**Учредитель**

**Наименование образовательной организации**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята** | **Утверждаю:** |
| **На заседании….** | **Руководитель ОО** |
|  | **Подпись** |
| **Протокол №** | **Приказ №** |
| **«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.** | **«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.** |

**Типовая**

**дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**туристско-краеведческой направленности**

**«Спортивный туризм»**

**Возраст учащихся: 7-10 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**

**ФИО полностью,**

**должность**

**Место реализации ДООП, год**

# Комплекс основных характеристик программы

# 1.1.Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Спортивный туризм" (далее по тексту – программа) по тематической направленности является туристско-краеведческой.

При разработке программы были использованные следующие типовые образовательные программы для системы дополнительного образования детей, утвержденные Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи Министерства образования РФ: "Юные судьи туристских соревнований","Юные туристы-спасатели", "Спортивное ориентирование" и др., которые предусматривают приобретение необходимых умений и навыков для получения званий "Юный турист России", "Турист России", "Юный судья по спорту", "Юный спасатель", выполнение спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию.

## 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.

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 — важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

## Педагогическая целесообразность

Образовательная программа позволяет развить специальные умения и навыки по направлениям: ориентирование, спортивный туризм и краеведение, создаёт условия для развития качеств личности подростка, таких как выносливость, целеустремленность, способность превозмогать трудности и т.п. Программа включает в себя учебный материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей в спортивном туризме, формировать такие качества личности, как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта и т.п.

В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общекомандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

Важным элементом туристического многоборья является умение правильно сориентироваться в тех или иных жизненных ситуациях, требующих определенных знаний и умений. Большое внимание уделяется изучению законов природы и правил бесконфликтного существования в ней.

Программа учитывает психофизическое развитие детей, окружающий социум. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры; мини соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки, походы), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; просмотр фильмов, видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природного материала, рисование природных объектов).

## Средства и методы:

* обучение с использованием традиционных информационных форм обучения: лекции, семинары, решение конкретных достижений, беседы;
* обучение с использованием активных форм обучения: полевые лагеря, учебные полигоны, учебно-тренировочные походы, туристские слеты, соревнования, туристские вечера, использование технологии коллективной творческой деятельности и др.

**Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы,** прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Данная программа индивидуализирует образовательный путь подростка в рамках единого социокультурного и образовательного пространства. Программа направлена на адаптацию подростка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; даёт профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

# Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 7 до 10 лет. Программа составлена с учётом возрастных психологических особенностей обучающихся. Состав группы 12-15 человек.

Обучающиеся в возрасте 7 – 10 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству.

В объединение принимаются учащиеся, не имеющие ограничений по здоровью, что должно быть подтверждено медицинской справкой.

**Уровень, объем и срок освоения программы**

Уровень программы базовый, предполагает преподавание основ туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом, по окончании базовой подготовки, предусматривается участие в соревнованиях: личных и командных, на дистанциях 1-2-3 класса, по спортивному ориентированию районного масштаба, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

**Форма обучения:** очная.

**Общее количество учебных часов** – 72 академических часа.

## Срок реализации – 1 год

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Походы и соревнования входят в сетку часов.

Летние многодневные походы, экспедиции и лагеря проводятся вне сетки часов.

Календарный план занятий по данной программе целиком зависит от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, финансового бюджета, в т.ч. контингента занимающихся, календарный план и количество часов по темам может незначительно изменяться. Все изменения отражаются в календарном плане, составляющемся в начале учебного года и являющемся приложением к данной программе.

Занятия проводятся с полным составом объединения. Для проведения теоретических и практических занятий возможно привлечение учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

## Особенности организации образовательного процесса

Группа формируется из обучающихся 7 – 10 лет возраста. Состав группы постоянный. Основная форма занятий групповое учебно-тренировочное занятие и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы: организационные; наглядные (показ, помощь); словесные (описание, объяснение, название упражнений); практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений); мотивационные (убеждение, поощрение); контрольно-коррекционные.

Дополнительно обучающиеся выполняют индивидуальные задания педагога по совершенствованию своей физической подготовленности. На занятиях используются технические средства обучения, игровой метод.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности учащихся.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Туристская подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал состоит из модулей: основы туристской подготовки и общая физическая подготовка, на которые дается наибольшее количество часов.

*Принципы проведения занятий*

Безопасность. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы Возрастное соответствие. Учитывают индивидуальные возможности обучающимися.

Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют "зону ближайшего развития".

Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

Рефлексия. Совместное обсуждение занятия и краткое резюме педагога в конце занятия.

Форма подведения итогов — контрольные занятия, соревнования, зачеты.

Разработаны диагностические карты подготовленности обучающихся, ведется дневник наблюдений за параметрами физического организма занимающихся.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения обучающиеся демонстрируют на соревнованиях, слетах, спортивных праздниках.

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.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Создание условий для самореализации, социальной адаптации и оздоровления детей в процессе занятий спортивным туризмом.

# Задачи:

## Предметные:

* познакомить с основами туристского многоборья;
* сформировать умение применять туристские узлы.

## Метапредметные:

## умение ориентироваться в пространстве;

* сформировать умение работать вкоманде;

## Личностные:

* развить мотивацию к потребности в здоровом образе жизни.

# 1.3. Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел, тема | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| всего | Теория | Практика |
| 1. | ***Туристское многоборье как вид спорта*** | | | |  |
| 1.1 | Водное занятие. Классификация видов туристского многоборья | 0.5 | 0.5 |  | опрос, анкетирование |
| 1.2. | Нормативные документы по туристскому многоборью | 0.5 | 0.5 |  | опрос |
| 1.3. | Техника безопасности и правила поведения юных туристов на занятиях | 1 | 1 |  | наблюдение |
| 1.4. | Личное снаряжение | 1,5 | 0,5 | 1 | Беседа |
| 1.5. | Групповоеснаряжение | 1,5 | 0,5 | 1 | Беседа |
| 1.6. | Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная» личная | 9 | 1 | 8 | наблюдение |
| 1.7. | Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» короткая | 9 | 1 | 8 | наблюдение |
| 1.8. | Технико-тактическая подготовка к виду  «Дистанция-пешеходная-группа» длинная (связки) | 9 | 1 | 8 | наблюдение |
| 1.9. | Туристские слеты и соревнования | 4 | - | 4 | Соревнование |
|  |  | **36** | **6** | **30** |  |
| 2. | ***Топография и ориентирование на местности.*** |  |
| 2.1. | Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию | 1,5 | 0,5 | 1 | Беседа |
| 2.2. | Условные знаки спортивных карт | 1,5 | 0,5 | 1 | Тест |
| 2.3. | Техника ориентирования | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 2.4. | Тактика ориентирования | 1,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 2.5. | Соревнования по спортивному ориентированию | 4 | - | 4 | Соревнование |
|  |  | **10** | **2** | **8** |  |
| 3. | ***Краеведение.*** |  |
| 3.1. | Изучение района путешествия | 1 | - | 1 | Беседа |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. | 1.5 | 1 | 0.5 | Опрос |
| 3.3. | Туристские возможности Волгоградской области.  Изучение экскурсионных объектов. | 1.5 | 1 | 0.5 | Беседа |
|  |  | **4** | **2** | **2** |  |
| 4. | ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь.*** |  |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью | 0.5 | 0.5 |  | Беседа |
| 4.2. | Основные приѐмы оказания первой доврачебной помощи. | 1.5 | 0.5 | 1 | Наблюдение |
| 4.3. | Походная медицинская аптечка | 1.5 | 0.5 | 1 | Опрос |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего. | 1.5 | 0.5 | 1 | Наблюдение |
|  |  | **5** | **2** | **3** |  |
| 5. | ***Общая и специальная физическая подготовка.*** |  |
| 5.1. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль,  предупреждение спортивных травм на тренировках. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 5.3. | Общая физическая подготовка. | 5 | - | 5 | Наблюдение |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка. | 5 | - | 5 | Наблюдение |
|  |  | **12** | **2** | **10** |  |
| 6 | ***Организация проведения походов*** |  |
| 6.1 | Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения | *1* | 1 |  | Беседа |
| 6.2 | Действие группы в экстремальных ситуациях | 0.5 | 0.5 |  | Тест |
| 6.3 | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | 2 | 1 |  | Беседа |
| 6.4 | Питание в туристском походе | 0.5 | - | 0.5 | Беседа |
| 6.5 | Краеведение | 0.5 | - | 0.5 | Тест |
| 6.6 | Подведение итогов туристского путешествия | 0.5 | - | 0.5 | Анализ мероприятия |
|  |  | **5** | **2.5** | **2.5** |  |
|  | **ИТОГО за период обучения:** | **72ч.** | **16.5** | **55.5** |  |

**Содержание учебного плана**

**Раздел.1.Туристское многоборье как вид спорта**

# Тема1.1.Водное занятие. Классификация видов туристского многоборья

**Теория:** Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Средства туризма (прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение) и их характеристика.

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности.

# Практика:

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото-и видео материалов о спортивном туризме. Прогулка в лес. Анкетирование юных туристов и родителей. Общественно полезная работа.

**Методическое обеспечение:** компакт-диски, карты, иллюстрации, фотографии, плакаты, дидактический материал.

# Тема 1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

**Теория:** Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила и регламент соревнований и система штрафов и бесштрафовая по туристскому многоборью на личных и командных дистанциях, поисково-спасательных работах. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России», «Юный спасатель»

**Методическое обеспечение:** таблица штрафов, нормативов, «Правила и регламент соревнований по спортивному туризму» ФСТР№6 от 20.03.2015г.

# Тема 1.3. Техника безопасности и правила поведения юных туристов на занятиях

**Теория:** Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

# Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

**Методическое обеспечение:** инструкции по технике безопасности, туристский инвентарь: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, таблицы.

# Тема 1.4. Личное снаряжение туриста.

**Теория:** Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трех дневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшнура диаметром 6мм (прусик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда и обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения,

требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

**Практика:** Формирование умение и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

**Методическое обеспечение:** страховочные системы ,веревки д10мм, прусы страховочные, карабины, рукавицы, рюкзак, спальные мешки, альпеншток, каски, петли самостраховки, уч. пособие«Азбука туризма» Бардин К.В.

# Тема 1.5. Групповое снаряжение туриста.

**Теория:** Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок. Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные, их назначение, преимущества и недостатки.Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

# Практика:

Наведение страховочных перил. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

**Методическое обеспечение:** плакаты, веревки динамические и статические, палатки, рюкзаки, хоз.наборы, учебно-методическое пособие Константинов Ю.С «Детско-юношеский туризм».

**Тема 1.6. Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная» личная Теория:** Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа»,«время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций1-го,2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

# Практика:

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну.

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «проводник восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

**Методическое обеспечение:** компакт-диски, реп.шнуры, веревки, страховочные прусы, рукавицыбрезентовые, уч. Методическая лит-ра «Основы безопасности в пешеходных походах» Варламов В.Г, «Туристские соревнования учащихся» Константинов Ю.С.

# Тема 1.7. Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» короткая

**Теория:** Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го

классов по технике спортивного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

# Практика:

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам наведенными судьями; «маятник»;

С использованием специального туристского снаряжения:

переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой по перилам наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями.

**Методическое обеспечение:** страховочные системы, веревки, прусы, рукавицы брезентовые, каски, карабины, л-ра «Соревнования туристов» Кодыш Э.Н.

# Тема 1.8. Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» длинная

**Теория:** Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го,2-го классов по технике спортивного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

# Практика

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

Установка и снятие палатки; разжигание костра; вязание узлов; «маятник»;

преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи.

**Методическое обеспечение:** страховочные системы, карабины, рюкзак, страховочные прусы, рукавицы, каски, карта топографическая, л-ра «Туризм и спортивное ориентирование» Гонопольский В.И.

**Тема 1.9. Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»**

**Теория:** Организация работыкоманды при ПСР. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе.

**Практика:** Игра. Отработка технико-тактической подготовки. Просмотр видео-фрагментов по тематике.

# Тема 1.10 Туристские слеты и соревнования

**Практика:** Соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, художественной самодеятельности, туристской песни.

**Методическое обеспечение:** тур.снаряжение, плакаты, карандаши, гуашь, фотографии, компакт-диски, л-ра «Туристские соревнования учащихся» автор Константинов Ю.С.

# Раздел 2. Топография и ориентирование на местности

# Тема: 2.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

**Теория:** Ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

**Практика:** Знакомство с фото и видеоматериалами об ориентировании.

**Методическое обеспечение:** фото, видеоматериалы, л-ра «Спортивное ориентирование» Тыкул В.И.

# Тема: 2.2. Условные знаки спортивных карт

**Теория:** Условные знаки. Знаки спортивных и топографических карт. Понятие о топографической и спортивной карте. Назначение топографической и спортивной карты, их отличия. Масштаб.

**Практика:** Работа со спортивными и топографическими картами различного масштаба, упражнение по определению масштаба. Изучение условных знаков. Измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

**Методическое обеспечение:** таблица условных знаков, спортивные и топографические карты, файлы, л-ра «Спортивное ориентирование» Тыкул В.И.

# Тема 2.3. Техника ориентирования

**Теория:** Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

**Практика:** Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определения азимута на заданный предмет.

**Методическое обеспечение:** компас, спортивные карты, курвиметр, линейка, карандаш, л-ра «Топография и ориентирование в туристском путешествии» Куликов В.М, Константинов Ю.С.

# Тема 2.4. Тактика ориентирования

**Теория:** Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

**Практика:** Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

**Методическое обеспечение:** карты спортивные, компас.

# Тема 2.5. Соревнования по спортивному ориентированию

**Практика:** Участие в соревнованиях по спортивному и школьному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

**Методическое обеспечение:** положение о соревнованиях, карты спортивные, компас, часы или секундомер.

# Раздел 3. Краеведение

# Тема 3.1. Изучение района путешествия

**Теория:** История, климат, растительность и животный мир Волгоградской области. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Транспортные магистрали, промышленность.

**Методическое обеспечение:** картографический материал, автор Марченко О.П, «Изучаемсвой родной край», учебное пособие под автор А.С. Скрипкин, А.В. Луночки. История Волгоградской области

# Тема 3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охранаприроды и памятников культуры

**Теория:** Памятники культуры Волгоградской области. Красная книга Волгоградской области.

**Практика:** Выполнение краеведческих заданий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

**Методическое обеспечение:** л-ра «Энциклопедия туриста»

# Тема 3.3. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Волгограда.

**Практика:** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

**Методическое обеспечение:** топографические карты, буклеты.

# Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

**Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе.**

**Теория:** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, еѐ значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

**Практика:** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**Методическое обеспечение:** наглядные пособия, образцы распорядка дня

# Тема 4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых ипресмыкающихся. Пищевые отравления.

**Практика:** Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

**Методическое обеспечение:** набор медицинской аптечки, шины, бинты.

# Тема 4.3. Походная медицинская аптечка

**Теория:** Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

**Практика:** Формирование походной медицинской аптечки.

**Методическое обеспечение:** набор медицинской аптечки

**Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

**Теория:** Правила транспортировки пострадавшего.

**Практика:** Игра «Транспортировка пострадавшего».

# Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

**Тема 5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности**

**Теория:** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

**Методическое обеспечение:** наглядное пособие

# Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

**Теория:** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

**Практика:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**Методическое обеспечение:** карточки с терминами, примерный график-режим.

**Тема 5.3. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Основная задача общей физической подготовки–развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

# Практика:

**Легкая атлетика**

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 1000м; бег на длинные дистанции: девочки– 1500 м, мальчики – 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5 – 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты. Гимнастические упражнения: гимнастическая стенка, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

**Методическое обеспечение:** гимнастические снаряды, мячи, бассейн.

# Тема 5.4. Специальная физическая подготовка

**Теория:** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

# Практика:

**Упражнения на развитие выносливости**

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5

* 5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Плавание различными способами.

# Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т. д. быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

# Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания

# Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики–на высокой, девочки–на низкой. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

**Методическое обеспечение:** гимнастические снаряды, канат, барьеры, л-ра «Физическая тренировка в туризме» автор Скуртул В.И

# Раздел 6. Организация и проведение походов

**Тема 6.1 Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения**

**Теория:** Туристский поход–средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

**Практика:** Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походах. Подготовка личного и группового снаряжения.

**Методическое обеспечение:** карты, отчеты по походам.

**Тема 6.2. Действие группы в экстремальных ситуациях**

**Теория:** Виды экстремальных ситуаций. Правила поведения**.**

**Практика:** Имитация экстремальной ситуации и поиск выхода из неѐ.

# Тема 6.3. Организация туристского быта

**Теория:** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

**Практика:** Определение мест , пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

**Методическое обеспечение:** таблицы, требования по технике безопасности

# Тема 6.4 .Питание в туристском походе

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Методическое обеспечение:** л-ра «Пора в поход» , метод. рекомендации.

# Тема 6.5. Краеведение

**Практика:** Сбор краеведческого материала в походе. Использование полученных ранее теоретических знаний о природе Волгоградской области на практике.

# Тема 6.6. Подведение итогов похода.

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

# Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

**Методическое обеспечение:** карты, схемы, фотографии, видеоролики

# 1.4. Планируемые результаты

**Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе**

***Планируемые результаты*** определяются от исходного уровня развития обучающегося начальным, текущим, итоговым контролем педагога и самоконтролем обучающихся.

# Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании обучения: основы спортивного туризма

*Предметные результаты:*

Обучающиеся будут:

-знать основы туристского многоборья;

-уметь применять туристские узлы.

## Метапредметные результаты:

*по окончании обучения обучающиеся будут* ***уметь:***

## - ориентироваться в пространстве;

## - работать в команде;

## Личностные результаты:

*по окончании обучения у обучающихся будет сформирована:*

- мотивация к потребности в здоровом образе жизни.

# Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

**2.1.Календарный учебныйграфик**

Календарный учебный график программы "Мы туристы" составляется ежегодно и определяется календарным учебном графиком ГБУ ДО ВСДЮТиЭ и соответствует санитарным нормам.

# 2.2. Условия реализации программы

**- Материально-техническое обеспечение**

* кабинет, оборудованный учебной мебелью для аудиторных занятий, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям;
* учебное оборудование кабинета должно включать комплект специальной мебели для хранения и показа наглядных пособий и собираемых экспонатов;
* цифровая видеокамера, фотоаппарат, компьютер, ноутбук (для организации занятий по подгруппам), сканер, принтер, мультимедийный проектор и экран (для демонстрации мультимедийных материалов).
* художественное оформление аудитории для занятий должно носить познавательный краеведческий и туристских характер.

**- Перечень оборудования:**

- экшен –камера – 1 шт.;

- рюкзак объемом не менее 80 литров – 17 шт.;

- оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т.д.) – 6 шт.;

- комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л) – 1 шт.;

- спальный мешок – 17 шт.;

- палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная – 17 шт.;

- палатка хозяйственная – 2 шт.;

- коврик теплоизоляционный – 17 шт.;

- тент от дождя – 4 шт.;

- компас жидкостной – 17 шт.;

- каска туристическая – 17 шт.;

- трекинговые палки – 17 пар.;

- перчатки туристические – 17 пар.;

- карабины туристические - 85 единиц (5 карабинов x 17 чел.) ;

- система страховочная – 17 шт.;

- спусковое устройство – 17 шт.;

- жумар – 17 шт.;

- пантин – 17 шт.;

- веревка 10 мм – 50 м.;

- веревка 6 мм – 25 м.;

- ролик трек для навесной переправы на карабине - 17 шт.;

- навигационное устройство походного типа – 1 шт.;

- радиостанции портативные - 17.

# 2.3. Информационное обеспечение

* + 1. Учебные фильмы
    2. Презентации
    3. Интернет сайты

# 2.4. Оценочные материалы

тесты;

маршрутные листы;

диагностические карты

**2.5. Методические материалы**

**Учебно-методическое** обеспечение программы включает следующее:

* + - книги по краеведению, путеводители, справочники;
    - набор дидактических игр;
    - исторические и географические карты области и города;
    - учебные пособия и инвентарь для проведения игр.

Необходим контакт с музеями, библиотеками, архивами города, клубами аналогичной направленности, посещение лекций историко-культурного плана в музеях, библиотеках и т. д.

# Наглядный и дидактический материалы:

* Карты;
* схемы туристических маршрутов;
* иллюстрации.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**для педагога**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТурМО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист",1985.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение,1981.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешеходномпоходе.- М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: ФиС,2017.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: ФиС,1987.
7. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно- методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2018. 131 с.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт,1978.
9. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) / Составитель Константинов Ю.С. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2018. 312 с.
10. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие.– М.: ФЦДЮТиК, 2018.
12. Куликов В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТурМО РФ, 1997.
13. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей: учеб.-метод. пособие. /Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. М.: ВЛАДОС, 2018. 215с.
14. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ,1997.
15. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: Физкультура и спорт,1981.
16. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТиК, 2003.
17. Основы безопасности в пешеходном туризме. - М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
18. Регламент вида спортивный туризм в группе дисциплин "дистанция-пешеходная". – М., 2020.
19. Скуртул В.И. Правила организации и прохождения технических этапов соревнований по туристскому многоборью.
20. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: "Просвещение", 1990.
21. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые.- М.: Физкультура и спорт, 1972.
22. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия,1993.

**Для обучающихся**

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование: рабочая тетрадь.– М.: ФЦДЮТиК, 2020.
2. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат,1985.
3. Куликов В.М. Словарь юного туриста. – М.: ФЦДЮТиК, 2018.
4. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТиК, 2003.
5. Константинов Ю.С. "Туристские слѐты и соревнования учащихся". - М, ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
6. Курцева П.А. "Медико-санитарная подготовка учащихся". - М.: Просвещение, 1984.
7. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014.
8. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2015.