**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**

**«**Школа безопасности**»**

**Возраст учащихся: 7-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**

**ФИО полностью,**

**должность**

**Место реализации ДООП, год**

# Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» (далее по тексту – программа) является туристско-краеведческой направленности, так как направлена на расширение знаний по истории родного края посредством туристской деятельности и основам безопасности жизнедеятельности.

Программа составлена в соответствии с нормативными требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам детей.

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

**Актуальность** программы обусловлена тем, что современное общество заинтересовано в формировании у подрастающего поколения основ здорового образа жизни. Основы безопасности жизнедеятельности это сохранение здоровья и жизни человека в техносфере, защита его от опасностей техногенного, антропогенного, естественного происхождения и создание комфортных условий жизнедеятельности. Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Туризм решает одновременно важнейшие педагогические задачи : комплексное воздействие на ребенка, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация и, главное, воспитание.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в комплексном подходе к обучению. Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Как показывает опыт педагогической деятельности, учащиеся, входящие в состав туристкой группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

В туристской деятельности трудовое воспитание сопряжено с приобретением подростками различных туристских навыков: ремонт рюкзаков, палаток, спальников, изготовление и совершенствование оборудования, участие в строительстве временных туристских сооружений.

В процессе коллективной туристской деятельности формируются организаторские качества ребят: умение принимать правильные решения в постоянно меняющейся обстановке и ответственность за них; умение работать в команде; следовать инструкциям.

Участие детей в краеведческой работе, изучение природы, истории родного края, ускоряет приобретение ими жизненного опыта, способствует формированию устойчивых убеждений и взглядов на происходящие с ними события.

Туризм позволяет подростку на практике узнать о профессиях, с которыми вследствие их специфики и небольшого распространения он больше нигде не может познакомиться. Это профессии, связанные с трудностями полевой и неустроенной жизни, геолог, археолог, топограф и геодезист, военнослужащий, спасатель.

В процессе туристско-краеведческой деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. Прежде всего, это качества, которые воспитываются в туристской группе, существующей в автономном режиме – коллективизм, ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы от уже существующих в области туризма и краеведения заключаются в том, что отдельно изучаются вопросы тактико-технической подготовки видов туристических маршрутов : «дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная-связка», «дистанция-пешеходная- группа» поисково-спасательных работ, обеспечение собственной безопасности и безопасности окружающих. Программа ориентирована на применение широкого комплекса практических занятий, проводимых как на местности, так и в помещении.

# Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, от 7 до 17 лет. Данные возрастные границы обусловлены длительностью освоение программы. Начальный возраст освоения программы 7-17 лет. Программа составлена с учѐтом возрастных психологических особенностей обучающихся.

В группы первого года принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью, что должно быть подтверждено медицинской справкой. Специального отбора не производится. Группу второго года и последующего годов могут посещать и вновь прибывшие после специального тестирования и опроса, при наличии определенного уровня общего развития и интереса. Недостающие навыки и умения восполняются в процессе работы.

# Уровень, объем и срок освоения программы

**Срок реализации** общеразвивающей программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 216 часов. В конце учебного года за рамками учебных часов планируется проведение зачетного, многодневного туристского мероприятия: соревнования по туристскому многоборью, по спасательным работам, слет, поход, учебно-тренировочные сборы.

Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена разделением подготовки туристов на следующий уровень.

Первый год обучения (ознакомительный уровень) (216 часов) – обучающиеся знакомятся с основами подготовки к туристической деятельности.

В структуру программы входят следующие образовательные блоки: «Туристское многоборье», «Топография и ориентирование на местности», «Основы гигиены и первая доврачебная помощь», «Общая и специальная физическая подготовка», «Организация и проведение походов», «Специальная подготовка», факультативные занятия. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей физических качеств, умению принимать самостоятельные решения, искать выход из нестандартных ситуаций.

# Формы обучения – очная, с применением дистанционных технологий.

**Режим занятий:**

1. год обучения - 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность занятия 45 минут, перерыв 10 минут, на год обучения дается 216 часов; количество обучающихся в группе – 15 человек.

Минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек. Продолжительность практических занятий на местности, экскурсии в своем населенном пункте, участие в соревнованиях установлено в количестве 4-х часов. За проведение одного дня похода – 8 часов, двухдневного похода – 16 часов, трехдневного и более – 24 часа.

# Особенности организации образовательного процесса:

Реализация дополнительной образовательной программы осуществляется в соответствии со следующими **основными принципами:**

*добровольности,* выражающейся в обеспечении подростков возможности смены вида деятельности;

*гуманизма,* который проявляется в искренней заинтересованности педагога к успехам, проблемам подростков, в признании индивидуальности каждого и в предъявлении разумной требовательности в образовательном процессе;

*доступности и последовательности,* отражающиеся в построении программного материала и организации образовательного процесса в целом, который осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и способностей учащихся;

*детоцентризма,* утверждающего природные интересы и потребности подростка;

*природосообразности и кулътуросообразности,* обязывающие педагогов учитывать индивидуальные и природные задатки подростков при выборе методов и средств обучения;

*учета культурных ценностей* в определении содержания обучения

Для успешной реализации программы применяются следующие **технологии:**

* групповые технологии;
* технологии индивидуального обучения;
* игровые технологии;
* здоровьесберегающие технологии;
* педагогика сотрудничества.

Образовательный процесс включает в себя различные **методы обучения**:

* + репродуктивный (воспроизводящий);
  + наглядный показ;
  + проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути еѐ решения);
  + эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы еѐ решения).

Основной формой обучения является *учебное занятие***.** Программой предусматривается проведение *групповых* занятий. Состав групп *постоянный*.

**Формы учебных занятий:** комбинированное занятие (с использованием дистанционных технологий), которое обязательно включает в себя два компонента – теоретический и практический. Теоретическая часть максимально компактна и включает в себя лишь необходимую информацию по теме. Большая часть учебного времени отведена на практические занятия.

Формы организации образовательного процесса: коллективные, групповые, индивидуальные занятия**.**

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагогов и детей используются следующие виды занятий: беседа, экскурсия, рассказ, учебно-тренировочные сборы, соревнования, поход.

По дидактической цели: вводное занятие, практическое на местности и в помещении, тестирование, комбинированные занятия.

1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** всестороннее развитие личности посредством вовлечения еѐ в туристическую деятельность.

# Задачи:

## Образовательные (предметные):

* познакомить с основами туристского многоборья;
* сформировать туристские умения и навыки;

научить выполнять необходимые действия, чтобы безопасно выходить из экстремальных ситуаций, наиболее вероятных в жизни и деятельности;

## Метапредметные:

Развить:

* познавательный интерес к окружающему миру, потребности в саморазвитии;
* умения использовать приобретѐнные знания в практической деятельности;
* умение работать в команде;

## Личностные:

Воспитать:

* потребность в здоровом образе жизни;
* морально-волевые качества;
* решительность;
* гражданственность, любовь к Родине
* чувство ответственности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

(I год обучения)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| всего | Теоре тич. занят  ия | Практич занятия |
| 1. | ***Туристское многоборье как вид спорта*** | | | |  |
| 1.1 | Водное занятие. Классификация видов туристского многоборья | 1 | 1 |  | опрос, анкетирование |
| 1.2. | Нормативные документы по туристскому многоборью | 1 | 1 |  | опрос |
| 1.3. | Техника безопасности и правила поведения юных  туристов на занятиях | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| 1.4. | Личное снаряжение | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 1.5. | Групповое снаряжение | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 1.6. | Технико-тактическая подготовка к виду  «Дистанция-пешеходная» личная | 20 | 1 | 19 | наблюдение |
| 1.7. | Технико-тактическая подготовка к виду  «Дистанция-пешеходная-группа» короткая | 20 | 1 | 19 | наблюдение |
| 1.8. | Технико-тактическая подготовка к виду  «Дистанция-пешеходная-группа» длинная(связки) | 20 | 2 | 18 | наблюдение |
| 1.9. | Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-  спасательные работы (ПСР)» | 25 | 1 | 24 | наблюдение |
| 1.10. | Туристские слеты и соревнования | 12 | - | 12 | Соревнован ие |
|  |  | **82** | **9** | **73** |  |
| 2. | ***Топография и ориентирование на местности.*** | | | |  |
| 2.1. | Краткие сведения и правила по спортивному  ориентированию | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 2.2. | Условные знаки спортивных карт | 3 | 1 | 2 | Тест |
| 2.3. | Техника ориентирования | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 2.4. | Тактика ориентирования | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| 2.5. | Соревнования по спортивному ориентированию | 8 | - | 8 | Соревнован  ие |
|  |  | **22** | **5** | **17** |  |
| 3. | ***Краеведение.*** | | | |  |
| 3.1. | Изучение района путешествия | 1 | - | 1 | Беседа |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 3.3. | Туристские возможности Волгоградской области.  Изучение экскурсионных объектов. | 4 | 1 | 3 | Беседа |
|  |  | **9** | **2** | **7** |  |
| 4. | ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь.*** | | | |  |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по  туристскому многоборью | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 4.2. | Основные приѐмы оказания первой доврачебной помощи. | 7 | 1 | 5 | Наблюдение |
| 4.3. | Походная медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего. | 6 | 2 | 4 | Наблюдение |
|  |  | **12** | **4** | **8** |  |
| 5. | ***Общая и специальная физическая подготовка.*** | | | |  |
| 5.1. | Строение и функции организма человека и  влиянии физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль,  предупреждение спортивных травм на тренировках. | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 5.3. | Общая физическая подготовка. | 16 | - | 16 | Наблюдение |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка. | 17 | - | 17 | Наблюдение |
|  |  | **37** | **2** | **35** |  |
| 6. | ***Начальная специальная подготовка*** | | | |  |
| 6.1. | Чрезвычайные ситуации природного и  техногенного характера. | 2 | 1 | 2 | Беседа |
| 6.2. | Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде. | 10 | 1 | 9 | Беседа |
| 6.3. | Создание системы защиты населения. Единая  государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. | 6 | 1 | 5 | Опрос |
| 6.4. | Оказание помощи людям в условиях природной  среды. Основы безопасного ведения работ. | 23 | 1 | 22 | Наблюдение |
|  |  |
|  |  | **41** | **4** | **38** |  |
| 7 | ***Организация проведения походов*** | | | |  |
| 7.1 | Причины возникновения экстремальных ситуаций  в походе и меры их предупреждения | *2* | 1 | 1 | Беседа |
| 7.2 | Действие группы в экстремальных ситуациях | 2 | 1 | 1 | Тест |
| 7.3 | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 7.4 | Питание в туристском походе | 2 | - | 2 | Беседа |
| 7.5 | Подготовка к походу, путешествию | 5 | 1 | 4 | Тест |
| 7.6 | Краеведение | 3 | - | 3 | Тест |
| 7.7 | Подведение итогов туристского путешествия | 1 | - | 1 | Анализ мероприяти  я |
|  |  | **13** | **3** | **10** |  |
|  | **ИТОГО за период обучения:** | **216 ч.** | **27** | **189** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

# й год обучения

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

# Тема 1.1. 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. Еѐ роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности.

# Практика:

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов 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, реп. шнуры, таблицы.

# Тема 1.4. Личное снаряжение туриста.

**Теория:** Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном 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 6 мм (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 д10 мм, 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-пе шеходная» 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 э тапе»,

«контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-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 склон у 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, рукавицы брезентовые, 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-пе шеходная-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 работы команды 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» автор330 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 соревнования.

**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» Кули ков 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, «Изучаем свой родной край», учебное пособие под автор А.С. Скрипкин, А.В. Луночки. история Волгоградской области

Тема 3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы 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 и пресмыкающихся. 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 так же без аварийного 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. Начальная специальная подготовка

**Тема 6.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера Теория:** Виды ЧС природного и техногенного характера.

**Практика**: Определение вида ЧС.

Тема 6.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде

**Теория:** Факторы риска в современной техногенной среде. Роль человека в современной окружающей среде.

**Практика**: Беседа о современной техногенной среде.

Тема 6.3. Создание системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

**Теория:** Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

**Практика**: Демонстрация порядка действий в экстремальной ситуации.

Тема 6.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды. Основы безопасного ведения работ

**Теория:** Основы безопасного ведения работ

**Практика**: Просмотр видео-материала.

Раздел 7. Организация и проведение походов

**Тема 7.1 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 7.2. Действие группы в экстремальных ситуациях Теория:** Виды экстремальных ситуаций. Правила поведения**.**

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

Тема 7.3. 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 7.4. 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 7.5. Подготовка к походу, путе шествию

**Теория:** Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе – дежурный по кухне. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня

**Практика:**Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов. Отработка движения колонной. Соблюдения режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

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

Тема 7.6. Краеведение

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

Тема 7.7. 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 первого года обучения: основы юного спасателя**

Предметные результаты:

обучающиеся будут знать: основы туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения.

Метапредметные результаты:

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

проходить этапы лично и в команде с использованием специального туристского снаряжения; проходить этапы без использования специального туристского снаряжения; вязать туристские узлы; ориентироваться по выбору, выбирать рациональный путь для нахождения контрольных пунктов; организовывать сопровождение на навесной переправе, наведенной командой; подьем, спуск по склон у, траверс по перилам, наведенной командой; изготовлять носилки и волокуши; транспортировка условного пострадавшего по пересеченной местности; оказывать первую доврачебную помощь при травмах; действовать при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде; составлять план подготовки похода.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи: участвовать в соревнованиях на дистанциях 1-2 класса по спортивному туризму, по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, участвовать в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности»; выполнение норм на значок «Турист России»; участие в степенном походе; получение 2 юношеского разряда.

Личностные результаты:

*по окончании первого года обучения у обучающихся будут сформированы:*

выдержка и самообладание;

целеустремленность, настойчивость и упорство;

-стойкий интерес к туристической и краеведческой деятельности;

уважение к традициям своего коллектива;

решительность и смелость.

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

**Календарный учебный график**

Календарный учебный график программы «Спортивный туризм» составляется ежегодно и определяется календарным учебном графиком МБОУ ДО ЦДТ и соответствует санитарным нормам.

Условия реализации программы

**- Материально-техническое обеспечение**

Организационные условия:

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; веревки основные, карабины, компас, аптечка медицинская.

Оборудование:

- экшен –камера – 1 шт.;

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

- перчатки туристические 17 пар;

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

- противогаз – 17 шт.;

- носилки спасательные – 2 шт.;

- "Комплект шин иммобилизационных вакуумных" – 1 шт.;

- манекен – 1 шт.;

- палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная – 5 шт.;

- палатка хозяйственная – 2 шт.;

- спальный мешок – 17 шт.;

- коврик теплоизоляционный – 17 шт.;

- тент от дождя – 4 шт.;

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

- компас жидкостной – 17 шт.;

- каска туристическая – 17 шт..

# Информационное обеспечение

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

Кадровое обеспечение.

*кадровое обеспечение* - педагог дополнительного образования имеет высшее педагогическое образование, осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой, развивает их разнообразную творческую деятельность в сфере туризма и краеведения. Комплектует состав учащихся детского объединения и принимает меры по сохранению контингента учащихся в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической, исторических наук.

Формы аттестации

Освоение программы, в том числе отдельной ее части или всего объема, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией учащихся.

Контроль качества освоения обучающимися программы осуществляется не менее трех раз в течение учебного года по следующей циклограмме:

начальный;

промежуточный (в конце пройденных тем);

итоговый (в конце года).

*Основные формы контроля первого года обучения:*

Основной формой *начального контроля* является тестирование.

Основной формой *промежуточного контроля* является промежуточная аттестация обучающихся, которая проводится в декабре-январе.

Она включает в себя: тестирование «Условные знаки топографических карт».

Формой *итогового контроля* является проведение соревнований по вязке туристских узлов, на дистанции-пешеходной 1 класса.

*Оценочные материалы:*

тесты

маршрутные листы

диагностические карты

*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**

**Список литературы для педагога**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО 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 пешеходном походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. 6. - М.: ФиС, 1987.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1987.
7. Дрогов И.А Юные туристы – спасатели.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
11. Куликов В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
13. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТиК, 2003.
14. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
15. Основы безопасности в пешеходном туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
16. Скуртул В.И. Правила организации и прохождения технических этапов соревнований по туристскому многоборью.
17. Скуртул В.И. Методическая рекомендация. Физическая подготовка в туризме
18. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: «Просвещение», 1990.
19. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые.
20. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
21. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Список литературы для обучающихся:

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование: рабочая тетрадь.– М.: ФЦДЮТиК, 2002.
2. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.

Куликов В.М. Словарь юного туриста. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.

Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивном ориентированию.

– М.: ЦДЮТиК, 2003.

Шойгу С.К. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника.

Константинов Ю.С. «Туристские слѐты и соревнования учащихся». - М, ЦДЮТиК МО РФ 2000г.

Курцева П.А. «Медико-санитарная подготовка учащихся». - М.: Просвещение, 1984.

Энциклопедия туриста. - М., Большая Российская энциклопедия, 1993 г.

Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014г.

Правила соревнований по пешеходному туризму (туристскому многоборью)

/Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся». - М Просвещение, 1991г.