

Управление образования Администрации Глушковского района
Курской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Глушковская средняя общеобразовательная школа имени С.В. Омельченко»
Глушковского района Курской области

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2023 г.
Председатель педагогического совета
 А.А.Романчиков

Утверждена
приказом директора школы
приказ № 
от 30.08.2023 г.
Директор МКОУ
«Глушковская средняя
общеобразовательная школа»
 А.А.Романчиков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: от 8 до 14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Плаксин Михаил Алексеевич,
педагог дополнительного образования

посёлок Глушково, 2023 г.

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» разработана в рамках **туристско-краеведческой** направленности, на основе нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.; 3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р; 4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами «Юных туристов» по Республике Дагестан, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно – любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные **недостатки**. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разноплановости интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы: летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

Направленность программы – туристско-краеведческая. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

По уровню данная программа является ознакомительно-базовой.

Актуальность программы.

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды.

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-*краеведческую, исследовательскую направленность* и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье».

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. **Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм** (группа дисциплин - дистанции) и **спортивное ориентирование** (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции).

В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся

постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Целью программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Развивающие задачи:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание стремления к саморазвитию;
- воспитание в потребности в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Возрастная группа детей, которым адресована программа.

В объединение спортивного туризма принимаются учащиеся, желающие систематически заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом. Программа рассчитана на детей 12 - 16 лет. Состав не менее 10 человек.

Дети в возрасте от 12 – 16 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях

экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

Срок реализации: Данная программа рассчитана на 1 год обучения 108ч .

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Ожидаемые результаты дифференцированы по годам обучения в соответствии с программой и учебными задачами.

Планируемые результаты:

- овладение детьми основ туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур.полосы, как лично так и командой;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- воспитание характера;
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания;
- в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях различного уровня.

Дети должны знать и уметь:

- организовывать бивак в полевых условиях
- с помощью руководителя готовить пищу на костре
- ремонтировать небольшие поломки в снаряжении
- пользоваться пилой и топором под присмотром руководителя
- оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях
- готовить снаряжение к походу
- фасовать и упаковывать продукты для похода
- выполнять обязанности по должности
- преодолевать несложные естественные препятствия (кустарники, завалы)
- вязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, проводник
- определять масштаб и расстояние по карте
- читать и изображать топографические знаки
- определять рельеф по карте
- знать устройство компаса
- ориентировать карту по компасу
- двигаться по азимуту с помощью компаса
- подбирать состав медицинской аптечки
- применять основные медицинские препараты
- изготавливать транспортировочные средства
- транспортировать пострадавшего
- укладывать рюкзак
- знать требования к снаряжению
- выбирать место для бивака
- знать порядок выполнения бивачных работ
- убирать место лагеря
- вязать грудную обвязку и беседку
- переправляться по бревну

Отличительные особенности программы.

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа секции «Спортивный туризм» предполагает проводить общешкольные соревнования типа преодоления спортивно-туристической полосы препятствий, проведения поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Благодаря полученным знаниям, школьники будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма.

Программа объединения – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

2.Содержание программы «Спортивный туризм»

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
I	История развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение	9	5	4	Умение работать со снаряжением
II.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	9	4	5	Умение развешивания лагеря
III.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	Разработка маршрутов
IV	Питание в туристском походе	3	1	2	Составление меню
V.	Топография и ориентирование	21	9	12	Результаты топографического диктанта
VI	Обеспечение безопасности	9	5	4	Беседа

	в туристском походе и на тренировках				
VII.	Краеведение	7	2	5	Игра викторина
VIII.	Общая и специальная физическая подготовка	11	7	4	Навыки физической подготовленности
IX.	Техника и тактика пешего туризма	21	9	12	Владение техникой на практике
X.	Походы выходного дня	12		12	
	Итого:	108	45	63	

Содержание программы.

I Туристские путешествия. История развития туризма. 9ч

Теория 1ч Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, коллективизма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в Республике. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Теория 1ч . Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория 2ч. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Теория 1ч. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практическое занятие 4 ч: укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним. Ремонт снаряжения.

II. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. 9 ч.

Теория 2ч Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Теория 1ч. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).

Теория 1ч. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Практическое занятие 1ч. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

Практическое занятие 2ч. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практическое занятие 1ч: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, разворачивание и свертывание лагеря, разжигание костра.

III. Подготовка к походу, путешествию. 6 ч

Теория 2 ч. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Практические занятия 1 ч: Составление плана подготовки похода.

Практические занятия 2 ч: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе.

Практические занятия 1 ч: составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.

IV. Питание в туристском походе. 3 ч

Теория 1 ч. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в двух- трехдневном походе.

Практика 1 ч. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия 1 ч: закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

V. Топография и ориентирование. 21 ч

Теория 2 ч. Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Теория 2 ч. Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Теория 1 ч. Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Теория 2 ч. Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Теория 2ч. Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практическое занятие 2ч. Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте.

Практическое занятие 1ч. Знакомство с различными формами рельефа на местности.

Практическое занятие 2ч. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Практическое занятие 2ч. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту.

Практическое занятие 1ч. Построение на бумаге заданных азимутов.

Практическое занятие 1ч. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Практическое занятие 1ч. Определение азимута транспортиром.

Практическое занятие 1ч. Ориентирование по местным признакам и предметам.

Практическое занятие 1ч. Топографический диктант.

VI. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях. 9ч

Теория 1ч. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и объективные.

Теория 1ч. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Теория 1ч. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Теория 2ч. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Практические занятия 2ч. Формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи.

Практические занятия 2ч. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

VII. Краеведение. 7 ч

Теория 1ч. Географическое положение и туристские возможности Республика Дагестан; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство.

Теория 1ч. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

Практические занятия 2ч. Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин.

Практические занятия 1ч. Краеведческая работа во время походов.

Практические занятия 2ч. Заполнение контурной карты области.

VIII. Общая и специальная физическая подготовка. 11ч.

Теория 2ч. Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Теория 2ч. Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

Теория 2ч Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма. Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Теория 1ч. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Практика 1ч. Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику. Комплекс утренней зарядки.

Практика 2ч. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры.

Практика 1ч. Упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

IX. Техника и тактика пешего туризма. 21ч

Теория 1ч. Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих.

Теория 1ч. Основные технические приемы организации движения в пешем походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий.

Практика 1ч. Организация разведки, связь с ней.

Теория 1ч. Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды.

Практика 1ч. Техника движения в различных условиях.

Теория 2ч. Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. *Практика 1ч.* Рациональная техника ходьбы.

Практика 2ч. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Теория 2ч. Техника движения через водные преграды. Приемы разведки места переправы. Влияние времени суток и погоды на уровень воды в реке.

Практика 2ч. Виды переправ, их организация и приемы преодоления. Наведение и снятие перил через водные преграды

Теория 2 ч. Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте.

Практика 2ч. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Практика2ч. Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

Практика1 ч. Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Отслеживание результатов освоения программы осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля.**

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются соревнования между обучающимися разных объединений, и внутри объединения, по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты (таблица №1), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревнованиях.

1. *Практические методы:* спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;
2. *Методы контроля:* теоретические и практические зачеты, тестирование.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов

Таблица №1

Диагностическая карта обученности воспитанников	
Топография: • Топознаки – 8 заданий • Расстояние по карте – 2 задания	• Топознаки – более 4 баллов штрафа • Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	• Топознаки – до 3 баллов штрафа • Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
	• Топознаки – до 1 балла штрафа

	Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
Медицинская подготовка: - Состав медицинской аптечки - ПМП при ожоге - ПМП при обморожении - ПМП при поверхностных ранениях - Действия при укусе клеща	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
Бивак: - Установка палатки - Разведение костра - Приготовление пищи на костре	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
Узлы: Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
Техника пешеходного туризма: - Подъем спортивным способом - Спуск спортивным способом - Навесная переправа - Параллельные перила - Бревно с горизонтальным маятником	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок
Участие в соревнованиях ТМ(турмастерство) по	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований

Уровень подготовки по видам	Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3
Итоговый уровень подготовки	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

4. Организационно педагогические условия реализации программы.

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;

2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;

3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;

4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;

5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;

6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;

7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;

8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;

9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

Формы и методы реализации программы.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а так же DVD – проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий по спортивному туризму:

-

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов;
- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.
- *Для занятий по физической подготовке:*
- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);

Материальное обеспечение программы

Занятия проводятся в учебном классе спортивного туризма, на спортивной площадке, в спортивном зале.

На занятиях используется следующие снаряжения:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере
- соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере
- соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения
- дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины;
- зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы
- самостраховки, каски, рукавицы (перчатки);
- коврики теплоизоляционный (пенополиэтиленовый);
- медицинская аптечка (комплект).
- комплект котлов (комплект).
- костровое оборудование, комплект (тросики, таганки)

- штормовой костюм
- топор
- пила
- лопатка малая сапёрная.

Календарно – учебный график

№ п/п	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				теория	1	История развития детско-юношеского туризма в стране и в Республике.	Учебный класс	Беседа
2				Теория	1	Виды туризма	Учебный класс	Беседа
3				Теория	2	Понятие о личном и групповом снаряжении	Учебный класс	Беседа
4				Теория	1	Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки.	Учебный класс	Беседа
5				Практическое занятие	4	Укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со	Учебный класс	Правильный подбор снаряжения

						снаряжением, уход за ним.		
6				Теория	2	Требования к месту бивака: жизнеобеспечен ие	Учебны й класс	Тестирован ие
7				Теория	1	Привалы и ночлеги в походе.	Учебны й класс	Тестирован ие
8				Теория	1	Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря.	Учебны й класс	Тестирован ие
9				Практи ческое занятие	1	Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.	Лагерь	Качество подготовки территории
10				Практи ческое занятие	2	Установка палаток, размещение вещей в них.	Лагерь	Навыки установки палаток
11				Практи ческое занятие	1	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание и свертывание лагеря, разжигание костра.	Лагерь	Качество организова нности быта в лагере
12				Теория	2	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе	Учебны й класс	Беседа
13				Практи ческие занятия	1	Составление плана подготовки похода.	Учебны й класс	План похода
14				Практи	2	Разработка	Учебны	План

				<i>ческие занятия</i>		маршрута, составление плана-графика движения.	й класс	маршрута
15				<i>Практические занятия</i>	<i>1</i>	Подбор рациона туриста	Учебный класс	Разработка меню
16				<i>Теория</i>	<i>1</i>	Значение правильного питания в походе.	Учебный класс	тестирование
17				<i>Практика</i>	<i>1</i>	Приготовление пищи на костре.	Учебный класс	Качество пищи
18				<i>Теория</i>	<i>1</i>	Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.	Учебный класс	тестирование
19				<i>Теория</i>	2	Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов .	Учебный класс	тестирование
20				<i>Теория</i>	<i>1</i>	Стороны горизонта: С., Ю., З., В.	Учебный класс	беседа
21				<i>Теория</i>	<i>2</i>	Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.	Учебный класс	Умение пользоваться картой
22				<i>Теория</i>	<i>2</i>	Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир.	Учебный класс	Умение пользоваться компасом

23				Практическое занятие	2	Работа с картами различного масштаба.	Учебный класс	Умение пользоваться картой
24				Практическое занятие	1	Знакомство с различными формами рельефа на местности.	На местности	Умение отличать формы рельефа
25				Практическое занятие	2	Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.	Спортивный зал	соревнования
26				Практическое занятие	2	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту.	На местности	Ариентирование на местности
27				Практическое занятие	1	Построение на бумаге заданных азимутов.	В учебном помещении	Мини контрольная работа
28				Практическое занятие	1	Упражнения на глазомерную оценку азимутов.	На местности	Навыки оценки азимутов
29				Практическое занятие	1	Определение азимута транспортиром.	В классе	Индивидуальное задание
30				Практическое занятие	1	Ориентирование по местным признакам и предметам.	На местности	Умение ариентироваться
31				Практическое занятие	1	Топографический диктант.	Учебном классе	Результаты диктанта
32				Теория	1	Система обеспечения безопасности в туризме.	Учебном классе	беседа
33				Теория	1	Понятие о гигиене: гигиена	Учебном классе	беседа

						физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.		
34				Теория	1	Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов.	Учебно м классе	Тесты
35				Теория	2	Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах.	Учебно м классе	Тесты
36				Практи ческие занятия	2.	Формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи.	Учебно м классе	Практическ ие навыки
37				Практи ческие занятия	2	Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировк и пострадавшего.	На местнос ти	Качество изготовленн ых носилок и навыки
38				Теория	1	Географическое положение и туристские возможности Республики.	В классе	беседа
39				Теория	1.	Исторические и культурные	В классе	беседа

						памятники, музеи, интересные природные места родного края объектов.		
40				Практические занятия	2	Работа с картой республики	В классе	проведение краеведческих викторин
41				Практические занятия	1	Краеведческая работа во время походов.	На местности	Записи в дневники
42				Практические занятия	2	Заполнение контурной карты республики.	В классе	Заполненные контурные карты.
43				Теория	2	Краткие сведения о строении человеческого организма.	В классе	Тесты
44				Теория	2	Врачебный контроль и самоконтроль.	В классе	Дневник самоконтроля.
45				Теория	2	Требования к физической подготовке.	В классе	Тесты
46				Теория	1	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств. необходимых туристу.	В классе	Тесты
47				Практика	1.	Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику.	Спортивный зал	Комплекс зарядки
48				Практика	2.	Спортивные	Спортив	Активность

				ка		игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры.	ный зал или спорт площадка	
49				Практика	1	Упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.	спорт площадка	соревнования
50				Теория	1.	Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Роль смены направляющих и замыкающих.	На полигоне	Соревнования по технике пешеходного туризма
51				Теория	1	Основные технические приемы организации движения в пешем походе	Спортзал	Владение техникой приемов
52				Практика	1	Организация разведки, связь с ней.	На полигоне	Индивидуальные задания
53				Теория	1	Подробная характеристика естественных препятствий.	В классе	Тесты
54				Практика	2.	Техника движения в различных условиях.	На полигоне	соревнования
55				Теория	1	Движение по тропам и травянистым склонам.	В классе	Беседа
56				Практика	2	Рациональная техника ходьбы.	На полигоне или спортплощадке	Владение принципам и экономии сил.
57				Практика	2	Приемы	На	Владение

				ка		преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках.	полигон е	приёмами движения
58				Теория	2	Техника движения через водные преграды.	В классе	беседа
59				Практика	2	Виды переправ, их организация и приемы преодоления.	На полигон е	Наведение и снятие перил через водные преграды
60				Теория	2	Движение группы по болотам. Способы преодоления различного типа.	В классе	Умение оказать помощь увязшему в болоте
61				Практика	2	Устройство приспособлений для перехода через болото.	На полигон е	Навыки устройство приспособлений
62				Практика	1.	Движение по лесным чащам.	На полигон е или в парке	Владение приемами преодоления лесных завалов, ям, канав
63				Практика	1	Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.	На полигон е	Практические навыки
64				ПОХОДЫ	24	Походы выходного дня	По предварительно выбранному маршруту	Дневник, соревнования, фотоотчёт и т.т.

							ам	
--	--	--	--	--	--	--	----	--

Список литературы.

Для педагога

- Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985
- Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
- Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
- Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
- Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
- Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов»
- «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
- «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

для обучающихся

- Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
- Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
- Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
- Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
- Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
- Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.

- Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
- Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г.
- Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.

Таблица №1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)0	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине(не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)