывающем узле» (по судейской веревке), с самостраховкой «на схватывающем узле» (с самонаведением)),
- **спуск по склону** («по-спортивному» (по судейской веревке), с самостраховкой «на схватывающем узле» (по судейской веревке), с самостраховкой «на схватывающем узле» (с самонаведением), «дюльфером»),
- **переправа** (по заранее уложенному бревну без самостраховки, по заранее уложенному бревну по судейским перилам, по заранее уложенному бревну по перилам наведенным командой, с укладкой бревна и наведением перил)
- **переправа через реку(овраг)** (по навесной переправе наведенной судьями, по навесной переправе наведенной командой, по параллельным веревкам наведенными судьями, по параллельным веревкам наведенными командой, по воздушной переправе
- **траверс склона** (без страховки, с альпенштоком, по веревке наведенной судьями, по веревке наведенной командой,
- **комбинированные этапы** (подъем-траверс-подъем, спуск-подъем, спуск-траверс-спуск и т.д.)

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Краткие сведения об ориентировании на местности. Характеристика ориентирования как вида спорта. Ориентирование на местности как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования. Место ориентирования в туристском многоборье.

Карты спортивного ориентирования. Виды карт. Масштаб карт. Условные знаки карт (масштабные и внесматштабные, линейные и площадные). Легенда карты. Типология условных знаков (населенные пункты, гидрография, растительный покров, дорожная сеть).

Рельеф на карте. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Горизонталы, бергштрихи, условные знаки. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Техническая подготовка. Спортивная карта (масштаб, условные знаки, легенда). Комплексное чтение карты. Определение точки стояния. Правила работы с компасом. Определение расстояний и направлений по карте и местности. Определение расстояний (шагами, по времени, визуально). Выбор пути движения (факторы, влияющие на него). Движение по азимуту. Отработка технических навыков с учетом видов соревнований.

Тактическая подготовка. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах. Работа с легендой. Составление тактического плана прохождения дистанции в зависимости от вида ориентирования. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, карты, ландшафта. Тактические действия команды в эстафетах по ориентированию.

Правила соревнований по ориентированию. Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Обязанности участников соревнований. Контрольное время. Определение результатов. Разрядные требования.

Ориентирование в туристском многоборье. Виды ориентирования в различных соревнованиях туристского многоборья: соревнования по отдельным элементам топографии и ориентирования, соревнования по отдельным видам ориентирования, соревнования по прохождению дистанции, составленной из отдельных видов ориентирования, типы соревнований (личные, патрульные, командные, лично-командные, эстафеты).

Отработка технико-тактических и практических навыков по различным видам ориентирования:

- ориентирование по выбору, ориентирование в заданном направлении, ориентирование по легенде, ориентирование на обозначенном маршруте, ориентирование на маркированной трассе.

По отдельным заданиям ориентирования:

- азимутальный маршрут, проложение азимутального маршрута, поиск объектов с помощью карты, по заданным азимутам, глазомерная оценка расстояний, определение точки стояния по карте, восстановление реквизитов карты, определение по карте направлений, расстояний, углов, рельефа, топографический диктант, условные знаки.

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию (по календарному плану)

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общие основы спортивной тренировки. Значение общей и специальной физической подготовки. Особенности тренировки спортсменов-туристов. Средства общей и специальной подготовки. Разминка. Техника контроля и самоконтроля состояния.

Техника безопасности и страховки во время занятий. Техника бега (по пересеченной местности, на склонах, на полосе туристской техники).

Общая физическая подготовка. Упражнения направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, реакцию. Специальная подготовка. Упражнения на развитие концентрации внимания, вестибулярный аппарат, смены ритма движения. Особенности работы со специальным туристским снаряжением.

Игры и упражнения. Подвижные игры, ролевые игры. Эстафеты и конкурсы. Соревновательная сторона подготовки. Личные и командные игры и конкурсы. Морально-волевая подготовка спортсмена-туриста.

ТЕХНИКА ВОДНОГО ТУРИЗМА.

Снаряжение для водного туризма. Виды туристских судов (байдарки, лодки, катамараны, плоты). Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок (подготовка и походное оборудование, нормы загрузки, повышение плавучести). Подбор личного и специального снаряжения (ремнабор, укладка грузов, продуктов, одежда туриста-водника). Спасательные средства и их хранение и использование.

Практические занятия. Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт и подготовка специального снаряжения.

Техника движения. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках (работа рук, корпуса, ног, ритм и темп гребли). Согласованность работы во время гребли. Управление движением байдарки. Элементы управления (руль, весла). Работа рулевого и загребного. Основные маневры при движении (посадка, отход от берега, подход к берегу, движение реверсом, движение по течению и против, высадка). Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, перекаат, пороги, мель, камни, топляки, заросли, встречный и боковой ветер, большая волна). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, плотины, сплавы). Волок и ход на бечеве. Водный слалом. Обеспечение безопасности при преодолении препятствий.

Практические умения. Отработка элементов гребли, управления байдаркой, катамараном, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствия. Работа на трассе водного слалома.

Обеспечение безопасности при занятиях водным туризмом. Правила поведения в байдарке, катамаране и других плавательных средствах. Предпоходная проверка снаряжения и профилактический ремонт в походе. Спасательные средства и их применение. Виды аварий и их причины. Действия членов команды при возникновении аварийных ситуаций и оказание помощи. Правила подъема человека из воды в судно. Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ.

Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом. Правила поведения на занятиях. Дисциплина на тренировочных, практических занятиях, на соревнованиях, слетах, во время туристских походов, экскурсий, путешествий. Документация по технике

безопасности. Способы избегания травматизма во время занятий и соревнований. Действия в аварийных ситуациях.

Медицинская подготовка. Профилактика заболеваний и несчастных случаев, оказание доврачебной помощи. Первая помощь при ранениях и кровотечениях, переломах, вывихах, ушибах, ожогах, обморожениях и других видов заболеваний и травматизма.

Способы транспортировки пострадавшего. Наложение повязок. Изготовление средств транспортировки (мягких и жестких носилок, кокон). Транспортировка: методом «в замок», на плечах, по переправам, по склону. Медицинская аптечка и ее использование.

Выживание в экстремальных условиях. Ориентирование в незнакомой местности. Здоровье и гигиена. Продукты питания и вода. Обустройство бивуака. Разведение огня и приготовление пищи. Выживание в условиях холода и жары. Поведение при стихийных бедствиях и техногенных катастрофах.

ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ.

Туристские слеты и соревнования как основная форма проверки практических навыков спортивного туризма и туристского многоборья. Участие членов кружка в различных видах соревнований.

ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ ПУТЕШЕСТВИЯ И ЭКСКУРСИИ.

Туристские походы, иная форма проверки практических навыков спортивного туризма и туристского многоборья. Участие членов кружка в различных видах соревнований.

Методическое обеспечение программы

Название раздела	Форма занятий	Форма подведения итогов	Снаряжение и материальное оснащение	Дидактические и наглядные пособия
Туристская техника	Лекции, практические занятия на полигоне, в зале и местности	Соревнования, выполнение контрольных упражнений и заданий	Альпинистское и туристическое снаряжение и экипировка. Трасса «Туратлон»	Дидактические материалы по туризму на диске. Правила соревнований
Пешеходный туризм	Лекции, беседы, практические занятия	Тестирование, выполнение контрольных нормативов	Альпинистское и туристическое снаряжение и экипировка.	Мультимедийные программы: Туризм, СКИТ,
Техника горно-пешеходного туризма	Лекции, беседы, практические занятия	Тестирование, выполнение контрольных нормативов	Альпинистское и туристическое снаряжение и экипировка. скалодром	Мультимедийные программы: Туризм, СКИТ. Учебные видеофильмы
Спортивное ориентирование	Рассказ, беседа, практическая работа на местности, прохождение дистанций и их анализ,	Тестирование, соревнования, топографические диктанты, анкетирование	Компасы, комплект карт, дидактические игры, компьютер	дидактические игры, мультимедийные программы по спортивному ориентированию, журнал «Азимут»
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка, кросс, ОФП, беговая подготовка, велотуризм, спортивные и подвижные игры	Контрольные нормативы, соревнования	Спортивная форма, спортивный инвентарь, велосипеды, Тренажерный зал	Мультимедийный диск «ОФП», индивидуальные Программы
Техника водного туризма	Лекции, беседы, практические занятия	Тестирование, выполнение контрольных нормативов	Снаряжение для водного туризма, байдарки, катамаран	Учебные фильмы ГОУ ЦДЮТиЭ, программы и правила соревнований
Школа безопасности	Лекции, беседы, практические занятия,	Тестирование, выполнение контрольных нормативов	Компьютер, средства индивидуальной защиты	Мультимедийные программы: «Школа безопасности», Комплект плакатов
Участие в соревнованиях, сборах, походах	Соревнование, поход	Результат, выполнение разрядов	Необходимое снаряжение и экипировка	Положение о соревнованиях, Правила

Материально-техническая база для занятий

Для полноценного и качественного проведения занятий в объединение «Туристское многоборье» необходимо иметь спортивный зал и кабинет (желательно «ОБЖ» или «Географии», если занятия при школе), определить место для занятий на улице на территории при образовательном учреждении и полигон для занятий в лесу

№ п/п	Инвентарь	Имеется в наличии шт.	Рекомендуемое количество шт.
	Палатка туристская (2-4 местная)	8	7
	Рюкзак туристский	14	18
	Коврик туристский	14	18
	Спальный мешок	18	18
	Компас	8	16
	Котлы туристские (6-8 л.)	5	6
	Системы страховочные	14+12	15
	Карабины туристские	36	60
	Тормозное устройство	3	8
	Веревка туристская 10 мм.	300 метров	800 метров
	Веревка туристская 8 мм.	50 метров	100 метров
	Полоса препятствий «Школа безопасности»	Имеется для проведения соревнований областного уровня	
	Оборудованный спортзал для занятий альпинизмом	Имеется ряд этапов, в том числе - Скалодром	
	Комплект туристской мебели	2	4
	Бензопила	1	1
	Комплект формы для соревнований	12	17
	Жилет спасательный	4	6
	Каска защитная	8	17
	Костровой набор	2	4
	Плавсредства (байдарка)	3	на 6 человек
	Тент туристский	1	3
	Голицы	10	17
	Аптечка медицинская	1	2
	Носилки , носилочное полотно	1	2
Мультимедийные средства			
	Компьютер	6	6
	Мультимедийный проектор	1	1
	Переносной музыкальный центр	-	1
	Принтер	1	2
	Сканер	1	1
	Цифровой фотоаппарат	1	2
	Видеокамера	1	1
	Секундомер	1	4
Мультимедийное обеспечение			
	Методические материалы к программе «Школа безопасности»	-	1
	«Все карты России»	1	1
	«Большая энциклопедия туризма»	1	1
	«Безопасность на улице и дороге»	-	1
	«Правила дорожного движения»	1	1
	«Справочник МЧС»	-	1
	«Первая медицинская помощь»	1	1
	Музейно-педагогическая программа «Семья. Край. Россия»	-	1

	«Энциклопедия безопасности»	1	1
	«Школа выживания»	1	1

Мониторинг образовательных результатов

При проведении занятий и фиксации спортивных результатов на различных этапах деятельности главным критерием определения качества подготовки обучающегося наряду с конкретными достижениями на различных уровнях (кружковом, районном, муниципальном, областном) широко используется шкала оценки и мониторинга. Она включает в себя всестороннюю оценку деятельности обучающегося, в том числе:

1. Сфера достижений:

1 уровень	результативность работы на тренировочном занятии
2 уровень	результативность на открытых стартах школы в своей возрастной группе
3 уровень	призер соревнований муниципального уровня в своей возрастной группе
4 уровень	среди первых 50% % участников областных (муниципальных) соревнований
5 уровень	победитель областных соревнований, в 30% среди взрослых участников

2. Физическая подготовка. Основана на проведении тестовых нормативах по видам: бег на 1000 м, упражнений на силовую подготовку и координационные способности.

3. Теоретическая подготовка – по тестам, по каждому разделу программы.

4. Общий уровень подготовки – на основе показателей и оценки теоретической и практической подготовки.

5. Сфера здоровья – по Функциональной пробе Рюффье.

Все показатели и оценка производятся для определения начальных (в начале каждого цикла - сентябрь), промежуточных (в середине – январь) и конечных (в конце цикла – май) результатов, и определяются по шкале оценки из 5 уровне: I- низкий, II- ниже среднего, III- средний, IV- выше среднего, V – высокий.

Список информационных источников

1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Москва. 1975. Министерство Образования РФ, ЦДЮТ.
2. Туризм и краеведение. Москва. «Просвещение» 1976.
3. Туристу. Школа выживания. Н.Б.Садикова. Минск. Литература. 1998.
4. Выживание в экстремальных условиях. Москва. ИПЦ «Русский раритет» 1993.
5. Спортивное ориентирование. В.И.Тыкул. Москва Просвещение. 1990.
6. Школа выживания. Москва. С.Баленко. «Коловрат». 1994.
7. Туризм. В.И. Курилова, Москва. Просвещение 1998
8. Соревнования туристов. Э.Н. Кодыш. Москва. Физкультура и спорт. 1990.
9. Туристско-краеведческие кружки в школе. В.В.Титов. Москва. Просвещение

Рецензия на программу «Туристское многоборье»
педагога дополнительного образования МОУ ДОД ЦДТ «Радуга» Смирнова
Евгения Альбертовича

Данная программа учитывает рекомендации Программ для системы дополнительного образования детей и адаптирована для работы как в системе дополнительного образования, так и для кружков спортивно-туристской направленности общеобразовательной школы, в ней учтены традиции и основные направления развития детско-юношеского туризма и краеведения Ярославской области.

Программа курса конкретизирована, материал четко разделен практическую и теоретическую часть, где учебный материал представлен по тематическим блоками.

Содержание программы «Туристское многоборье» включает себя целый комплекс знаний из многих направлений как спортивной, краеведческой, экологической, медицинской так и других областей деятельности и знаний.

Педагогическая целесообразность и направленность данной программы обеспечивается наличием практической направленности, использованием личностного и социально значимого содержания и материала для каждого участника педагогического процесса. Активное использование разнообразных форм деятельности: игровых, соревновательных, проблемных ситуаций, индивидуальных и групповых форм работы обеспечивают создание такого педагогического процесса, создание которого невозможно представить в традиционном «школьном» учебно-воспитательном процессе. Именно эта новизна, практическая направленность, личностно-ориентированная значимость и привлекают детей к занятиям туристским многоборьем. Дают им возможность широкого спектра деятельности и проявления своих способностей и реализации своих возможностей.

Отличительными чертами данной программы можно определить то, что она ориентирована на специфические особенности сельской школы, и это определяется следующими положениями:

- программа имеет концентрическое построение
- изучение материала идет по пути усложнения, и реализация программы позволяет подключиться к ней на разных этапах деятельности, возможно углубление, применение индивидуальной работы позволяет детям догонять по уровню других учащихся, что стабилизирует образовательный процесс,
- разновозрастный контингент позволяет разнообразить формы деятельности, создает неординарный детский коллектив, где есть возможность создания различных педагогических, проблемных и творческих ситуаций.

Данная программа дополнительного образования предполагает ознакомление с элективными курсами в рамках предпрофильной подготовки учащихся основной школы: «Спортивное ориентирование», «Туристская техника», «Школа выживания» для осуществления правильного выбора дальнейшего вида обучения спортивно-туристской направленности.

При разработке программы обобщен 20-летний опыт работы с детьми в кружках туристской направленности системы дополнительного образования. Программа и методические материалы получили поддержку и одобрение со стороны организаторов туристической работы Рыбинского МР и специалистов центров туризма Ярославской области.

Педагог дополнительного образования высшей категории, руководитель спортивно-туристского отдела ЦДЮТЭ г. Рыбинска, мастер спорта Седова Ирина Анатольевна