

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 п.г.т Кукмор»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

**«Рассмотрена»** на  
заседании  
МО учителей технологии  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/Хазеев И.И./  
Протокол №\_\_\_\_  
«\_\_»\_\_\_\_\_2015 г.

**«Согласована»**  
Зам.директора школы по ВР  
МБОУ «СОШ №4  
п.г.т Кукмор»  
\_\_\_\_\_/Саттарова Г.А./  
«\_\_»\_\_\_\_\_2015 г.

**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ  
«СОШ №4 п.г.т Кукмор»  
\_\_\_\_\_/Хасанов А.И.  
Приказ №\_\_\_\_  
«\_\_»\_\_\_\_\_2015 г.

**Рабочая программа дополнительного образования  
объединения «Туризм»**

**туристско-краеведческого направления**

**Срок реализации программы – 3 года**

**Возраст обучающихся -12-15 лет**

**Разработал:** Шагабиев Айрат Миннахматович,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

## Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа «Туризм» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 21.12.2012г., Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. №1897, основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ №4 п.г.т.Кукмор», Уставом МБОУ «СОШ №4 п.г.т.Кукмор», письмом Министерства образования и науки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с рекомендациями Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.12-51-03.

Под школьным туризмом понимается туристская деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ по физической культуре и организуемая учреждением дополнительного образования в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Содержание данной образовательной программы при двух учебных занятиях в неделю, по 2 часа (144 часов в год.), имеет цель дать на занятиях секции спортивного туризма знания, умения и навыки, необходимые для организации и проведения туристских соревнований и походов выходного дня.

Большая часть программы охватывает вопросы практической подготовки учащихся к участию в соревнованиях по туристскому многоборью (по пешеходному и лыжному видам). Кроме часов, включенных в расписание, проводятся также занятия по «скользящему графику», как правило, в выходные дни. Это могут быть тренировочные походы выходного дня, выезды на районные и республиканские соревнования. Этим значение занятий туризмом не ограничивается. В школе туризм позволяет решать воспитательные, краеведческие задачи, задачи оздоровления и физического развития школьников. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи.

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Цель программы: обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;

Задачи:

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков

здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;

- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе.
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

**Состав туристского объединения.** Состав туробъединения первого года обучения комплектуется из учащихся 5-9 классов (возраст 12-15 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы: от 15 человек в первый год обучения до 12-15 человек в последующие годы. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, т.к. всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в походах и соревнованиях.

Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья. В период комплектования туробъединения следует организовать медицинский осмотр детей и получить на каждого члена группы медицинскую справку - разрешение врача заниматься туризмом и спортивным ориентированием. Если у кого-то имеются заболевания, следует проконсультироваться у врача на предмет допуска к занятиям. Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

При приеме обучающихся в туристское объединение необходимо получить от родителей заявление с просьбой о зачислении их детей. Там же родители подтверждают, что они ознакомились с условиями занятий и обязуются их выполнять.

В самом начале работы объединения необходимо провести инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, тренировок, походов и других мероприятий и сделать об этом запись в журнале учета работы объединения.

**Режим и организация работы туристского объединения.** Программа обучения рассчитана на 144 учебных часов год: включая теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности (учебном полигоне) (в т.ч. подготовку и проведение походов, подведение их итогов, проведение учебных соревнований).

Учебно-тренировочные и зачетные походы, спортивные соревнования первого года обучения включены в сетку часов. При проведении местных экскурсий (в пределах своего населенного пункта) количество часов может быть до 4-х часов; при проведении экскурсии с выездом (за пределы своего населенного пункта) – от 4 до 6 часов. На однодневный поход и однодневные спортивные соревнования отводится до 8 часов. Учебно-тренировочная работа в туристском объединении проводится на основе годовых планов, составленных с учетом местных условий.

Основные виды деятельности:

- теоретические занятия-лекции;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);
- учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;
- участие в туристских соревнованиях.

Формы проведения занятий применяются фронтальные, коллективно-групповые и индивидуально - фронтальные.

### **Спортивные результаты:**

- участие в 1-3-х дневных походах и районных соревнованиях;
- выполнение нормативов разрядов по туристскому многоборью и спортивным походам (1-2-3 юн. разряд,);
- личное физическое совершенство, приобщение к здоровому образу жизни, развитие коммуникативных качеств, личностное самоопределение.

### **Критерии оценки эффективности работы по программе:**

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития учащихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни.
4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
5. Сформированность у учащихся стремления к победе в соревнованиях только честными способами, приобретение чувства собственного достоинства.
6. Спортивные достижения.

### **Формы диагностики и оценки результативности учащихся, работающих по программе:**

1. Наблюдение.
2. Собеседование.
3. Спортивные достижения учащихся.
4. Мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам.
5. Тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов (2 раза в год).
6. Игры на местности.
7. Участие в районных туристских соревнованиях, повышение спортивного уровня

выступления.

8. Промежуточное и итоговое тестирование обучающихся.

### Учебно-тематическое планирование. Первый год обучения.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

**Задачи:**

- формировать и совершенствовать туристские умения и навыки,
- расширять базу двигательных умений

№	Тема	Количество часов	теория	практика	Дата проведения
1.	<b>История и развитие туризма.</b> 1.1Понятие "Туризм". История и развитие туризма в России. 1.2Понятия "Туртехника", "Турнавыки", "Ориентирование".	4	4		
2.	<b>Техника безопасности.</b> 2.1Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. 2.2Правила страховки. Правила поведения в походе.	2	2		
3.	<b>Туристская техника.</b> 3.1Вязка основных узлов. 3.2Подъем и спуск со страховкой. 3.3Переправа по бревну с перилами, 3.4Параллельная переправа, 3.5Навесная переправа. 3.6Траверс склона с перестежками	52	2	50	
4.	<b>Ориентирование.</b> 4.1Определение сторон света по компасу, природным и хозяйственным объектам. 4.2Определение азимута объекта и объекта по	25	4	21	

	азимуту. 4.3 Движение по азимуту. 4.4 Движение по карте.				
5.	<b>Топография.</b> 5.1 Условные знаки на спортивных и топографических картах. 5.2 Чтение карты. 5.3 Изготовление карты. 5.4 Измерение расстояний и высоты	17	8	9	
6.	<b>Туристские навыки и основы медицины.</b> 6.1 Виды костров. Разведение костра. Укладка рюкзака. 6.2 Разбивка лагеря. 6.3 Первая помощь при кровотечении, переломе, вывихе, тепловом и солнечном ударах. 6.4 Узлы. Вязка узлов	18	8	10	
7.	<b>Физическая подготовка.</b> 7.1 Специальные упражнения для развития двигательных качеств. 7.2 Спортивные игры. 7.3 Подвижные игры.	26		26	
	<b>Всего</b>	144	28	116	

## Содержание занятий 1 года обучения

### 1. История и развитие туризма. (4 ч.)

Понятие "Туризм". История и развитие туризма в России. Понятия "Туртехника", "Турнавыки", "Ориентирование".

### 2. Техника безопасности. (2 ч.)

Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Правила страховки. Правила поведения в походе.

### 3. Туристская техника. (52 ч.)

Вязка основных узлов. Подъем и спуск со страховкой. Переправа по бревну с перилами, веревке с перилами, навесной переправе. Траверс склона с перестежками.

#### **4. Ориентирование. (25 ч.)**

Определение сторон света по компасу, природным и хозяйственным объектам.  
Определение азимута объекта и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по карте.

#### **5. Топография. (17 ч.)**

Условные знаки на спортивных и топографических картах. Чтение карты. Изготовление карты. Измерение расстояний и высоты.

#### **6. Туристские навыки и основы медицины. (18 ч.)**

Разведение костра. Укладка рюкзака. Разбивка лагеря. Первая помощь при кровотечении, переломе, вывихе, тепловом и солнечном ударах.

#### **7. Физическая подготовка. (26 ч.)**

Специальные упражнения для развития двигательных способностей. Спортивные игры. Подвижные игры.

#### **Варианты дистанции 1-го класса:**

- Вязка узлов- преодоление болота по кочкам – определение азимута – переноска «пострадавшего»-разжигание костра – установка палатки.

- Вязка узлов – снятие ранее установленной палатки – преодоление болота по жердям – переправа по бревну – изготовление носилок и транспортировка «пострадавшего» - разжигание костра – установка палатки. Вязка узлов — подъем по склону спортивным способом — спуск по склону спортивным способом — переправа по бревну -- определение азимута — установка палатки.

- Вязка узлов —тропление лыжни — подъем по склону «елочкой» — спуск с поворотами -- определение азимута — подъем «серпантинном» — спуск с торможением в заданной зоне.

#### **Образовательные результаты:**

##### **Учащиеся первого года обучения должны знать:**

- правила техники безопасности,
- историю и развитие туризма,
- понятия азимут и масштаб,
- меры оказания первой помощи при травмах,
- топографические знаки,
- правила разбивки бивака.

### Учащиеся первого года обучения должны уметь:

- читать карту,
- составить карту с помощью руководителя,
- вязать наиболее используемые узлы,
- преодолевать препятствия по наведенной переправе,
- определять азимут объектов и объекты по азимуту, двигаться по известному азимуту.

### Учебно-тематическое планирование. Второй год обучения

**Цели:** формирование личности, способной жить в гармонии с природой и развитие устойчивого интереса учащихся к занятиям туризмом.

#### Задачи:

- формировать и совершенствовать туристские умения и навыки,
- расширять базу двигательных умений,
- развивать двигательные способности,

№	Тема	Количество часов	теория	практика	Дата проведения
1.	<b>Техника безопасности.</b> 1.1 Техника безопасности на занятиях и в походе. Пожарная безопасность 1.2 Правила страховки.. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам	2	2		
2.	<b>Туристская техника.</b> 2.1 Вязка узлов по ситуации. 2.2 Преодоление основных туристских препятствий. 2.3 Преодоление полосы препятствий на скорость. 2.4 Самостоятельное наведение полосы препятствий при помощи руководителя.	64	8	56	
3.	<b>Ориентирование.</b> 3.1 Прохождение открытого, азимутального,	18	2	16	

	<p>маркированного маршрутов.</p> <p>3.2Определение местоположения на карте. Измерение расстояния шагами.</p> <p>3.3Движение по карте.</p> <p>3.4Приемы спортивного ориентирования (тормозной ориентир, задняя привязка и т.д.).</p>				
4.	<p><b>Топография.</b></p> <p>4.1Совершенствование чтения карты и знаний топографических знаков.</p> <p>4.2Нанесение рельефа на карту. Чтение рельефа.</p> <p>4.3Определение расстояния и высоты.</p>	8	4	4	
5.	<p><b>Основы медицины.</b></p> <p>5.1Наложение повязок и шины. Состав аптечки. Применение лекарств.</p> <p>5.2Изготовление носилок.</p> <p>Транспортировка раненого.</p>	6	4	2	
6	<p><b>Туристские навыки.</b></p> <p>Совершенствование ранее полученных навыков.</p>	6	2	4	
7.	<p><b>Изготовление снаряжения.</b></p> <p>7.1Самостоятельное изготовление карабинов, страховочных систем и другого снаряжения.</p> <p>7.2Требования безопасности, предъявляемые к снаряжению.</p>	4	2	2	
	<p><b>Физическая подготовка.</b></p> <p>Специальные физические упражнения.</p> <p>Кросс. Передвижение на</p>	24		24	

	лыжах. Спортивные игры.				
	<b>Участие в соревнованиях.</b> Соревнования внутри кружка, с учащимися соседних школ, районные соревнования.	12		12	
	<b>Всего</b>	144	24	120	

### **Содержание занятий 2 года обучения**

#### **1. Техника безопасности. (2 ч.)**

Техника безопасности на занятиях и в походе. Правила страховки. Пожарная безопасность. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам

#### **2. Туристская техника. (64 ч.)**

Вязка узлов по ситуации. Преодоление основных туристских препятствий. Преодоление полосы препятствий на скорость. Самостоятельное наведение полосы препятствий при помощи руководителя.

#### **3. Ориентирование. (18 ч.)**

Прохождение открытого, азимутального, маркированного маршрутов. Определение местоположения на карте. Измерение расстояния шагами. Движение по карте. Приемы спортивного ориентирования (тормозной ориентир, задняя привязка и т.д.).

#### **4. Топография. (8 ч.)**

Совершенствование чтения карты и знаний топографических знаков. Нанесение рельефа на карту. Чтение рельефа. Определение расстояния и высоты.

#### **5. Основы медицины. (6 ч.)**

Наложение повязок и шины. Состав аптечки. Применение лекарств. Изготовление носилок. Транспортировка раненого.

#### **6. Туристские навыки. (6 ч.)**

Совершенствование ранее полученных навыков.

#### **7. Изготовление снаряжения. (4 ч.)**

Самостоятельное изготовление карабинов, страховочных систем и другого снаряжения. Требования безопасности, предъявляемые к снаряжению.

#### **8. Физическая подготовка. (24 ч.)**

Специальные физические упражнения. Кросс. Передвижение на лыжах. Спортивные игры.

## 9. Участие в соревнованиях. (12 ч.)

Соревнования внутри кружка, с учащимися соседних школ, районные соревнования.

### Варианты дистанции 2-3 класса:

- Преодоление «скального прижима» — подъем свободным лазанием — спуск по наклонным перилам - навесная переправа — параллельные перила — качающееся бревно.
- Вязка узлов — подъем с самостраховкой — траверс склона — спуск с самостраховкой — навесная переправа с самонаведением и с сдергиванием.
- Навесная переправа - спуск «Дюльфером» - подъем с самостраховкой - спуск по наклонным перилам – переправа по бревну «маятником».
- Ориентирование: на местности.-10 часов (личное прохождение)

Ориентирование в «заданном направлении», «по выбору», «открытый маршрут» и на «маркированной» дистанции. Тренировочные соревнования.

### Образовательные результаты:

#### Учащиеся второго года обучения должны знать:

- правила страховки,
- правила транспортировки раненых,
- правила подготовки туристского снаряжения.

#### Учащиеся второго года обучения должны уметь:

- выбрать нужный узел и связать его,
- уверенно двигаться по азимуту и карте,
- оказать первую помощь и транспортировать раненого,
- самостоятельно навести переправу и страховку
- самостоятельно изготавливать туристское снаряжение,
- правильно вязать страховочную систему.

### Учебно-тематическое планирование. Третий год обучения.

**Цель:** развитие устойчивого интереса учащихся к занятиям туризмом.

#### **Задачи:**

- формировать и совершенствовать туристские умения и навыки,
- расширять базу двигательных умений,
- развивать двигательные способности,
- знакомить учащихся с природой и достопримечательностями родного края,
- закалять и укреплять здоровье занимающихся.

№	Тема	Количество часов	теория	практика	Дата проведения

1.	<p><b>Техника безопасности.</b></p> <p>1.1 Техника безопасности на занятиях и в походе. Пожарная безопасность</p> <p>1.2 Правила страховки.. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам</p> <p>1.3 Требования к одежде, страховочному снаряжению.</p> <p>1.4 Приемы и правила страховки и само страховки.</p> <p>1.5 Расположение страхующего относительно страхуемого.</p> <p>1.6 Средства страховки.</p>	2	2		
2.	<p><b>Туристская техника.</b></p> <p>2.1 Вязка узлов по ситуации.</p> <p>2.2 Преодоление основных туристских препятствий.</p> <p>2.3 Преодоление полосы препятствий на скорость.</p> <p>2.4 Самостоятельное наведение полосы препятствий.</p> <p>2.5 Преодоление препятствий (этапов).</p> <p>2.6 Преодоление подъемов и спусков большой (от 60 до 90 градусов) крутизны.</p> <p>2.7 Переправы через реку (овраг) с самонаведением и сдергиванием перил.</p> <p>2.8 Переправа по бревну с</p>	60		60	

	<p>укладкой.</p> <p>2.9Подъем по склону «на схватывающем узле».</p>				
3.	<p><b>Ориентирование.</b></p> <p>3.1Прохождение открытого, азимутального, маркированного маршрутов.</p> <p>3.2Определение местоположения на карте. Измерение расстояния шагами.</p> <p>3.3Движение по карте.</p> <p>3.4Приемы спортивного ориентирования (тормозной ориентир, задняя привязка и т.д.).</p> <p>3.5 Ориентирование в «заданном направлении» , «по выбору» , «открытый маршрут» и на «маркированной» дистанции. 3.6Тренировочные соревнования.</p>	16	2	14	
4.	<p><b>Топография.</b></p> <p>4.1Совершенствование чтения карты и знаний топографических знаков.</p> <p>4.2Нанесение рельефа на карту. Чтение рельефа.</p> <p>4.3Определение расстояния и высоты.</p>	8	2	6	
5.	<p><b>Основы медицины.</b></p>	6	2	4	

	<p>5.1 Наложение повязок и шины. Состав аптечки. Применение лекарств.</p> <p>5.2 Изготовление носилок из 2-х жердей и штормовок. Изготовление волокуш из лыж «пострадавшего».</p> <p>5.3 Транспортировка «пострадавшего» по слабопересеченной местности.</p>				
6	<p><b>Туристские навыки.</b></p> <p>6.1 Костры и костровое оборудование.</p> <p>6.2 Организация бивака.</p> <p>6.3 Узлы, применяемые в туризме.</p> <p>6.4 Спортивные походы (виды туризма, нормативы, снаряжение ).</p> <p>6.5 Туристское многоборье (классы дистанций, разрядные нормативы, снаряжение, документация).</p>	6	2	4	
7.	<p><b>Судейская и инструкторская практика.</b></p> <p>7.1 Требования к участникам соревнований и дистанциям.</p> <p>7.2 Прохождение этапов и дистанций в целом.</p> <p>7.3 Нарушения. Штрафы.</p> <p>7.4 Снятия участников и команд с этапов и дистанций.</p>	10	2	8	

8.	<b>Изготовление снаряжения.</b>  8.1 Самостоятельное изготовление страховочных систем и другого снаряжения.  8.2 Требования безопасности, предъявляемые к снаряжению.	4	2	2	
9.	<b>Физическая подготовка.</b>  Специальные физические упражнения. Кросс. Передвижение на лыжах. Спортивные игры.	20		20	
10.	<b>Участие в соревнованиях.</b>  Соревнования внутри кружка, с учащимися соседних школ, районные соревнования.	12		12	
	<b>Всего</b>	144	24	120	

### **Содержание занятий 3 года обучения**

#### **1) Техника безопасности. (2ч)**

- 1.1 Техника безопасности на занятиях и в походе. Пожарная безопасность
- 1.2 Правила страховки. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам
- 1.3 Требования к одежде, страховочному снаряжению.
- 1.4 Приемы и правила страховки и само страховки.
- 1.5 Расположение страхующего относительно страхуемого.
- 1.6 Средства страховки.

#### **2) Туристская техника. (60ч)**

- 2.1 Вязка узлов по ситуации.

- 2.2 Преодоление основных туристских препятствий.
- 2.3 Преодоление полосы препятствий на скорость.
- 2.4 Самостоятельное наведение полосы препятствий.
- 2.5 Преодоление препятствий (этапов).
- 2.6 Преодоление подъемов и спусков большой (от 60 до 90 градусов) крутизны.
- 2.7 Переправы через реку (овраг) с самонаведением и сдергиванием перил.
- 2.8 Переправа по бревну с укладкой.
- 2.9 Подъем по склону «на схватывающем узле».

### **3) Ориентирование. (16ч)**

- 3.1 Прохождение открытого, азимутального, маркированного маршрутов.
- 3.2 Определение местоположения на карте. Измерение расстояния шагами.
- 3.3 Движение по карте.
- 3.4 Приемы спортивного ориентирования (тормозной ориентир, задняя привязка и т.д.).
- 3.5 Ориентирование в «заданном направлении», «по выбору», «открытый маршрут» и на «маркированной» дистанции.
- 3.6 Тренировочные соревнования.

### **4) Топография. (8ч)**

- 4.1 Совершенствование чтения карты и знаний топографических знаков.
- 4.2 Нанесение рельефа на карту. Чтение рельефа.
- 4.3 Определение расстояния и высоты

### **5) Основы медицины. (6ч)**

- 5.1 Наложение повязок и шины. Состав аптечки. Применение лекарств.
- 5.2 Изготовление носилок из 2-х жердей и штормовок. Изготовление волокуш из лыж «пострадавшего».
- 5.3 Транспортировка «пострадавшего» по слабопересеченной местности.

### **6) Туристские навыки. (6ч)**

- 6.1 Костры и костровое оборудование.
- 6.2 Организация бивака.
- 6.3 Узлы, применяемые в туризме.
- 6.4 Спортивные походы (виды туризма, нормативы, снаряжение).
- 6.5 Туристское многоборье (классы дистанций, разрядные нормативы, снаряжение, документация).

### **7) Судейская и инструкторская практика. (10ч)**

- 7.1 Требования к участникам соревнований и дистанциям.
- 7.2 Прохождение этапов и дистанций в целом.
- 7.3 Нарушения. Штрафы.
- 7.4 Снятия участников и команд с этапов и дистанций.

### **8) Изготовление снаряжения. (4ч)**

- 8.1 Самостоятельное изготовление восьмерок, страховочных систем и другого снаряжения.
- 8.2 Требования безопасности, предъявляемые к снаряжению.

### **9) Физическая подготовка. (20 ч)**

Специальные физические упражнения. Кросс. Передвижение на лыжах. Спортивные игры.

### **10) Участие в соревнованиях. (12ч)**

Соревнования внутри кружка, с учащимися соседних школ, районные соревнования.

### **Варианты дистанции 2-3 класса:**

- Преодоление «скального прижима» — подъем свободным лазанием — спуск по наклонным перилам - навесная переправа — параллельные перила — качающееся бревно.
  - Вязка узлов — подъем с самостраховкой — траверс склона — спуск с самостраховкой — навесная переправа с самонаведением и с сдергиванием.
  - Навесная переправа - спуск «Дюльфером» - подъем с самостраховкой - спуск по наклонным перилам – переправа по бревну «маятником», этап «бабочка».
  - Ориентирование: на местности.-10 часов (личное прохождение)
- Ориентирование в «заданном направлении», «по выбору», «открытый маршрут» и на «маркированной» дистанции. Тренировочные соревнования.

### **Образовательные результаты:**

#### **Учащиеся третьего года обучения должны знать:**

- состав аптечки и применение лекарств,
- правила судейства соревнований по туризму,
- приемы выживания.

#### **Учащиеся третьего года обучения должны уметь:**

- руководить разбивкой бивака,
- наводить и вязать страховочные средства и системы,
- судить соревнования
- оказывать помощь в проведении занятий,
- организовывать походный быт.

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

Формы занятий: традиционное занятие, комбинированное занятие, походы, практическое занятие, экскурсия, соревнование, лекция,

Методы, организации занятия: словесный, наглядный, практический.

Методы деятельности детей: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.

Методы организации деятельности учащихся : фронтальные, коллективно-групповые и индивидуально - фронтальные.

Методы приёма на практике - игры, упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, анализ, показ видеоматериалов, показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу.

Дидактический материал: схемы, картины, фотографии, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, компьютерные программные средства .

Техническое оснащение занятий: Туристическая полоса препятствий, туристические снаряжения (веревки, система, карабины, прусики, восьмерка, варежки и т.д.) спортивные снаряды и оборудование, компьютер, магнитофон.

Формы подведения итогов: тестирование, опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие самоанализ, соревнования, походы, экскурсии.

В рамках данной программы можно проводить занятия одновременно с учащимися разных лет обучения. При этом в рамках одной темы с младшими кружковцами решаются задачи обучения со старшими - повторения, совершенствования, судейства и инструкторства. За редким исключением такая форма проведения занятий даже

предпочтительней, чем раздельная (по годам обучения). В условиях малокомплектной школы такая форма занятий может стать единственной, так как число занимающихся в каждой группе мало.

### **Список литературы:**

1. Валиев Ф.Х. История Кукмора. Медные заводы.- Казань: «Идел- Пресс», 2013г.
2. Кукморский край. Автор-составитель :С.А.Сафина.- 1-й том. Казань. Изд. «Новости мира», 2008 г.
3. Кукморский край . . Автор-составитель :С.А.Сафина.- 2-й том. Казань. Изд. «Новости мира», 2010 г.