



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 276»

<p>ПРИНЯТА на заседании педагогического совета протокол № 1 от 31.08.2023</p>	<p>И. о. директора МБОУ «СОШ № 276»  О.В. Козак Приказ № 451 от 31.08.2023</p> 
---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
**«Туристические узлы»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет.  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Опимах Ирина Юрьевна  
Учитель Физической культуры

г. Гаджиево  
2023

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Туристические узлы» реализуется в рамках проекта «Точка роста».

**1.1 Направленность (профиль) программы:** туристско-краеведческая.

**1.2 Нормативно-правовая база разработки и реализации программы**

Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

**1.3 Актуальность, педагогическая целесообразность программы:**

Обучение технике вязания основных узлов является важным разделом начальной туристской подготовки юных туристов и гарантирует безопасность в походах, соревнованиях. В данном методическом пособии рассматриваются только те узлы с точными названиями, которые действительно необходимо знать и правильно вязать в любой ситуации. Они описаны и рекомендованы в спортивно-туристских источниках. Поэтому школьники должны не только уметь вязать тот или иной узел, но и твердо знать, в каком случае его применять в условиях похода, соревнований и в различных жизненных ситуациях. Главным свойством любого узла является его функциональность, т. е. четкое предназначение.

**1.4 Цель программы:** Познакомить учащихся с основным туристскими узлами. Обучить и сформировать умения и навыки завязывания узлов и применение их в повседневной жизни.



## 1.5 Задачи программы:

- *Обучающие:*

-Формирование у обучающихся основных знаний по технике вязания узлов, положительных и отрицательных качествах узлов, области применения узлов.

-*Развивающие:*

-Совершенствовать координацию движений, гибкость пальцев, быстроту, точность и правильность выполнения действий при вязке узлов.

- *Воспитательные*

-Воспитывать у учащихся чувство коллективизма и взаимопомощи

-Воспитывать усердие, усидчивость, аккуратность, дисциплинированность, взаимопомощь.

**1.6 Адресат программы:** Данная программа предназначена для обучающихся 10-14 лет, Требования к учащимся, поступающим на программу: отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Уровень программы – базовый.

Количество человек в группе – 15 человек.

**1.7 Форма реализации программы:** очная.

**1.8 Срок освоения программы:** 1 год. Объем программы: 34 часа.

**1.9 Форма организации занятий:** групповая.

**1.10 Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**1.11 Виды учебных занятий и работ:** учебные, учебно-тренировочные и тренировочные занятия проводятся фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом.

**1.12. Ожидаемые результаты обучения**

- *Личностные результаты:* осуществление потребности в творческой деятельности, проявление интереса к новому.

- *Метапредметные результаты:*

Регулятивные УУД: определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога.

Познавательные УУД: ориентация в своей системе знаний: - умение отличать новое от уже известного; формирование умения добывать новые знания – находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и полученную на занятии информацию; формирование умения перерабатывать полученную информацию.

Коммуникативные УУД: донести свою позицию до других – грамотно выражать свою мысль в устной или письменной речи, слушать и понимать речь других; использование навыков взаимодействия в команде.

- *Предметные результаты:*

- сформированность знаний о видах узлов и их применении;
- умение вязать узлы для связывания веревок одинакового диаметра;
- умение вязать узлы для связывания веревок разного диаметра;
- умение вязать страховочные узлы;
- умение вязать узлы для привязывания веревок к опоре;

- умение вязать вспомогательные узлы;
- умение вязать туристические узлы на время;
- умение вязать узлы с закрытыми глазами.

Соответствие предметных результатов освоения учебного предмета целям изучения предмета на уровне основного общего образования.

**1.13 Формы итоговой аттестации:** Индивидуальные карточки с заданиями различного типа, школьные и муниципальные соревнования запланированные в соответствии с планом.

## 2. Учебный план

### 2.1 Количество часов по каждой теме:

№ п/п	Название модуля /раздела, темы	Количество часов по видам занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История и назначение узлов.	2	2	-	Беседа. Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
2	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра	8	2	6	Беседа. Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
3	Узлы для связывания веревок разного диаметра	5	1	4	Беседа. Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
4	Узлы для страховки	7	2	5	Беседа. Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
5	Узлы для привязывания веревок к опоре	5	1	4	Беседа. Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
6	Вспомогательные узлы	7	2	5	Беседа. Самооценка обучающихся своих знаний и



					умений.
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	

### 3. Содержание учебного курса

3.1 Краткое описание тем программы (теоретических и практических видов занятий с указанием количества часов)

#### **Раздел 1. История и виды узлов. (2 часа.)**

*Теория. 2 часа.* Из истории узла. Требование к узлам. Назначение веревок и узлов. Виды узлов и их применение.

#### **Раздел 2. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра. (8 часов)**

*Теория. 2 часа.* Основные виды узлов для связывания веревок одинакового размера. Прямой узел. Ткацкий узел. Встречный узел. Узел Грейпвайн. Рифовый узел.

*Практика. 6 часов.* Освоение навыков вязки узлов. Вязка узлов на время и правильную технику. Вязка узлов с закрытыми глазами. Соревнование по вязке изученных узлов.

#### **Раздел 3. Узлы для связывания веревок разного диаметра. (5 часов.)**

*Теория. 1 час.* Основные виды узлов для связывания веревок разного диаметра. Шкотовый узел. Брамшкотовый узел. Академический узел.

*Практика. 4 часа.* Вязка узлов на время и правильную технику. Вязка узлов с закрытыми глазами.

#### **Раздел 4. Узлы для страховки. (7 часов.)**

*Теория. 2 часа.* Основные виды узлов для страховки. Узел проводник. Узел восьмерка. Узел срединный австрийский проводник. Узел двойной проводник.

*Практика. 5 часов.* Применение узлов на практике. Вязка узлов на время и правильную технику. Вязка узлов с закрытыми глазами. Соревнование по вязке изученных узлов и выявление лучших.

#### **Раздел 5. Узлы для привязывания веревок к опоре. (5 часов.)**

*Теория. 1 час.* Основные узлы для привязывания веревок к опоре. Узел удавка. Узел булинь. Узел стремя.

*Практика. 4 часа.* Освоение вязки узлов. Вязка узлов на время и правильную технику. Вязка узлов с закрытыми глазами.

#### **Раздел 6. Вспомогательные узлы. (7 часов.)**

*Теория. 2 часа.* Основные вспомогательные узлы. Схатывающий узел. Маркировочный узел. Испанский беседочный узел. Штык узел.

*Практика. 5 часов.* Освоение вязки вспомогательных узлов. Вязка узлов на время и правильную технику. Вязка узлов с закрытыми глазами. Соревнование по вязке изученных узлов и выявление лучших.

**3.2 Формы и виды контроля:** Текущий и заключительный, выборочный и текущий вид контроля. Индивидуальная, групповая и фронтальная форма контроля.

#### 4. Комплекс организационно-педагогических условий

##### 4.1 Ресурсное обеспечение программы:

- *Материально-техническое обеспечение*: туристические веревки различного диаметра, карабины, карточки с заданиями.

- *Учебно – методические средства обучения*:

1. Скрягин Л.Н. Морские узлы. 3-е изд., доп. - М.: Транспорт, 1994.
2. Узлы. Техника вязания и применение. Сост. Кальман Г.В. - М.: ООО "ВСВ-Сфинкс", 1997.

- *Специальное оборудование*:

1. - мультимедийный проектор;
2. - мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы.

- *Информационно – методическое обеспечение*:

1. Туристические узлы. Схемы с названиями, назначение, инструкции вязания для детей. Источник: <https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vyazat>.
2. Методика вязки 18 туристических узлов. Источник: <https://multiurok.ru/files/mietodika-viazki-18-turistskikh-uzlov.html>
3. Топ 48 туристических узлов (69 схем): как вязать на веревке и тросе, разновидности крепких, простых, интересных веревочных узлов, схемы с названиями. Источник: <https://surviva.ru/uzly/vidy-verevochnyh-uzlov>

#### 5. Список литературы:

1. Автономное существование в природных условиях. Библиотечка "ВЗ", ж. Военные знания, №1, 1992.
2. Голдобин В. Новые узлы.// "Мир путешествий" - 1993 - № 7 - 8.
3. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. Челябинск: Южно - Уральское книжное издательство, 1996.
4. Кропф Ф. А. Спасательные работы в горах. Учебное пособие для альпинистов и туристов. Изд. 2-е, перераб. -М.: "Профиздат", 1975.
5. Литвинов Е. Н., Смирнов А. Т., Фролов М. П., Петров С. Б., Вихорева Т. С. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. М., Издательство АСТ, 19965.
6. Максимова М. В., Кузьмина М. А. Послушные узелки. - М.: ЭКСМО, 1997.
7. Маслов А. Г., Марков В. В., Латчук В. Н, Кузнецов М. И. и др. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. М., "Дрофа". "Издательство ДИК", 2000.
8. Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. М., "Просвещение", 2005.

8. Скрягин Л.Н. Морские узлы. 3-е изд., доп. - М.: Транспорт, 1994.
9. "Спутник альпиниста", М., ФиС, 1970.
10. Узлы. Техника вязания и применение. Сост. Кальман Г.В. - М.: ООО "ВСВ-Сфинкс", 1997.
11. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. издание. Сост. Захаров П.П., Степанко Т.В. - М.: Физкультура и спорт, 1989.



### Календарный учебный график

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)  
07.11.2023, 01-08.01.2024, 23.02.2024, 08.03.2024, 01.05.2024, 09.05.2024

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2023 по 04 ноября 2023;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2023 года по 9 января 2024 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2024 по 1 апреля 2024;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2024 года.

Во время каникул занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			групповая	1	Вводное занятие. История и виды узлов	Спортивный зал	Фронтальная
2	Сентябрь			групповая	1	Назначение узлов и их применение	Спортивный зал	Фронтальная
3	Сентябрь			групповая	1	Изучение прямого узла и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
4	Сентябрь			групповая	1	Изучение Ткацкого узла и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
5	Октябрь			групповая	1	Изучение Встречного узла и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
6	Октябрь			групповая	1	Изучение узла Грейпвайн и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
7	Октябрь			групповая	1	Изучение узла Рифовый и его применение	Спортивный зал	Фронтальная



8	Октябрь			групповая	1	Вязка узлов на время и правильную технику	Спортивный зал	Комбинированная
9	Ноябрь			групповая	1	Вязка узлов с закрытыми глазами	Спортивный зал	Комбинированная
10	Ноябрь			групповая	1	Соревнование по вязке изученных узлов и выявление лучших	Спортивный зал	Комбинированная
11	Ноябрь			групповая	1	Изучение Шкотского узла и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
12	Ноябрь			групповая	1	Изучение Брамшкотского узла и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
13	Декабрь			групповая	1	Изучение Академического узла и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
14	Декабрь			групповая	1	Вязка узлов на время и правильную технику	Спортивный зал	Комбинированная
15	Декабрь			групповая	1	Вязка узлов с закрытыми глазами	Спортивный зал	Комбинированная
16	Декабрь			групповая	1	Изучение узла Проводник и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
17	Январь			групповая	1	Изучение узла Восьмерка и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
18	Январь			групповая	1	Изучение узла Серединный австрийский	Спортивный зал	Фронтальная

						проводник и его применение		
19	Январь			групповая	1	Изучение узла Двойной проводник и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
20	Февраль			групповая	1	Вязка узлов на время и правильную технику	Спортивный зал	Комбинированная
21	Февраль			групповая	1	Вязка узлов с закрытыми глазами	Спортивный зал	Комбинированная
22	Февраль			групповая	1	Соревнование по вязке изученных узлов и выявление лучших	Спортивный зал	Комбинированная
23	Март			групповая	1	Изучение узла Удавка и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
24	Март			групповая	1	Изучение узла Булинь и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
25	Март			групповая	1	Изучение узла Стремя и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
26	Март			групповая	1	Вязка узлов на время и правильную технику	Спортивный зал	Комбинированная
27	Апрель			групповая	1	Вязка узлов с закрытыми глазами	Спортивный зал	Комбинированная
28	Апрель			групповая	1	Изучение узла Схватывающий и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
29	Апрель			групповая	1	Изучение Маркировоч	Спортивный зал	Фронтальная

						ного узла и его применение		
30	Апрель			групповая	1	Изучение Испанского беседочного узла и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
31	Май			групповая	1	Изучение узла Штык и его применение	Спортивный зал	Фронтальная
32	Май			групповая	1	Вязка узлов на время и правильную технику	Спортивный зал	Комбинированная
33	Май			групповая	1	Вязка узлов с закрытыми глазами	Спортивный зал	Комбинированная
34	Май			групповая	1	Соревнование по вязке изученных узлов и выявление лучших	Спортивный зал	Комбинированная