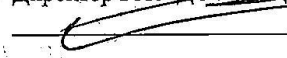


КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
"ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖНЫХ ИНИЦИАТИВ
И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА"
(ГАУ ДО ВО "ЦПМИиДЮТ")

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от " 30 " 08 2024 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО ВО "ЦПМИиДЮТ"

 Р.В. Гырса

Приказ ГАУ ДО ВО "ЦПМИиДЮТ"

от " 02 " 09 2024 г.

№ 284-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

**"ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ.
ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ"**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Катригина Т.В.,
педагог дополнительного
образования

Волгоград
2024

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Дистанция – пешеходная. Юные туристы-многоборцы" (далее по тексту – программа) является туристско-краеведческой.

Программа предназначена для отработки специальных знаний по организации активной практико-ориентированной деятельности, в том числе на местности при прохождении «образовательных маршрутов» по различным областям знаний, необходимым не только в повседневной жизнедеятельности, но и в условиях экстремальных ситуаций природного характера. Программа способствует получению воспитанниками комплексного представления о многогранности спортивного туризма, включающего в себя и маршруты, и дистанции.

Актуальность программы заключается в том, что она позволяет детям не только углублять знания, полученные во время занятий туризмом, но и применять их на практике, «играть в игры взрослых» по Правилам, установленным в масштабах страны, ощущать свою принадлежность к сообществу спортсменов–туристов, получать допрофессиональную подготовку, быть постоянно в ситуации успеха путем спортивного роста, а также проектирования и прохождения новых маршрутов в различных видах туризма. Немаловажно значение программы в том, что обучающиеся являются организаторами туристских мероприятий с возрастающим усложнением, сначала они проводят простейшие массовые мероприятия для младших школьников с элементами туризма, затем соревнования по спортивному туризму в качестве судей этапа и стажеров других судейских должностей. Также и с походами: идет набор опыта руководства походами младших школьников в качестве стажеров или помощников руководителя и опыт организации все более сложных походов для своего учебного объединения.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что туризм, в силу специфики деятельности и воспитательной среды, предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации учащихся. Комплексный подход, на котором базируется данная программа дает возможность развить всесторонне развитую личность. Туристская деятельность способствует воспитанию таких качеств как выносливость, трудолюбие, взаимопомощь, бережное отношение к окружающей природе. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически

целесообразной.

В процессе туристско-спортивной 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 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.

Адресат программы

Программа предназначена для *детей в возрасте 8 – 17 лет*. Данные возрастные границы обусловлены длительностью освоения программы. Программа составлена с учётом возрастных психологических особенностей обучающихся.

В группу принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью, что должно быть подтверждено медицинской справкой. Специального отбора не производится.

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. После обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного, многодневного туристского мероприятия: соревнования по туристскому многоборью, по спасательным работам, слет, поход, учебно-тренировочные сборы.

Содержание и материал программы организован как этап начальной туристской подготовки.

Формы обучения – очная, с применением дистанционных технологий.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 3 академических часа, продолжительность занятия – 45 минут, перерыв 10 минут, на год обучения дается 216 часов.

Минимальный состав группы – 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 культуросообразности, 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 её решения);
- эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы её 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.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни обучающихся посредством туристской деятельности.

Задачи:

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:

Сформировать умение

- работать индивидуально и в группе;
- ставить цели и достигать их;
- пробудить интерес к туристической деятельности.

Личностные

- Воспитать морально-волевые качества, гражданственность, любовь к Родине;
- Сформировать навыки здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		всего	Теорет ич. занятия	Прак тич заня тия	Форма контроля
1.	Введение				
1.1	Вводное занятие. Значение туризма. Воспитательная роль туризма.	1	1	-	Беседа
1.2.	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях. Виды спортивного туризма.	2	1	1	опрос

		3	2	1	
2	<i>Основы туристского многоборья</i>				
2.1	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1	-	Беседа
2.2	Личное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1	Наблюдение
2.3	Групповое снаряжение туриста-многоборца	2	1	1	Беседа
2.4	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция пешеходная»	21	2	19	опрос
2.5	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа», «Дистанция-пешеходная-связка»	30	2	29	опрос
2.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	29	2	27	тест
2.7	Туристские слеты и соревнования	18	-	18	
		103	9	94	
3.	<i>Топография и ориентирование на местности.</i>				
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	1	1	Беседа
3.2.	Виды ориентирования, правила соревнований	2	1	1	Игра
3.3.	Топографическая подготовка	2	1	1	Тест
3.4.	Техника ориентирования	3	1	2	Опрос
3.5.	Тактика ориентирования	2	1	1	
3.6.	Соревнования по спортивному ориентированию	4	-	4	Соревнование
		15	5	10	
4.	<i>Краеведение.</i>				
4.1.	Волгоград и Волгоградская область – природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного города, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2	1	1	Беседа
4.2.	Поход по родным просторам	5	-	5	Выход на маршрут
4.3.	Изучение района путешествия	1	1	-	Наблюдение

4.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	1	1	-	Очистка территории памятника
		9	4	5	
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.				
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе	1	1	-	Опрос
5.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	1	1	-	Тест
5.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	3	-	3	Диагностическая игра
		5	2	3	
6.	Общая и специальная физическая подготовка.				
6.1.	Строение и функции организма человека и влияния физических упражнений на укрепление здоровья	1	1	-	Тест
6.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1	Опрос
6.3.	Общая физическая подготовка.	27	2	25	Нагрузка в движении
6.4.	Специальная физическая подготовка.	22	1	21	Нагрузка на группу мышц
		52	5	27	
	7. Организация и проведение походов				
7.1.	Подготовка к походу	2	1	1	Опрос
7.2.	Организация туристского быта	10	2	8	Беседа
7.3.	Питание в туристском походе	4	1	3	Беседа
7.4.	Туристские должности в группе	4	1	3	Беседа
7.5.	Правила движения в походе, организация похода	8	1	7	Выход на маршрут

7.6.	Подведение итогов походов	1	1	1	Итоговое занятие
		29	7	22	
	ИТОГО за период обучения:	216	34	182	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Значение туризма

Теория: Туризм – средство физического развития, оздоровления и закалывания. 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.

Практические занятия

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.

Формы занятий: рассказ, экскурсии

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

1.2. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях. Виды спортивного туризма.

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.

Формы занятий: комбинированные

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

Раздел 2. Основы туристского многоборья

2.1 Нормативные документы по туристскому многоборью

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

Форма занятий: лекция

Методическое обеспечение: таблица штрафов, нормативов, «Правила соревнований по пешеходному туризму» М.ЦРИБ, 1983г.

2.2 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 само страховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прусики само страховки), 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.

Практические занятия

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.

Формы занятий: групповые, комбинированные.

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.

2.3. 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.

Практические занятия

Наведение страховочных перил.

Укладка рюкзака.

Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

Формы занятий: комбинированные, групповые

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

2.4. Техничко-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

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 дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

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.

Формы занятий: комбинированные, групповые и индивидуальные

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.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

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

Практические занятия

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.

Формы занятий: практические на местности, групповые

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

2.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно туристский маршрут (КТМ)»

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного 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.

Практические занятия

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.

Формы занятий: групповые, практические на местности

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

2.7. Туристские слеты и соревнования

Теория: Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практические занятия

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.

Формы занятий: *соревнования*

Методическое обеспечение: *тур.снаряжение, плакаты, карандаши, гуашь, фотографии, компакт-диски, л-ра «Туристские соревнования учащихся» автор330 Константинов Ю.С*

Раздел 3. Топография и ориентирование на местности

Тема: 3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

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

Практические занятия

Знакомство с фото и видеоматериалами об ориентировании.

Формы занятий: групповая, беседа

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

Тема 3.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Теория: Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия

Действия участников перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

Формы занятий: групповая, практические на местности

Методическое обеспечение: карты спортивные, таблицы спортивных карт, компас, л-ра «Топография и ориентирование в туристском походе» Куликов В.М, Константинов Ю.С.

Тема 3.3. Топографическая подготовка

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

Практические занятия

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.

Формы занятий: групповые, практические на местности

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

Тема 3.4. Техника ориентирования

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

Практические занятия

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

Формы занятий: практические на местности, по звеньям и индивидуальные

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

Тема 3.5. 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.

Практические занятия

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

Форма занятий: индивидуальные, практические на местности.

Методическое обеспечение: карты спортивные, компас.

Тема 3.6 Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, место нахождения старта и финиша.

Практические занятия

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

Форма занятий: *соревнования*

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

Раздел 4. Краеведение

Тема 4.1. Волгоград и Волгоградская область – природные особенности, история, известные земляки.

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

Форма занятий: *лекция, конкурс*

Методическое обеспечение: *картографический материал, «Изучаем свой родной край» автор Марченко О.П.*

Тема 4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Памятники истории и культуры, музеи Волгограда.

Практические занятия

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

Формы занятий: *беседа*

Методическое обеспечение: *топографические карты, буклеты.*

Тема 4.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах.

Формы занятий: *беседа*

Методическое обеспечение: *отчеты предыдущих походов, карты топографические, л-ра «Отчет о туристском походе» автор Масленков А.П*

Тема 4.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

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

Формы занятий: *групповая и индивидуальная, практика*

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

Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 5.1. 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, её значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практические занятия

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

Формы занятий: *групповая, беседа*

Методическое обеспечение: *наглядные пособия, образцы распорядка дня*

Тема 5.2. Походная медицинская аптечка

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

Формы занятий: *групповая, лекция*

Методическое обеспечение: *набор медицинской аптечки*

Тема 5.3. 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.

Практические занятия

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

Формы занятий: *групповые и индивидуальные, комбинированные*

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

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 6.1. 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.

Формы занятий: *групповая, беседа*

Методическое обеспечение: *наглядное пособие*

Тема 6.2. 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.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Формы занятий: *групповая, лекция*

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

Тема 6.3. 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.

Практические занятия

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, перекуты, стойка на лопатках, мост.

Плавание

Освоение одного из способов плавания.

Формы занятий: *групповые и индивидуальные*

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

Тема 6.4. 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.

Практические занятия

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. **Формы занятий:** групповые, комбинированные

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

Раздел 7. Организация и проведение походов

Тема 7.1 Подготовка к походу

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.

Практические занятия

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походах.

Подготовка личного и группового снаряжения.

Формы занятий: групповые, лекции

Методическое обеспечение: карты, отчеты по походам.

Тема 7.2 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.

Практические занятия

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

Формы занятий: *групповые, комбинированные*

Методическое обеспечение: *таблицы, требования по технике безопасности*

Тема 7.3. 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.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Формы занятий: *групповая, лекции*

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

Тема 7.4. Туристские должности в группе

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.

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

Формы занятий: *групповые*

Методическое обеспечение: *раздаточный материал*

Тема 7.5. Правила движения в походе

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдения режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Формы занятий: *групповые, комбинированные*

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

Тема 7.6. Подведение итогов похода.

Теория: 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.

Формы занятий: *групповые, индивидуальные*

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

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

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 видеочкамера, 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.

ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ И ИНВЕНТАРЬ (на 15 человек)

№	Наименование	Кол-во
1	Веревка основная (30м)	4 шт.
2	Веревка основная (40м)	8 шт.
3	Веревка основная (10м)	12 шт.
4	Система страховочная (грудная обвязка, беседка, блокировка)	15 шт.
5	Рукавицы для страховки и сопровождения	15 шт.
6	Карабины с закручивающейся муфтой	20 шт.
7	Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	10 шт.
8	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	50 шт.
9	Блоки и полиспаст	4 шт.
10	Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм)	2 шт.
11	Жумар (только для 4-го года обучения)	15 шт.
12	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка»	15 шт.
13	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
14	Компас жидкостной для ориентирования	15 шт.
15	Курвиметр	1 шт.
16	Призмы для ориентирования на местности	10 шт.
17	Компостеры для отметки прохождения КП	10 шт.
18	Секундомер	2 шт.
19	Костровое оборудование	1 шт.
20	Каны (котлы) туристские	2 комп

21	Спальники	15 шт.
22	Палатки	5 шт.
23	коврики	15 шт.
24	Рюкзаки	15 шт.
25	Накидка от дождя	15 шт.
26	Топор походный	2 шт.
27	Тент	2 шт.
28	Ремонтный набор	1 шт.
29	Наглядные пособия (схемы, таблицы)	1 комп
30	Учебные диски	1 комп
31	Спортивный инвентарь (мячи, скалки, гири, гантели)	1 комп
32	Ремнабор	1 шт.
33	Карты топографические и спортивные	1 комп
34	Карты туристских полигонов г. Волгограда и области	
35	Блок-ролики для страховки	15 шт
36	Пантин	15 шт
37	Каски	15 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. Комплекует состав учащихся детского объединения и принимает меры по сохранению контингента учащихся в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств 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.

2.3 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:

Формы подведения итогов освоения программы

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 обучения:

- тестирование «Условные знаки топографических карт»;
- проведение соревнований по вязке туристских узлов,
- проведения соревнований на дистанции - пешеходной;
- туристская игра с использованием ориентирования;

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. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешеходном походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.
5. Дрогов И.А Юные туристы – спасатели.2008г.

6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. Куликов В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
9. Правила соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.2013.
Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571
10. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Краеведение в походе и экспедиции. Марченко О.П.
12. Основы безопасности в пешеходном туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
13. Пора в поход. Методические рекомендации для учителей и педагогов.
14. Правила вида спорта Спортивный туризм, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 22.04.2021, №255
15. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: «Просвещение», 1990..
16. Физическая подготовка в туризме. Скуртул В.И.
17. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Для обучающихся

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование: рабочая тетрадь. – М.: ФЦДЮТиК, 2002.
2. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
3. Куликов В.М. Словарь юного туриста. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.
4. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТиК, 2003.
5. Шойгу С.К. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника.