



## **Муниципальное августовское совещание работников системы образования Нижнетуринского городского округа Секция учителей физической культуры и ОБЖ**

### **Система туристской подготовки подростков**

*Клочков Сергей Александрович, учитель физической культуры МАОУ НТГО «ИСОШ», высшая квалификационная категория*

Туристская работа является неотъемлемым компонентом образовательной деятельности школы. Она реализуется через ежегодный цикл мероприятий туристской направленности программы воспитания и социализации, через курс внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения» и работу клуба «Азимут». Занимая особое место в воспитательной системе школы, туристко-краеведческая деятельность является одним из направлений Программы развития МАОУ НТГО «ИСОШ».

Целью туристической деятельности является развитие личностных качеств обучающихся в ходе активного всестороннего изучения культурно-природного наследия своего края. Занятия туризмом способствуют достижению прежде всего личностных результатов освоения основной образовательной программы:

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

воспитание российской гражданской идентичности;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с детьми разного возраста и взрослыми;

развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.

Успех в достижении этих задач во многом определяется функционирующей в школе системой туристской подготовки обучающихся, которая включает специальную, физическую и интегральную подготовку.

Специальная туристская подготовка направлена на приобретение знаний о порядке организации походов и правилах поведения в них, о режиме и особенностях организации питания в походе, о требованиях к личному и групповому снаряжению, о способах оказания первой помощи, об основах топографии и ориентирования и пр. Эти знания формируются в ходе специально организованных занятий, а в ходе небольших по продолжительности и протяженности походов у подростков развиваются

умения ориентироваться по компасу, карте и местным признакам, GPS навигатору, оборудовать бивак, безопасно и эффективно организовать походный быт, грамотно использовать снаряжение и т.д.

Физическая подготовка туриста подразделяется на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Средствами общей физической подготовки туристов являются ходьба, бег, бег на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах. Специальная физическая подготовка направлена на овладение специфическими навыками. Эта задача решается как в тренировочных походах, так и на учебно-тренировочных занятиях. В специальную подготовку к пешим походам входят развитие выносливости, совершенствование способов движения по травянистым склонам, болотам, переправам через реки, ручьи. Участие в горных походах требует навыков передвижения по скальным и снежным склонам, осыпям, владения способами организации страховки и самостраховки. Занятия физической подготовкой проводятся не реже 2 раз в неделю в рамках реализации программы внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения». Соотношение общей и специальной подготовки определяется уровнем общей физической подготовки подростка.

Интегральная подготовка осуществляется в условиях туристских походов и соревнований и является основным средством повышения мастерства туриста. От других видов подготовки интегральная подготовка отличается максимальной цельностью. С одной стороны, все накопленные ранее знания, умения и навыки реализуются туристами в походе или на соревнованиях. С другой стороны, само участие в походе или соревновании дает новый опыт в результате решения практических задач, которые невозможно полностью смоделировать в рамках тренировочного процесса (преодоление естественных препятствий, жизнеобеспечение в специфических климатических, погодных условиях и т.д.). Таким образом, интегральная подготовка приносит бесценный туристский опыт, который невозможно заменить никакой иной подготовкой. Основными видами интегральной подготовки являются соревнования и походы.

Методика проведения туристического похода основана на Методических рекомендациях Министерства образования и науки Российской Федерации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. Подготовка и проведение похода включают несколько обязательных этапов: выбор и изучение района путешествия, разработка маршрута и календарного плана похода, комплектование группы и распределение обязанностей, подготовка личного и группового снаряжения, составление раскладки продуктов и утверждение сметы похода, оформление необходимой документации, проведение похода и оформление отчетности по его итогам.

Ежегодно в школе организуются и успешно проводятся несколько походов выходного дня, 2-3 многодневных похода, 1 категорийный поход.

Традиционными объектами походов выходного дня являются г. Качканар, г. Саранная, оз. Капитоновское. Такие походы развивают туристические навыки и укрепляют командный дух.

Категорийные походы – учебно-спортивные туристские походы, выполнение маршрутов которых дает возможность выполнения нормативов на присвоение спортивных разрядов по спортивному туризму. В 2017-2020 туристы нашей школы совершили категорийные походы по маршрутам: хребет Басеги, Пермский край (I к.с., 130 км, 6 дней, 15 участников), г. Колпак – г. Сухогорский камень (I к.с., 126 км, 6 дней, 15 участников), г. Манарага – г. Народная (II к.с., 120 км, 10 дней, 12 участников).

Наиболее распространенным и массовым туристическим мероприятием является туристический слет. Традиционно туристический слет в школе проводится в начале учебного года (сентябрь). Задачи слета – пропаганда туризма, обмен опытом организационной работы, выявление сильнейших. Программа слета включает несколько этапов: полоса препятствий, устройство бивака, навесная переправа; спуск-подъем по склону; преодоление водного препятствия, ориентирование и др. В слете принимают участие команды 5-11 классов. Школьный турслет не только пропагандирует здоровый образ жизни и культурный досуг, но и способствует сплочению учеников, педагогов и родителей. Туристы также школы участвуют в муниципальных туристических слетах, ежегодно выходят на старт соревнований по экстремальному туризму «Лялинская сотня».

Значимым результатом туристской подготовки подростков можно считать успешное участие в областных соревнованиях «Школа безопасности». В течение 5 дней ребята сталкиваются с различными экстремальными ситуациями, показывают свои навыки и умения в проведении поисково-спасательных работ, результаты своих упорных тренировок демонстрируют на дистанции комбинированной пожарной эстафеты. Завершает испытания двухдневный «Маршрут выживания», который проводится в форме кросс-похода с выполнением заданий на маршруте. В 2019 г. команда школы заняла второе место в пожарной эстафете и показала второй результат на этапе «Спасательные работы на воде».

Профессиональное саморазвитие – важный фактор успеха любой деятельности. С июня по октябрь 2020 г. проходил обучение в ГАНОУ СО «Дворец молодежи» по программе «Инструктор детско-юношеского туризма». Опыт туристско-краеведческой деятельности был представлен в рамках муниципального этапа Рождественских образовательных чтений (2019 г.) и весенней школы Молодого педагога (2020 г.). Деятельность туристического клуба отражена на школьном сайте в разделе «Туризм и

краеведение», где представлены фотоотчеты о походах, карта походов, отзывы участников. Материалы о проведенных туристических походах неоднократно размещались в СМИ «Радар», «Время».