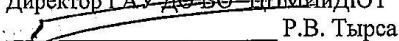


КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
"ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖНЫХ ИНИЦИАТИВ
И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА"
(ГАУ ДО ВО "ЦПМИиДЮТ")

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ВО "ЦПМИиДЮТ"
 Р.В. Тырса

Приказ ГАУ ДО ВО "ЦПМИиДЮТ"
от " 02 " 09 2024 г.
№ 284-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

**"СТАНЦИЯ ТУРИЗМА.
ЮНЫЕ ТУРИСТЫ"**

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Тарасова Ю.А.,
педагог дополнительного
образования

Волгоград
2024

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Станция туризма. Юные туристы" (далее по тексту – программа) по тематической направленности является **туристско-краеведческой**, так как предоставляет обучающимся возможность изучения азов спортивного туризма и своей малой родины посредством туристско-краеведческой деятельности.

Программа разработана в рамках мероприятий регионального проекта "Успех каждого ребенка" по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование".

Актуальность программы состоит в том, чтобы отвечать запросам обучающихся в удовлетворении их индивидуальных потребностей в активном познании и освоении окружающего мира, в духовно-нравственном и физическом развитии, в активном здоровом отдыхе.

Педагогическая целесообразность применяемых методик, приемов и технологий обучения заключается в том, что они создают благоприятные условия для духовно-нравственного и физического развития личности ребенка, формирования навыков самостоятельной и коллективной деятельности, укрепления здоровья, позволяют развивать специальные умения и навыки по спортивному туризму. В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общеконандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик обучающегося, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

С помощью туристско-краеведческой деятельности происходит более эффективное воздействие природной и социальной среды на развитие личности обучающегося.

Отличительные особенности программы

Программа предназначена для первичного ознакомления с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность для активного практического погружения обучающихся в окружающую его жизнь.

Программа предусматривает изучение следующих разделов:

- основы туристской подготовки;
- технические приемы на "Дистанции-пешеходная";
- топография и ориентирование;
- основы гигиены и первая доврачебная помощь;
- общая и специальная физическая подготовка.

Большая часть занятий проводится в природной среде и на скалодроме. В программе выделены часы на общую и специальную физическую подготовку обучающихся, занятия по которой равномерно распределяются на весь учебный период.

Данная программа может служить основой для дальнейших углублённых занятий по другим программам туристско-краеведческой направленности.

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы, от 8 до 14 лет.

К обучению по программе допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа составлена с учётом возрастных психологических особенностей обучающихся. В этот возрастной период складываются собственные моральные установки и требования, они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к

сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу. Чем насыщеннее, энергичнее их жизнь, тем более она им нравится. Дети данного возраста имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к лидерованию. Данная программа позволяет удовлетворить потребности обучающихся этого возраста в формировании активной жизненной позиции.

Группы формируются на добровольной основе. Количество учащихся в группе до 20 человек.

Уровень, объем и срок освоения программы

Уровень программы - базовый.

В процессе реализации программы, обучающиеся знакомятся с основами туристской подготовки, техническими приемами на "Дистанции – пешеходная"; основами гигиены и первой доврачебной помощи; ориентирования на местности, общей и специальной физической подготовкой. По окончании базовой подготовки предусматривается участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях: личных и командных, на дистанциях 1-2 класса. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

Срок реализации – 1 год

Форма обучения: очная.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы, составляет 144 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы – постоянный. Группы могут быть разновозрастные.

Основной формой обучения является учебное занятие. Программой предусмотрено проведение *групповых* занятий. В зависимости от приоритета обозначенных целей занятия проводятся: обучающие, общеразвивающие и воспитательные занятия.

Формы проведения занятий:

- *вводное занятие* – введение в программу, в тему, раскрытие основных понятий и обзор темы;
- *учебно-тренировочное занятие* – передача знаний и обмен ими, практическая работа;
- *практическое занятие* – выполнение упражнений по ОФП и СФП, отработка элементов спортивного туризма на пешеходных дистанциях, подвижные игры, эстафеты;
- *выездное занятие* - учебно-тренировочные сборы;
- *итоговое занятие* – завершает тему или раздел программы, проводится в форме опроса, беседы, тестирования, мини-соревнования, соревнования.

Теоретическая часть программы дается педагогом в форме беседы, инструктажа, мультимедийной презентации (составляет не более 1/3 от всего учебного материала), закрепляется через практическую работу обучающихся, которая направлена на применение полученных знаний на практике.

Цель программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами спортивного туризма.

Задачи:

предметные:

- 1) дать нормативные основы туристской подготовки на пешеходных дистанциях;
- 2) познакомить с основными понятиями о туризме и элементах ориентирования.
- 3) сформировать:
 - навыки, необходимые для выступления на соревнованиях;
 - умения ориентироваться в пространстве;
 - навыки безопасного поведения в природной среде;
- 4) научить вязать основные узлы;

личностные:

- 1) сформировать устойчивый интерес к дальнейшим занятиям спортивным туризмом;
- 2) способствовать формированию:
 - общественной активности обучающихся;
 - навыков здорового образа жизни;
 - прочных межличностных отношений в коллективе;
- 3) способствовать воспитанию чувства патриотизма, гордости и уважения к истории, культуре, традициям малой Родины, чувства коллективизма, взаимовыручки и товарищеской поддержки;

метапредметные:

- 1) сформировать навыки:
 - работы в команде;
 - устанавливать и поддерживать отношения со сверстниками и педагогом, решать общие задачи;
- 2) способствовать развитию физических, морально-волевых качеств личности обучающихся.

Учебный план

| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Основы туристской подготовки | 14 | 3 | 11 | |
| 1.1 | "Что такое спортивный туризм?"(введение в программу). Инструктаж по охране труда и ТБ | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| 1.2. | Дистанция пешеходная | 5 | 1 | 4 | наблюдение, тестирование |
| 1.3. | Туристские узлы и их предназначения | 7 | 1 | 6 | тестирование, контрольные упражнения |
| 2. | Технические приемы на "Дистанции-пешеходная" (с использованием мобильного скалодрома). | 86 | 18 | 64 | |
| 2.1. | Технико-тактическая подготовка к виду "Дистанция-пешеходная" личная | 22 | 5 | 18 | наблюдение |
| 2.2. | Технико-тактическая подготовка к виду "Дистанция-пешеходная-группа" | 22 | 5 | 18 | |
| 2.3. | Технико-тактическая подготовка к виду" Дистанция-пешеходная-связка" | 22 | 4 | 18 | |
| 2.4. | Технико-тактическая подготовка по поисково-спасательным работам | 16 | 4 | 10 | |
| 3. | Топография и ориентирование | 36 | 10 | 26 | |
| 3.1. | Топографическая и спортивные карты на местности | 18 | 5 | 13 | тестирование, самостоятельная работа |
| 3.2. | Спортивное ориентирование | 18 | 5 | 13 | наблюдение, игра-эстафета, соревнование |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 14 | 3 | 11 | |

| | | | | | |
|-----------|--|------------|-----------|------------|-----------------------------|
| 4.1. | Личная гигиена туриста | 3 | 2 | 1 | опрос |
| 4.2. | Первая доврачебная помощь | 11 | 1 | 10 | тестирование |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 54 | 8 | 46 | |
| 5.1. | Общая физическая подготовка | 27 | 4 | 23 | наблюдение |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка | 27 | 4 | 23 | наблюдение, эстафета |
| 6 | Аттестация по итогам полугодия, года | 4 | | 4 | игра-эстафета, соревнование |
| | ИТОГО | 216 | 20 | 124 | |

Содержание программы

Раздел 1. Основы туристской подготовки

Тема 1.1 "Что такое спортивный туризм?" (введение в программу)

Теория: понятие "спортивный туризм". История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила вида спорта "Спортивный туризм". Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Правила поведения юных туристов.

Практика: игра на знакомство, тестирование на определение уровня подготовленности к занятиям спортивным туризмом.

Формы контроля: наблюдение.

Методическое обеспечение: презентация "Что такое спортивный туризм?", правила вида спорта "Спортивный туризм".

Тема 1.2 Дистанция пешеходная

Теория: определение дистанции. Участок ориентирования. Условия прохождения дистанций. Схема дистанции. Обратное движение по дистанции. Смотровая площадка. Пункт питания. Снятие с дистанции. Этап. Блок этапов. Оборудование этапа. Нитка этапа. Обратное движение на этапе. Снятие с этапа (блока этапов). Зоны этапа (блока этапов). Контрольная линия. Точка опоры. Контрольное время. Время прохождения этапа. Время прохождения дистанции. Время старта. Время финиша. Отсечка на дистанции.

Дистанции соревнований. Условия соревнований. Требования к участникам. Минимальный возраст и возрастные группы для участия в соревнованиях. Классификация дистанций в природной среде и их характеристика.

Требование к снаряжению и оборудованию. Личное и групповое снаряжение. Верёвки. Устройства. Индивидуальные страховочные системы. Понятие личного и группового снаряжения. Хранение личного и группового снаряжения. Экипировка участника.

Процедура старта и финиша. Хронометраж. Определение результатов. Предстартовая проверка. Виды старта. Стартовый интервал. Порядок старта. Стартовые сигналы. Время старта. Фальстарт. Получение спортивной карты участка ориентирования. Опоздание на старт. Финиш. Единое судейское время. Электронная система отметки. Система оценки нарушений.

Параметры и постановка дистанций в природной среде. Требования к дистанциям. Параметры и характеристики дистанции-пешеходной; дистанция – пешеходная – группа; дистанция – пешеходная – связка. Определение длины дистанции. Требования к маркировке. Особые требования к планировке, постановке этапов и дистанций в природной среде. Класс дистанций. Бесштрафовая и штрафная система оценки нарушений. Дополнительные штрафные санкции на дистанции с участками ориентирования. Виды страховок и их характеристика.

Практика: выполнение упражнений на формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика само страховки на системе участника. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

Выполнение упражнений на формирование умений и навыков в определении длины и постановке дистанций в природной среде. Эстафеты. Подвижные игры.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Методическое обеспечение, оборудование: презентация, правила вида спорта "Спортивный туризм", реп. шнуры, веревки, страховочные прусы, рукавицы, страховочные системы, карабины, жумары, восьмерки, рюкзак, спальные мешки, каски, петли само страховки, палатки, рюкзаки, секундомер, свисток, Фотоаппарат, Радиостанции портативные.

Тема 1.3 Туристские узлы и их предназначение

Теория: туристские узлы ("Прямой", "Восьмерка", "Брамшкотовый", "Булинь", "Карабинная удавка", "Встречный", "Австрийский проводник"), их назначение и характеристика.

Практика: выполнение упражнений на отработку техники и формирование умений вязания туристских узлов: "Прямой", "Восьмерка", "Брамшкотовый", "Булинь", "Карабинная удавка", "Встречный", "Австрийский проводник"). Эстафета. Подвижная игра.

Формы контроля: тестирование, контрольные упражнения.

Методическое обеспечение, оборудование: схемы по вязанию узлов, веревки различного диаметра.

Раздел 2. Технические приемы на "Дистанции – пешеходная"

Тема 2.1 Техничко-тактическая подготовка к виду "Дистанция-пешеходная" личная

Теория: естественные и искусственные препятствия. Техника прохождения (преодоления) различных этапов. Понятия: "само страховка" "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.

Практика: выполнение упражнений на формирование и отработку умений и навыков прохождения этапов, дистанций; отработку 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 само страховкой; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам; траверс; подъем – траверс – спуск с само страховкой по перилам с использования опор скалодрома; переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил. Переправа методом "вертикальный маятник". Участие в учебно-тренировочных сборах, туристских слетах и соревнованиях.

Формы контроля: наблюдение.

Оборудование: мобильный скалодром, Слэक्лайн 25 м + петля + механизм натяжения, реп. шнуры, веревки, страховочные прусы, рукавицы, страховочные системы, карабины, жумары, восьмерки, радиостанции портативные.

Тема 2.2 Техничко-тактическая подготовка к виду "Дистанция-пешеходная-группа"

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: выполнение упражнений на 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); подъем и спуск по склону по перилам; "маятник";

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой по перилам; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам с использованием опор скалодрома; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил. Участие в учебно-тренировочных сборах, туристских слетах и соревнованиях.

Формы контроля: наблюдение.

Методическое обеспечение, оборудование: мобильный скалодром, Слэклайн 25 м, петля, механизм натяжения, страховочные системы, веревки, прусы, рукавицы брезентовые, каски, карабины, Радиостанции портативные.

Тема 2.3 Техничко-тактическая подготовка к виду "Дистанция-пешеходная-связка"

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: выполнение упражнений на формирование умений и навыков работы на дистанции в связке:

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; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам с использованием опор скалодрома; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил. Участие в учебно-тренировочных сборах, в туристских слетах и соревнованиях.

Формы контроля: наблюдение.

Методическое обеспечение, оборудование: мобильный скалодром, Слэклайн 25 м, петля, механизм натяжения, страховочные системы, карабины, страховочные прусы, рукавицы, каски, Радиостанции портативные.

Тема 2.4 Техничко-тактическая подготовка по виду "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.

Формы контроля: наблюдение.

Практика: Игра. Отработка технико-тактической подготовки, транспортировка пострадавшего (Робот-тренажер) по пересеченной местности. Просмотр видеофрагментов по тематике.

Методическое обеспечение, оборудование: мобильный скалодром, Слэклайн 25

м, петля, механизм натяжения, страховочные системы, веревки, прусы, рукавицы брезентовые, каски, карабины, набор медицинской аптечки, меникен, робот-тренажер, носилки спасательные, радиостанции портативные.

Раздел 3. Топография и ориентирование

Тема 3.1 Топографическая и спортивная карты

Теория: понятия "топографическая карта", "спортивная карта". Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Условные знаки. Знаки спортивных и топографических карт. Старение карт. Карты, пригодные для разработки спортивных туристских маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практика: работа со спортивными и топографическими картами различного масштаба, упражнения: измерение расстояния по карте, определение масштаба, Копирование на кальку участка топографической карты.

Формы контроля: тестирование, самостоятельная работа.

Методическое обеспечение, оборудование: топографическая карта, таблица условных знаков, спортивные и топографические карты, файлы, калька.

Тема 3.2 Спортивное ориентирование

Теория: понятия "ориентирование", "спортивное ориентирование". История развития ориентирования. Ориентирование в программе туристских соревнований.

Понятия "техника и тактика ориентирования". Приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий. 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.

Способы ориентирования на местности с помощью карты местности. Виды ориентиров: линейные, точечные. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практика: работа с картами различного масштаба. Выполнение упражнений на отработку приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу,

упражнения на засечки, определения азимута на заданный предмет.

Выполнение упражнений по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения. Практическое прохождение маршрута, движение по легенде.

Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня, определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Выполнение упражнений на отработку тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта. Эстафеты. Подвижные игры. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию.

Формы контроля: наблюдение, игра-эстафета, соревнования.

Методическое обеспечение, оборудование: фото, видеоматериалы о спортивном ориентировании, презентация, спортивные и топографические карты, компас, радиостанции портативные, секундомер, курвиметр, линейка, карандаш, бумага, ручка (карандаш), положения о соревнованиях.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 4.1 Личная гигиена туриста

Теория: понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.

Практика: подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Формы контроля: опрос.

Методическое обеспечение, оборудование: памятки по теме, образцы распорядка дня, плакаты.

Тема 4.2 Первая доврачебная помощь

Теория: основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Приемы и правила транспортировки пострадавшего. Медицинская аптечка. Хранение и транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов

Практика: упражнения на формирование походной медицинской аптечки. Упражнения на оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (манекен, робот-тренажер) (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи). Игра "Транспортировка пострадавшего".

Формы контроля: тестирование.

Методическое обеспечение, оборудование: методические материалы по теме, набор медицинской аптечки, манекен, робот-тренажер, носилки спасательные, радиостанции портативные.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.1 Общая физическая подготовка

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. 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. Основная задача общей физической подготовки. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия.

Практика: общеукрепляющие упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: футбол, волейбол.

Формы контроля: наблюдение.

Методическое обеспечение, оборудование: карточки с терминами, примерный график-режим, секундомер, измерительная рулетка, гимнастический коврик, гимнастический мат, свисток, мячи.

Тема 5.2 Специальная физическая подготовка

Теория: роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика: упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы; упражнения на растягивание и расслабление мышц. Эстафеты. Подвижные игры.

Формы контроля: наблюдение, эстафета.

Методическое обеспечение, оборудование: туристские коврики, спортивный инвентарь, туристское снаряжение.

Планируемые результаты

По итогам освоения программы учащийся должен иметь следующие результаты:

предметные результаты:

обучающийся должен знать:

- нормативные основы туристской подготовки на пешеходных дистанциях;
- основные понятия о туризме и элементах ориентирования;
- названия основных узлов;

обучающийся должен уметь:

- преодолевать этапы "Дистанция-пешеходная";
- вязать туристские узлы;
- ориентироваться в пространстве;
- применять навыки безопасного поведения в природной среде;

личностные:

1) проявляет:

- устойчивый интерес к дальнейшим занятиям спортивным туризмом;
- общественную активность;
- чувства патриотизма, гордости и уважения к истории, культуре, традициям малой Родины, чувства коллективизма, взаимовыручки и товарищеской поддержки;

2) стремится вести здоровый образ жизни;

метапредметные:

- владеет навыками работы в команде;
- умеет устанавливать и поддерживать отношения со сверстниками и педагогом, решать

общие задачи;

- проявляет физические, морально-волевые качества личности в учебно-тренировочной работе, соревнованиях.

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

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: учебный кабинет, оборудованный учебной мебелью для аудиторных занятий, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям. Художественное оформление кабинета должно соответствовать направленности программы. Инвентарь для проведения подвижных игр и эстафет.

Техническое обеспечение:

- цифровая видеокамера, фотоаппарат, ноутбук, сканер, принтер, мультимедийный проектор и экран (для демонстрации мультимедийных материалов).

Информационное обеспечение: учебные фильмы, презентации по темам программы, Интернет сайты.

ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ И ИНВЕНТАРЬ (на 20 человек)

| № | Наименование | Кол-во |
|-----|---|--------|
| 1. | Веревка статическая спортивная (10 мм) | 50 шт. |
| 2. | Реп. шнур (6мм)- 1 метр | 25 шт. |
| 3. | Система страховочная | 14 шт. |
| 4. | Пантин | 14 шт. |
| 5. | Карабины туристические | 85 шт. |
| 6. | Жумар | 14 шт. |
| 7. | Спусковое устройство | 14 шт. |
| 8. | Ролик трек для навесной переправы на карабине | 14 шт. |
| 9. | Коврик теплоизоляционный | 14 шт. |
| 10. | Оборудование для приготовления пищи (примусы, газ.плиты, горелки) | 14 шт. |
| 11. | Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л) | 1 шт. |
| 12. | Тент от дождя | 4 шт. |
| 13. | Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) 4-х местная | 14 шт. |
| 14. | Палатка хозяйственная | 2 шт. |
| 15. | Каска туристическая | 14 шт. |
| 16. | Трекинговые палки | 14 шт. |
| 17. | Радиостанции портативные | 14 шт. |

Кадровое обеспечение

Данную программу может реализовывать педагог дополнительного образования, имеющий среднее-профессиональное, высшее профессиональное образование, или прошедший профессиональную переподготовку по должности "педагог дополнительного образования".

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проводится согласно Положения об аттестации обучающихся и документах, подтверждающих обучение.

Текущий контроль проводится педагогом в течение учебного периода в целях отслеживания уровня достижения обучающимися результатов, предусмотренных программой.

Формы аттестации и текущего контроля:

- входная диагностика, тестирование; упражнения, самостоятельная работа, игра-эстафета; мини-соревнование, соревнование.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал учета работы объединения (учет посещаемости, итоги участия в соревнованиях);
- аналитическая справка по результатам освоения программы за полугодие, за год;
- материалы анкетирования и тестирования;
- отзывы обучающихся и родителей;
- грамоты и дипломы обучающихся, педагога за результаты освоения программы;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитический материал по итогам проведения диагностики;
- открытое занятие;
- фото отчет итоговый (мультимедийная презентация).

Оценочные материалы

Пакет диагностических методик и творческих заданий подробно представлен в учебно-методическом комплексе программы (УМК). Для проведения входной диагностики в сентябре проводится вводное занятие – с целью выявления уровня готовности обучающихся к занятиям спортивным туризмом.

Для проведения аттестации обучающихся используются тесты и задания по материалу программы, диагностические карты.

Методические материалы

Образовательный процесс основывается на следующих методах обучения:

- словесный (беседа с элементами, обсуждение);
- наглядный (метод непосредственного показа, демонстрирует, как нужно работать с туристским снаряжением);
- практический (выполнение работы по образцу);
- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие учащихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);

Методы воспитания:

- *убеждение, беседы* - обмен впечатлениями; обсуждение текущих ситуаций на занятиях (опора на жизненный опыт обучающихся, примеры из жизни);
- *поощрение* - положительная оценка, одобрение поведения, действий обучающегося или целой группы;
- *стимулирование* - создание ситуации успеха для каждого;
- *упражнения* - выработка устойчивых навыков и умений;
- *мотивация* - обогащение содержания личностно ориентированным интересным материалом; удовлетворение познавательных запросов; интересное общение.

Педагогические технологии:

- *здоровье сберегающая технология* - защитно-профилактическая технология связана с выполнением санитарно-гигиенических требований;
- *технология обеспечения безопасности жизнедеятельности* заключается в проведении

с обучающимися бесед по технике безопасности при занятии спортивным туризмом, проведение обязательных инструктажей два раза в год, внеплановых инструктажей;
- *технология игровой деятельности* создает положительный эмоциональный фон, способствует развитию у обучающихся коммуникативной культуры и социальных компетенций.

- *технология группового обучения* представляет собой способ совместной деятельности обучающихся, которая способствует созданию доброжелательной атмосферы, развитию духа коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Перечень методических материалов

- 1) Разработки тем программы; описание занятий.
- 2) Учебно-иллюстративный материал - географические и топографические карты; презентации; схемы; карточки; таблицы.
- 3) Учебно-раздаточный материал - схемы; карточки-задания.
- 4) Материалы для проверки освоения программы - тесты; карточки с заданиями; контрольные упражнения и задания.
- 5) Материалы по теории предмета - аннотационный список методической литературы; литература для учащихся.
- 6) Материалы по результатам освоения программы - тесты; материалы педагогической диагностики.

Алгоритм учебного занятия

Организационный этап:

- | | |
|--|---------|
| 1. Приветствие, объявление темы и цели занятия | 5 мин. |
| 2. Физическая разминка (общие и специальные физические упражнения) | 20 мин. |

Основная этап:

- | | |
|---|---------|
| 1. Повторение ранее изученного материала | 15 мин. |
| 2. Разучивание нового материала | 20 мин. |
| 3. Практическое применение нового материала | 25 мин. |

Заключительная этап: оценка работы на занятии 5 мин.

ИТОГО: 90 мин.

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. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивноориентирование: Учебник. 6. - М.: ФиС, 2017.
4. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1987.
5. Дрогов, И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2018. 131 с. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) / Составитель Константинов Ю.С. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2018. 312 с.

6. Иванов, Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
7. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2018.
8. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
9. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
10. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТурМО РФ, 1997.
12. 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.
13. Моргунова, Т. Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТиК, 2003.
14. Основы безопасности в пешеходном туризме. - М.: ЦРИБ "Турист", 1983
15. Правила вида спорта "Спортивный туризм", утверждены приказом № 255 от 22.04.2021г.
16. Регламент вида спортивный туризм в группе дисциплин "дистанция-пешеходная". – М., 2020.
17. Скуртул, В.И. Правила организации и прохождения технических этапов соревнований по туристскому многоборью. - В., 2008.
18. Скуртул, В.И. Методическая рекомендация. Физическая подготовка в туризме В., 2009.
19. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: "Просвещение", 1990.
20. Штюрмер, Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
21. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Для обучающихся

1. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование: рабочая тетрадь.– М.: ФЦДЮТиК, 2020.
2. Константинов, Ю.С. "Туристские слеты и соревнования учащихся". - М, ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
3. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
4. Куликов, В.М. Словарь юного туриста. – М.: ФЦДЮТиК, 2018.
5. Курцева, П.А. "Медико-санитарная подготовка учащихся". - М.: Просвещение, 1984.
6. Моргунова, Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТиК, 2003.
7. Правила вида спорта "Спортивный туризм", утверждены приказом № 255 от 22.04.2021г.
8. Регламент вида спортивный туризм в группе дисциплин "дистанция-пешеходная". – М., 2020.
9. Шойгу, С.К. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника. - М., 2004.
10. Энциклопедия туриста. - М., Большая Российская энциклопедия, 2015.