

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЛИКОУСТЮГСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ**
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принято

*педагогическим советом
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Центр дополнительного
образования»*

Протокол от №4 от 20.03.2024

Утверждено

*приказом директора муниципального
бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования «Центр
дополнительного образования»
Приказ №51 от 20.03.2024*

Директор Ямова Е.М. Ямова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско – краеведческой направленности
«Спортивный туризм»**

Уровень программы: базовый
Возраст учащихся 8-15 лет
Срок реализации: 1 год обучения
Количество часов: 216 часов

Составил: Костюлин Алексей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г.Великий Устюг
2024 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы «Спортивный туризм» - туристско-краеведческая.

Актуальность программы обусловлена популярностью спортивного туризма в подростковой среде, ежегодным проведением соревнований для учащихся по спортивному туризму, по программе «Школа безопасности» и необходимостью организации грамотной подготовки к участию в них, введением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и включением в него в качестве вида по выбору туристского похода с проверкой туристских навыков для учащихся в возрасте 8 лет и старше.

Отличительные особенности программы состоят в том, что она позволяет не только сформировать у детей традиционные туристские навыки, но и подготовить их к участию в новом для спортивного туризма виде деятельности - соревнованиях по туристскому многоборью, на пешеходных и лыжных дистанциях.

Педагогическая целесообразность программы состоит в неисчерпаемых развивающих, познавательных и воспитательных возможностях туризма.

Разнообразие форм спортивно-туристской деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развивает интерес к истории и культуре родного края, воспитывает патриотизм, повышает творческую активность.

История детско-юношеского туризма в России подтверждает эффективность использования различных формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

Успешное освоение программы позволяет обеспечить адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессиям спасателя, пожарного, высотника, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Кроме того, обучение по данной программе готовит юношей к успешному прохождению службы в рядах вооруженных сил России.

По программе могут работать педагоги дополнительного образования Вологодской области. Программа адаптируется под ту территорию, на которой проводятся занятия, соответственно разделы программы претерпят изменения.

Адресат программы – учащийся в возрасте 8-15 лет, заинтересованный в своем физическом развитии, расширении кругозора, освоении туристской техники с целью участия в соревнованиях по туристскому многоборью, походах.

Объем программы – 216 часов в год . Режим занятий - 3 раза в неделю по 2 часа.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения 8-12 человек.

Формы занятий по программе – групповые и индивидуальные занятия.
Форма обучения – очная, возможны элементы дистанционного обучения.

Формы организации занятий: игра, веселые старты, беседа, лекция, экскурсия, соревнования, тренировка, поход и другие.

Режим занятий – 6 часов в неделю, количество теоретических и практических занятий регулируется расписанием и календарно-учебным графиком на каждый месяц.

Программа составлена на основе примерной учебной программы объединений туристской, туристско-спортивной направленности первого года обучения, автор – Ю.С. Константинов (опубликована в учебно-методическом пособии «Детско-юношеский туризм», М., ФЦДЮТиК, 2008). Кроме того, использовались материалы программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм». Правила по виду спорта «Спортивный туризм» 2021г.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание дополнительных условий для личностного развития подростков и их позитивной социализации за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии, расширении кругозора, получении практических туристских навыков.

Задачи:

обучающие - формировать знания, умения и навыки по основам спортивного туризма и туристско-краеведческой деятельности, в том числе, обучение техническому и тактическому мастерству для участия в соревнованиях на дистанциях пешеходного туризма, по спортивному ориентированию, школа безопасности;

развивающие – содействовать правильному физическому развитию учащихся; прививать интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;

содействовать развитию гармоничной, многогранной личности, направляемой педагогом в первые годы обучения, и саморазвивающейся личности, стремящейся к постоянному росту, на заключительном этапе;

воспитывающие – воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувства бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований; формировать представления о правилах поведения в природе во время соревнований, тренировочных занятий, походов и экскурсий; содействовать развитию коллектива, создавать обстановку доброжелательности, психологического комфорта.

1.3. Учебный план и содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	теория	практика	Форма занятий	Форма контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ.	2	2			
1.1.	Информация о работе объединения	1	1		лекция	опрос
1.2	Техника безопасности, анкетирование.	1	1		беседа	заполнение инструктажа
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.	113	8	105		
2.1.1	Специальное личное снаряжение.	1	1		беседа	опрос

2.1.2	Знакомство со страховочными системами	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.2.	Узлы.	11	1			
2.2.1	Узлы для связывания веревок	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.2.2	Узлы петлевые	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.2.3	Узлы для крепления на опоре	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.2.4	Узлы для обвязок	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.2.5	Узлы – проводники	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.2.6	Узлы для связывания веревок разного диаметра	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.2.7	Вспомогательные узлы	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.2.8	Схватывающие узлы	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.2.9	Узлы, используемые в спас. работах	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.2.10	Узлы, не включенные в «Регламент...»	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.3.	Работа с веревками.	4				
2.3.1	Знакомство с веревками разного диаметра	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.3.2	Муфтование веревок способом «на руки»	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.3.3	Муфтование веревок способом «на ноги»	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.3.4	Муфтование веревок способом «в паре»	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.4.	Работа с карабинами.	2				
2.4.1	Работа с карабинами правой рукой	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.4.2	Работа с карабинами левой рукой	1		1	мастер-класс	наблюдение
2.5.	Личное прохождение этапов.	8				
2.5.1	Личное прохождение этапа «Подъем»	1		1	тренировка	личный результат
2.5.2	Личное прохождение этапа «Спуск»	1		1	тренировка	личный результат
2.5.3	Личное прохождение этапа «Траверс»	1		1	тренировка	личный результат
2.5.4	Личное прохождение этапа «Маятник»	1		1	тренировка	личный результат
2.5.5	Личное прохождение этапа «Параллельные перила»	1		1	тренировка	личный результат
2.5.6	Личное прохождение этапа «Навесная переправа»	1		1	тренировка	личный результат
2.5.7	Личное прохождение этапа «Бревно»	1	1		тренировка	личный результат
2.5.8	Личное прохождение блока этапов	1	1		тренировка	личный результат
2.6.	Командное прохождение дистанции.	8				
2.6.1	Командное прохождение этапа «Подъем»	1		1	тренировка	наблюдение
2.6.2	Командное прохождение этапа «Спуск»	1		1	тренировка	наблюдение
2.6.3	Командное прохождение этапа «Навесная переправа»	1		1	тренировка	наблюдение

2.6.4	Командное прохождение этапа «Параллельные перила»	1		1	тренировка	наблюдение
2.6.5	Командное прохождение этапа «Траверс»	1		1	тренировка	наблюдение
2.6.6	Командное прохождение этапа «Бревно»	1		1	тренировка	наблюдение
2.6.7	Командное прохождение этапа «Маятник»	1	1		тренировка	наблюдение
2.6.8	Командное прохождение длинной дистанции.	1	1		тренировка	наблюдение
2.8.	Соревнования на дистанциях пешеходного туризма.	78				
2.8.1	Первенство ЦДО по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	4	4		соревнования	рез-т в итоговом протоколе
2.8.2	Соревнования по вязанию узлов.	4	4		соревнования	рез-т в итоговом протоколе
2.8.3	Первенство Вологодской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	4	4		соревнования	рез-т в итоговом протоколе
2.8.4	Областные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	4	4		соревнования	рез-т в итоговом протоколе
2.8.5	Областной летний туристский слет «Азимут»	4	4		соревнования	рез-т в итоговом протоколе
2.8.6	Лыжная подготовка	20	20		соревнования	рез-т в итоговом протоколе
2.8.7	Подводящие упражнения для конькового хода	4	4		соревнования	рез-т в итоговом протоколе
2.8.8	Освоение техники лыжного конькового хода	4	4		соревнования	рез-т в итоговом протоколе
2.8.9	Одновременный одношажный коньковый ход	4	4		соревнования	рез-т в итоговом протоколе
2.8.10	Одновременный двухшажный коньковый ход	20	20		соревнования	рез-т в итоговом протоколе
2.8.11	Спуски с горы в основной стойке	4	4		соревнования	рез-т в итоговом протоколе
2.8.12	Подъем в гору коньковым ходом	2	2		соревнования	рез-т в итоговом протоколе
						протоколе
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	33	16	17		
3.1.	Групповое снаряжение.	2				
3.1.1	Личное снаряжение	1		1	практикум	опрос
3.1.2	Групповое снаряжение	1	1		беседа	опрос
3.2.	Подготовка к походу.	3				
3.2.1	Оформление документации	1	1		лекция	опрос
3.2.2	Выбор маршрута	1	1			
3.3.3	Распределение обязанностей	1		1	практикум	опрос
3.3.	Движение в походе.	1	1		лекция	опрос
3.4.	Профилактика опасностей в походе.	3				
3.4.1	Профилактика природных опасностей	1	1		лекция	опрос
3.4.2	Выбор одежды и обуви	1	1		лекция	опрос
3.4.3	Общая безопасность в походе	1	1		лекция	опрос

3.5.	Организация бивачных работ.	2				
3.5.1	Бивачные работы	1		1	практикум	опрос
3.5.2	Выбор места бивака	1	1		лекция	опрос
3.6.	Доврачебная помощь.	6				
3.6.1	Состав аптечки	1	1		лекция	опрос
3.6.2	Реанимационные мероприятия	1	1		лекция	опрос
3.6.3	Травмы верхних конечностей	1		1	практикум	опрос
3.6.4	Травмы нижних конечностей	1		1	практикум	опрос
3.6.5	Термические травмы	1	1		лекция	опрос
3.6.6	Различные заболевания	1	1		лекция	опрос
3.7.	Питание в походе.	4				
3.7.1	Составление меню	1		1		
3.7.2	Упаковка продуктов	1	1		практикум	составленное меню
3.7.3	Выбор и фильтрация воды в походе	1	1		лекция	опрос
3.7.4	Зависимость продуктов от категории сложности похода	1	1		лекция	опрос
3.8.	Составление отчета о походе.	2				
3.8.1	Дневник похода	1		1	практикум	составленный дневник
3.8.2	Составление отчета	1	1		лекция	опрос
3.9.	Походы.	10		10	поход	фото отчет
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	36	14	22		
4.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1		лекция	опрос
4.2.	Топографическая подготовка.	3				
4.2.1	Топографические знаки	1	1		лекция	опрос
4.2.2	Карты разного масштаба	1		1	практикум	опрос
4.2.3	Определение сторон горизонта	1	1		лекция	опрос
4.3.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2				
4.3.1	Виды соревнований	1	1		лекция	опрос
4.3.2	Правила соревнований	1	1		лекция	опрос
4.4.	План. Карта.	2				
4.4.1	План	1	1		лекция	опрос
4.4.2	Карта	1		1	практикум	опрос
4.5.	Компас.	2				
4.5.1	Определение сторон горизонта с помощью компаса	1		1	практикум	наблюдение
4.5.2	История развития компаса	1	1		лекция	опрос
4.6.	Условные знаки.	6				
4.6.1	Масштабные знаки	1	1		лекция	опрос
4.6.2	Внемасштабные знаки	1	1		лекция	опрос
4.6.3	Линейные знаки	1	1		лекция	опрос
4.6.4	Точечные знаки	1		1	практикум	наблюдение
4.6.5	Площадные знаки	1		1	практикум	наблюдение
4.6.6	Обозначение объектов местности условными знаками	1		1	практикум	наблюдение
4.7.	Тактико-техническая подготовка.	3				
4.7.1	Основные сведения о тактико-технической подготовке	1	1		лекция	опрос
4.7.2	Значения для роста спортивного мастерства	1		1	практикум	наблюдение

4.7.3	Упражнения для технической подготовки	1		1	практикум	наблюдение
4.8.	Азимут. Движение по азимуту.	4				
4.8.1	Понятие азимута	1	1		лекция	опрос
4.8.2	Азимут на ориентир	1		1	практикум	выполнение упражнений
4.8.3	Движение по азимуту	1		1	практикум	выполнение упражнений
4.8.4	Азимут по карте	1		1	практикум	выполнение упражнений
4.9.	Чтение карты.	5				
4.9.1	Изучение карты	1	1		лекция	опрос
4.9.2	Сличение карты с местностью	1		1	практикум	опрос
4.9.3	Изображение местности по карте	1		1	практикум	опрос
4.9.4	Изображение карты по местности	1		1	практикум	опрос
4.9.5	Буквенно-цифровые характеристики на картах	1	1		лекция	опрос
4.10	Полигоны по спортивному ориентированию.	4		4	тренировка	выполнение упражнений
4.11	Соревнования по спортивному ориентированию.	4		4	соревнования	протокол соревнований
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	32		32		
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	4				
5.1.1.	Походный шаг	1		1	тренировка	наблюдение
5.1.2	Переход с бега на шаг и с шага на бег	1		1	тренировка	наблюдение
5.1.3	Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полуприседе, выпадами, приставными и скрестным шагом	1		1	тренировка	наблюдение
5.1.4	Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища	1		1	тренировка	наблюдение
5.2	Спортивные игры.	6				
5.2.1	Баскетбол			1	тренировка	наблюдение
5.2.2	Волейбол			1	тренировка	наблюдение
5.2.3	Футбол			1	тренировка	наблюдение
5.2.4	Ручной мяч			1	тренировка	наблюдение
5.5.5	Подвижные игры			1	тренировка	наблюдение
5.5.6	Лапта			1	тренировка	наблюдение
5.3.	Силовая подготовка.	4				
5.3.1	Пресс			1	тренировка	наблюдение
5.3.2	Отжимание			1	тренировка	наблюдение
5.3.3	Подтягивание			1	тренировка	наблюдение
5.3.4	Приседание			1	тренировка	наблюдение
5.4.	Кроссовая подготовка.	8				
5.4.1	Челночный бег			1	тренировка	наблюдение
5.4.2	Бег на ускорение			1	тренировка	наблюдение
5.4.3	Бег с препятствиями			1	тренировка	наблюдение
5.4.4	Бег в обвязке			1	тренировка	наблюдение
5.4.5	Бег на короткие дистанции			1	тренировка	наблюдение
5.4.6	Бег на длинные дистанции			1	тренировка	наблюдение
5.4.7.	Прерывистый бег			1	тренировка	наблюдение

5.4.8	Бег по пересеченной местности			1	тренировка	наблюдение
5.5.	Тестирование.	4				
5.5.1	Тесты			1	тестирование	выполнение работы
5.5.2	Нормы ГТО			1	тренировка	выполнение нормативов
5.5.3	Тесты по ОФП			1	тестирование	
5.5.4	Беговые тесты			1	тренировка	выполнение нормативов
5.6.	Эстафеты.	8				
5.6.1	Эстафета с карабинами			1	эстафета	наблюдение
5.6.2	Эстафета с узлами			1	эстафета	наблюдение
5.6.3	Эстафета с элементами ориентирования			1	эстафета	наблюдение
5.6.4	Эстафета с мячом			1	эстафета	наблюдение
5.6.5	Эстафета с веревками			1	эстафета	наблюдение
5.6.6	Эстафета с преодолением препятствий			1	эстафета	наблюдение
5.6.7	Эстафета с ракетками			1	эстафета	наблюдение
5.6.8	Эстафета теннисными мячами			1	эстафета	наблюдение
ИТОГО за период обучения:		216	40	176		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ВВЕДЕНИЕ

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальное личное снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

Работа с веревками

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

Работа с карабинами

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Командное прохождение дистанции

Последовательность командных действий при работе на технических этапах.

Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и само страховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Полигоны по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов дистанции пешеходного туризма.

Соревнования на дистанции пешеходного туризма

Виды соревнований на дистанции пешеходного туризма.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

Групповое снаряжение

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки, скальные крючья, молотки (скальные, ледовые), ледорубы. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

Подготовка к походу

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви. Составление меню и раскладки продуктов для похода.

Движение в походе

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой.

Профилактика опасностей и травм в походе

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

Организация бивачных работ

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

Доврачебная помощь

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении? Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

Питание в походе

Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре. Составление меню для многодневного похода.

Составление отчета о походе

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие: Описание пути движения. Оформление отчета о походе.

Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Краткие сведения о спортивном ориентировании

Что такое ориентирование. Ориентирование как вид спорта. Виды ориентирования.

История развития. Виды спортивного ориентирования.

Топографическая подготовка

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

План. Карта

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

Компас.

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, немасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

Тактико-техническая подготовка

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

Азимут. Движение по азимуту

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

Полигоны по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

Соревнования по спортивному ориентированию

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школе, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Спортивные игры

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

Силовая подготовка

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

Кроссовая подготовка

Кросс по пересеченной местности.

Тестирование

Практическое занятие: Сдача нормативов.

Эстафеты

Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов (классического и конькового хода). Спуски с горы в основной стойке. Освоение подъемного конькового хода. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам на районном уровне.

1.4 Планируемые результаты

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

Личностные результаты:

- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания.
- Повышение самооценки ребенка.
- Формирование установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристско-спортивных занятиях и мероприятиях, умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение; умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки.

Предметные результаты:

- Уметь различать лекарственные и ядовитые растения,
- Уметь выполнять различные вязки узлов,
- Уметь наводить самостоятельно переправы,
- Уметь организовать однодневный поход,
- Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах,
- Самостоятельно участвовать в соревнованиях

Метапредметные результаты:

- овладение способностью актуализировать и применять в процессе организации туристского похода (участия в соревнованиях) знания, полученные в рамках изучения различных учебных предметов;
- формирование умений планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов.

Обучающийся будет знать:

- туристские возможности родного края, историю города и района;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», применение штрафные баллов за неправильные действия на этапах, правильность подборки личного и группового снаряжения для двухдневного похода, как пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню, комплектацию походной аптечки, действия в случае потери ориентации в походе.
- меры безопасности во время участия в походах, на соревнованиях, полигонных занятиях;

Будет уметь:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать верёвки, преодолевать естественные и искусственные препятствия на этапах;
- правильно использовать страховку и само страховку на соревнованиях и в походах;
 - комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке, по назначению;
 - различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- развивать физические навыки, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;

Приобретет навыки:

- участия в соревнованиях 1-2 класса дистанции;
- совершенствования технического и тактического мастерства.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года:
 - начало учебного года – 1 сентября;
 - окончание учебного года – 31 мая;
2. Количество учебных недель – 36;
3. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий;

4. Продолжительность занятий 45 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.
5. Промежуточная аттестация проводится в декабре, итоговый контроль – в мае.

2.2. Условия реализации программы

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (средняя тур. подготовка).

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, *оборудованный стендами, отображающими тематику программы*, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА.

Таблица 1.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.			
№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. изм-я	Кол- во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).	Пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные.	Пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё.	Шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм.	Шт.	1
5.	Куртка тёплая.	Шт.	1
6.	Шапка тёплая	Шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые.	Пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые.	Пар.	1
9.	Свитер тёплый.	Шт.	1
10.	Накидка от дождя.	Шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	Комп.	1
12.	Рюкзак.	Шт.	1
13.	Страховочная система.	Комп.	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2 табл. обезболивающее в непромокаемом пакете.)	Комп.	1
15.	Карабин с муфтой.	Шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	Шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	Шт.	2
18.	Каска.	Шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка).	Шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертикал. перилам (жумар, кроль).	Шт.	1
21.	Фонарь электрический.	Шт.	1
22.	Запасные батарейки	Шт.	2
23.	Компас.	Шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки.	Пара.	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей.	Шт.	1

Таблица 2.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.			
№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Котлы.	Шт.	2 л / чел.
2.	Топор.	Шт.	3
3.	Нож.	Шт.	6
4.	Часы ручные механические.	Шт.	4
5.	Свечи стеариновые.	Шт.	4-6
6.	Сухой спирт.	Табл.	2 упак.
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	Шт.	1 на 3-х человек
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом.	Шт.	3 на гр. 15 чел.
9.	Блокнот, ручка, линейка.	Комп.	1 комп. на 5 ч
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	Шт.	3 шт. на 7 чел.
11.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	Шт.	2
12.	Карабин с муфтой.	Шт.	20
13.	Система для транспортировки пострадавшего.	Шт.	3
14.	Блок ролики.	Шт.	6
15.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	Шт.	8
16.	Полотно для изготовления носилок.	Шт.	3
17.	Медицинская аптечка.	Комп.	1 на 8 чел.
18.	Ремонтный набор.	Комп.	1
19.	Спальники.	Шт.	1 на обуч-ся.
20.	Коврики.	Шт.	1 на обуч-ся.
21.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.	Комп.	Комплек т.
22.	Фотоаппарат с цветной пленкой.	Комп.	Комплек т.
23.	Картографический материал.	Комп.	Комплек т.
24.	Курвиметр.	Шт.	1 на 3 чел.
25.	Примус.	Шт.	2
26.	Пила двуручная.	Шт.	2

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся в первом полугодии проводится в форме тестирования и соревнований среди обучающихся объединения (Приложение), во втором

полугодии – по совокупности личных достижений (результаты участия в соревнованиях, походах, сдачи контрольных нормативов).

Формы диагностики по каждой теме

№ п.п	Наименование раздела	Формы подведения
1.	Введение	Наблюдение, Анкетирование
2.	Специальная туристская Подготовка	Результативность, наблюдение, мониторинг, обсуждение типовых ситуаций, опрос
3.	Подготовка к походу. Турбыт.	Наблюдение, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения
4.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	Результативность, наблюдение, мониторинг, обсуждение типовых ситуаций, игры на местности
5.	Общая физическая Подготовка	Наблюдение, результативность

Формы подведения итогов и результатов по каждой теме

№ п.п	Наименование раздела	Формы подведения
1.	Введение	
2.	Специальная туристская Подготовка	Спортивные туристские соревнования
3.	Подготовка к походу. Турбыт.	Туристские походы
4.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	Соревнования по спортивному ориентированию
5.	Общая физическая Подготовка	Спортивные и туристские соревнования

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки знаний, умений, навыков обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

На основании итогов учащиеся распределяются по уровню освоения дополнительных общеразвивающих программ на три уровня: высокий, средний, низкий.

По результатам спортивных мероприятий: высокий (победители, призеры, а также не ниже 10 места на выездных соревнованиях различного уровня), средний (участники выездных соревнований различного уровня), низкий (участники внутри коллективных соревнований).

По результатам теоретической проверки (тесты, задания на карточках): высокий (более 80 % правильных ответов), средний (50 – 80 % правильных ответов), низкий (менее 50 % правильных ответов).

По результатам оценки практических навыков: высокий (самостоятельное выполнение практического задания), средний (выполнение практического задания с подсказками, помощью), низкий (неполное выполнение практического задания).

Распределение по уровню возможно по одному из видов контроля усвоения программы.

2.5. Методическое обеспечение программы

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: лекция с элементами презентации, беседа, работа с Регламентом, Положениями по соревнованиям.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивной площадки, спортивных залов; просмотр фотографий, видеофильмов, карт, схем, плакатов, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, тренировки на полигонах, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование,

Формы: практические занятия, беседы, экскурсии, игры, эстафеты, спортивные тренировки, тестирование, соревнования, походы, зачетные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, технических средств и специального туристского снаряжения.

Формы занятий по каждому разделу программы

№ п.п	Наименование раздела	Формы занятий
1.	Введение	Инструктаж, беседа
2.	Специальная туристская Подготовка	беседа, практикумы, мастер-классы, игры, соревнования
3.	Подготовка к походу. Турбыт.	Лекция, беседа, практические занятия, походы выходного дня, мастер-классы
4.	Специальная подготовка к спортивному ориентированию	Лекция, беседа, практикумы, соревнования, мастер-классы
5.	Общая физическая Подготовка	Игры, тренировки, эстафеты

2.6. Воспитательные компоненты

Воспитательный процесс

Туристско-краеведческая деятельность в силу своей специфики (междисциплинарной структуры) является очень эффективным многогранным средством воспитания, позволяющим решать практически все воспитательные задачи, определенные законодательством в области образования, и в значительной степени компенсировать проблемы, обусловленные разобщенностью обучающихся.

Добровольный выбор обучающимися ДОП делает практически безусловным соблюдение таких принципов, как ориентир на создание психологически комфортной среды для каждого обучающегося, создание детско-взрослых общностей, объединенных

яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу, соблюдения конфиденциальности информации об обучающемся и семье, приоритета безопасности обучающегося во время образовательного процесса.

Цель воспитания в Центре – создание дополнительных условий для личностного развития и позитивной социализации учащихся за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии, расширении кругозора, получении туристских и краеведческих исследовательских навыков с применением педагогически обоснованных форм, и методов.

Личностное развитие обучающихся проявляется в усвоении ими социально значимых знаний в развитии их социально значимых отношений, в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Данная цель ориентирует педагогических работников не на обеспечение соответствия личности обучающегося единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности.

В воспитании обучающихся младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний (уважение к старшим и забота о младших, трудолюбие, любовь к Родине, бережное отношение к природе, миролюбие, любознательность, вежливость, опрятность, скромность, приветливость, сострадание к попавшим в беду, уважительное отношение к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья; здоровый образ жизни, общительность, инициативность, самостоятельность).

В воспитании обучающихся подросткового возраста (уровень основного общего образования) целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений к семье, труду, Родине природе, миру, знаниям, культуре, здоровью, окружающим людям, к самим себе как хозяевам своей судьбы.

В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) целевым приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел (трудовых, природоохранных, общественно-полезных, исследовательских, проектных, творческих и т.д.).

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

реализовывать воспитательные возможности ключевых дел Центра, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа;

реализовывать потенциал педагога дополнительного образования в воспитании обучающихся;

использовать в воспитании обучающихся возможности учебных занятий, в том числе экскурсий, экспедиций, походов, краеведческих мероприятий, осуществлять профориентацию;

инициировать и поддерживать ученическое самоуправление;

организовать работу с семьями обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. приказ Минспорта России от 13 ноября 2017 г. N 990 (с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 09.04.18. № 325 и от 18.12.18. № 1050)
2. Константинов Ю.С., «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
3. Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
4. Программа «Спортивное ориентирование»
5. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение» Издание 3-е дополненное - М.: Просвещение, 1982 г.
6. Константинов Ю. С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.
8. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 352 с.
9. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
10. Калинин, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания учащихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области./Н.В. Калинин, Ю.Б. Колосов – Брянск: БИПКРО, 1999 г.
11. Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
12. Концепция воспитания учащейся молодежи. // Сов. Педагогика, 1992. – № 3 – с. 3 – 15.
13. Кудинов, Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
14. Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
15. Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
16. Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
17. Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
18. Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
19. Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
20. Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
21. Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
5. Нурми В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.