

Отдел образования администрации МР «Хвастовичский район»
Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного
образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
Хвастовичского района Калужской области

Принято на педсовете
протокол № 3 от
«30» 08 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МКОУДО «ЦРТДЮ»
/ В.И. Сидоров/


Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско - краеведческой направленности
«Пешеходный туризм»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 4 года
Составитель: Вожаев Михаил
Дементьевич,
педагог дополнительного образования
Программа разработана в 2022 году
Дата корректировки - 2024год

с. Хвастовичи, 2024г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа реализуется на русском языке, очной формы обучения, сроком реализации 4 года, для детей 7 — 18 лет. Уровень сложности — базовый. Данная программа является дополнительной, общеразвивающей, туристско – краеведческой направленности.

Программа «Пешеходный туризм» модифицированная и опирается на следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ»);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года № 467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Устав МКОУДО «ЦРТДЮ».

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Туристическое путешествие развивает физически, укрепляет растущий организм, обогащает человека знаниями, вырабатывает чувство коллективизма, дисциплинированность, организованность, волю, инициативу, стремление преодолевать трудности.

Актуальность образовательной программы определяется следующими факторами:

- Неформальное обобщение в рамках достижения общей цели способствует сплочению коллектива;
- Испытание себя в условиях экстремальных ситуаций и осознание собственных особенностей в контексте межличностных отношений является значительным положительно корректирующим фактором в процессе становления личности;

Туристско-краеведческая деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации практически в каждой школе. Особую актуальность данному виду деятельности придает возможность вывода детей

из экологически неблагоприятных условий города в относительно чистую

природную среду. Для детей, которые не смогли реализовать себя в спортивных секциях и клубах из-за своих физических данных, это также дает возможность достичь успешных результатов.

В дополнение к современной системе среднего образования, которая преподает ученику массу предметных знаний, туризм дает простейшие жизненные навыки.

Отличительные особенности программы состоит в том, что программа «Пешеходный туризм» является синтезом смежных с туризмом областей знания: спортивного ориентирования, медицины, физической культуры, спортивного туризма.

Программа «Пешеходный туризм» составлена на основе примерной учебной программы объединений туристско-краеведческой направленности, опубликованной в сборнике «Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей» под редакцией Ю.С.Константинова, М.,ФЦДЮТиК, 2014 г.

Автором введены темы «Подготовка и проведение походов», «Охрана природы».

Принципиальной особенностью данной программы является значительное преобладание часов, отведенных на практические занятия, над временем теоретических занятий. Это позволит учащимся более прочно овладеть прикладными умениями и навыками.

Педагогическая целесообразность программы

Данная программа направлена на создание сплочённого коллектива учащихся, способного преодолеть различные трудности в походных ситуациях и оказать возможную помощь пострадавшему участнику похода. Обучение по данной программе дает возможность общего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности.

Цель программы – создание оптимальных условий для личностного развития и самореализации школьников: формирование общей культуры и позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности, укрепления здоровья и развитие мотивации личности к познанию.

Для достижения вышеуказанной цели необходимо решить следующие

задачи:

научить:

- ориентироваться по местным предметам и компасу;
- преодолевать препятствия туристской дистанции;
- применять и вязать основные туристские узлы;
- оказать первую доврачебную помощи;
- выполнять различные физические упражнения;
- соблюдать технику безопасности при организации быта в походах и экспедициях;

познакомить:

- с разнообразными практическими навыками по основам туризма, ориентирования;
- с жизненно важными умениями и навыками, необходимыми для поведения в экстремальных ситуациях;

привить:

- умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- устойчивый интерес к занятиям туризмом;

сформировать:

- основные туристские навыки;
- навыки работы в команде;
- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;
- развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся;

развить:

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативную компетентность в общении;

воспитать:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

Адресат программы – учащийся в возрасте 7-18 лет, заинтересованный в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении начальных туристских навыков, правилам поведения в экстремальных ситуациях.

Занятия проводятся в группах по 12 человек (1 год обучения), 10 человек (2 год обучения), 8 человек (3 и 4 года обучения), но по мере роста опыта и знаний воспитанников, постепенно возрастает доля занятий по подгруппам.

В объединение «Пешеходный туризм» принимаются на принципах добровольности все желающие разной степени подготовленности без специального отбора. Добор учащихся на 2-ой и 3-ий год обучения производится в форме собеседования.

Поскольку программа разработана на 4 года, в ней учитываются особенности психофизиологического развития учащихся разных возрастных групп. Учащиеся имеют уровни развития познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой сфер в соответствии с уровнем личностного развития.

Программа «Пешеходный туризм» - комплексная образовательно- оздоровительная программа для учащихся 7-18 лет, рассчитана на 4 года. Программа соответствует потребностям детей данного возраста и развивает возможности в этом виде деятельности. Для освоения программы обучающимися выделены различные блоки по основам туристской подготовки, которые включают темы: туристские узлы, подготовка и проведение походов, ориентирование, охрана природы, преодоление

препятствий, соревнования по спортивному туризму, оказание первой доврачебной помощи, подготовка к походам. Предусмотрено совершенствование физических возможностей личности.

Формы организации образовательного процесса – программа может быть реализована как дополнительная общеразвивающая программа в течение учебного года.

Занятия проводятся с группой учащихся в виде практических и теоретических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности.

Для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных целей рекомендуется использовать различные **формы и методы работы**.

Учебная программа по курсу проводится в форме лекций, бесед, семинарских и практических занятий в помещении и на местности. В практические занятия включены занятия по технике и тактике туризма, оказание первой доврачебной помощи, занятия по ориентированию. К практическим занятиям следует отнести плановое и внеплановое участие в соревнованиях и в судействе. Возможно перераспределение лекционных и практических часов в связи с сезонными особенностями, внеплановыми мероприятиями и материальными возможностями.

К внеплановым мероприятиям, как к одному из видов внеучебной деятельности, следует отнести участие в соревнованиях, т.к. их количество, время проведения сложно спланировать. К внеучебной деятельности следует отнести и работу с туристскими коллективами области и соседних регионов: знакомство с их деятельностью, организацию матчевых встреч, и проведение совместных походов выходного дня.

При проведении учебных и внеучебных мероприятий необходимо сотрудничество с зональной маршрутно-квалификационной комиссией (МКК) – в форме знакомства с ее работой, приглашение членов МКК на практические занятия.

Программа рассчитана на 4 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Срок реализации программы

Время обучения по каждому году: 1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения – 144 часа, 3 год обучения – 144 часа, 4 год обучения – 324 часов.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1, 2, 3, 4 часа с обязательным проведением 10-минутной паузы.

3.1. Планируемые результаты

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

Предметные результаты

К концу обучения по данной программе учащиеся **научатся:**

- ориентироваться по местным предметам и компасу;
- преодолевать препятствия туристской дистанции;
- применять и вязать основные туристские узлы;
- оказывать первую доврачебную помощи;
- выполнять различные физические упражнения;
- соблюдать технику безопасности при работе с туристским снаряжением;
- соблюдать технику безопасности при организации быта в походах экспедициях;

учащиеся познакомятся:

- с разнообразными практическими навыками по основам туризма,

ориентирования;

- с жизненно важными умениями и навыками, необходимыми для поведения в экстремальных ситуациях;

у учащихся будут сформированы:

- основные туристские навыки;
- навыки работы в команде;
- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;
- познавательные, физические, нравственные способности;

у учащихся будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативная компетентность в общении;

у учащихся будут воспитаны:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

Метапредметные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- способности актуализировать и применять в процессе нахождения в походной ситуации знания, полученные в рамках изучения различных предметов;
- умения планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов;

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристских занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, выработать коллективное решение;
- умение владеть собой в экстремальных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки;

3.2. Способы и формы проверки результатов

Формами подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие мероприятия: соревнования по спортивному туризму, соревнования «Школа безопасности», туристские походы, спортивные тренировки, практические занятия.

Способами проверки ожидаемых результатов реализации данной программы являются: анкетирование, педагогическое наблюдение, собеседование, результативность, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения, общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов).

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий и участие в туристских походах, соревнованиях «Школа безопасности», соревнованиях по спортивному туризму.

Формой промежуточной и итоговой аттестации учащихся, адекватной содержанию и особенностям учащихся является мониторинг, проводимый педагогом.

Программа предполагает использование всех видов межпредметных связей: опорных, сопутствующих, перспективных с историей, географией, литературой, информатикой, физической культурой, экологией и основами безопасности жизнедеятельности.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

Программа «Пешеходный туризм» предполагает уровневое образование обучающихся.

Содержание 1 и 2 года обучения соответствует общекультурному уровню освоения программы и состоит из двух этапов. Первый этап – *информационно-познавательный*. Воспитанники в этот период овладевают основами туристских, начальных медицинских знаний. Основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, обеспечению безопасности, оказанию первой медицинской помощи, как самому себе, так и своему товарищу. Второй этап – *операционно-деятельностный*. На этом этапе формируются умение самостоятельно выполнять задания педагога: работать с источником информации, самостоятельно выполнять обязанности в туристской группе, выбирать место и разбивать бивак, разрабатывать маршрут, составлять списки снаряжения, аптечки, рем.набора.

Содержание 3 и 4 года обучения соответствует углубленному, практико-ориентированному уровню освоения программы. Здесь происходит расширение знаний и приобретенного опыта по технике туризма, овладение основными понятиями автономного существования в природной среде, приобретение практических умений различного способа преодоления естественных и искусственных препятствий, приобретение умений и навыков оценивания чрезвычайной ситуации и поиска разумного решения безопасного выхода из нее, воспитание целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия.

Усвоение воспитанниками учебного материала в большей степени зависит от выбора форм проведения занятий, методов обучения, постепенного возрастания объема и сложности учебного материала и от поддержания повышенного интереса к изучаемым темам.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Тема	Все го час ов	Тео рия	Практика		Формы контроля/ аттестации
				В пом еще нии	На мес тно сти	
1 1.1	<u>Введение</u> Знакомство, задачи объединения, планы на год	1	1			Вводный контроль: беседа, анкетирование
2 2.1 2.3	<u>Общая физическая</u> <u>подготовка</u> Подвижные игры Спортивные игры	74		20 50	2 2	Текущий контроль: наблюдение
3 3.1 3.2	<u>Узлы</u> Типы узлов и веревок Применение узлов в туризме	6	1 1	2 2		Текущий контроль: наблюдение
4 4.1 4.2 4.3 4.5	<u>Подготовка и проведение</u> <u>походов</u> Кодекс путешественника Стратегия и тактика похода Права и обязанности участников Снаряжение похода	4	1 1 1 1			Текущий контроль: беседа
5 5.1 5.2 5.3 5.4	<u>Ориентирование</u> Правила ориентирования Карты и компас Приемы ориентирования Участие в соревнованиях	14	1 2 1		10	Текущий контроль: беседа Текущий контроль: наблюдение
6	<u>Охрана природы</u>	1	1			Текущий контроль: беседа
7 7.1 7.2	<u>Техника безопасности</u> Вводный инструктаж Инструктаж по технике безопасности перед практическими занятиями	2	1 1			Текущий контроль: беседа
8	<u>Преодоление препятствий</u>	2				Текущий

8.1	<u>по веревке</u> Типы препятствий		1			контроль: беседа
8.2	Отработка навыков				1	Текущий контроль: наблюдение
9	<u>Соревнования по</u> <u>спортивному туризму</u>	12				Текущий контроль: беседа
9.1	Правила соревнований		1			Текущий контроль: наблюдение
9.2	Тактика команды				10	
9.3	Участие в соревнованиях					
10	<u>Подготовка к походу 1</u> <u>категории сложности</u>	25				
10.1	Составление маршрута			8		Текущий контроль: наблюдение
10.2	Распределение обязанностей			9		
10.3	Снаряжение			8		
11	<u>Доврачебная помощь</u>	2				Текущий контроль: наблюдение
11.1	Виды травм		1			Текущий контроль: беседа
11.2	Состав аптечки		1			
12	<u>Итоговое занятие</u>	1		1		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	ИТОГО:	144	19	100	25	

Содержание программы1 год обучения

1. Введение

1.1. Знакомство, задачи объединения, планы на год.

Заполнение журнала. Цели, задачи, планы на учебный год. Образовательная программа «Пешеходный туризм». Анкетирование.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Подвижные игры

Практические занятия: Ежедневные индивидуальные занятия учащихся объединения.
Упражнения: для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, с сопротивлением.
Подвижные игры.

Упражнения на развитие: выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости. Кроссовый бег. Ускорения. Многоскоки.

2.2. Спортивные игры

Практические занятия: Игры: футбол, волейбол, баскетбол

3. Узлы

3.1. Типы узлов и веревок

Морские узлы. Вербки различных диаметров, назначение, применение.

Практические занятия: Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра. Узлы для организации бивака. Узлы, используемые для преодоления препятствий.

3.2. Применение узлов в туризме

Практические занятия: Вязка узлов (восьмерка, прямой, встречный, стремя, схватывающие, булинь, проводник одним концом, двойной проводник, брамшкотовый).

4. Подготовка и проведение походов

4.1. Кодекс путешественника

Правила проведения походов. Виды походов. Категории сложности. Состав группы. Требования к маршруту.

4.2. Стратегия и тактика похода

Понятие «акклиматизация». Распределение препятствий по дням похода. Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

4.3. Права и обязанности участников

Требования к руководителям и участникам группы. Ответственность участника перед своими товарищами. Личная самодисциплина.

Руководитель, завхоз, ремонтник, медик, хронометрист, летописец. Обязанности и права. Дополнительные должности в походе. Туристские должности в походе – помощник руководителя группы, завхоз, летописец, ответственный за ремонтный набор, фотограф, костровой. Выполнение общественных поручений.

4.4. Снаряжение похода

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Снаряжение для бивуака. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

5. Ориентирование

5.1. Правила ориентирования

Приемы ориентирования на местности по различным признакам.

5.2. Карты и компас

Географические карты. Туристские кроки и схемы. Назначение компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Определение сторон горизонта. Топографические и спортивные карты, масштаб карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах. Отличие спортивной карты от топографической. Назначение компаса, правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Определение сторон горизонта.

5.3. Приемы ориентирования

Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Действия при потере ориентировки. Ориентирование по азимуту, определение азимута на ориентир. Лабиринт. Прохождение азимутальных отрезков.

5.4. Участие в соревнованиях

Практические занятия: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

6. Охрана природы

Правила поведения в природе. Красная книга. Основы экологических знаний. Навыки выживания в природной среде.

7. Техника безопасности

7.1. Вводный инструктаж

Инструкция по технике безопасности № 1, 2,3,4, 6-20.

Общие положения. Правила дорожного движения. Основные правила поведения на улице. Правила входа и выхода из автобуса, трамвая, троллейбуса. Дисциплина движения в походе. Правила обращения с колющими и режущими предметами.

7.2. Техника безопасности перед каждым практическим занятием

Правила поведения при проведении экскурсий, подвижных игр, походов выходного дня.

8. Преодоление препятствий по веревке

8.1. Типы препятствий

Спуск, подъем, переправа по бревну, траверс, маятник, навесная переправа, Способы преодоления.

8.2. Отработка навыков

Практические занятия: отработка навыков прохождения этапа «Спуск- подъем». Отработка навыков прохождения этапа «Бревно». Отработка навыков прохождения этапа «навесная переправа». Отработка навыков прохождения этапа «параллельные перила».

9. Соревнования по спортивному туризму

9.1. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Класс дистанций. Виды соревнований. Снаряжение. Знакомство с Регламентом проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, с Правилами вида спорта спортивный туризм, дистанция – пешеходная, с Правилами проведения соревнований «Школа безопасности».

9.2. Тактика команды

Изучение тактики работы команды на различных технических этапах. Роль капитана команды. Действия участников команды.

9.3. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Обезболивающие, противовоспалительные, антибактериальные, сердечные средства. Основные требования к аптечке – компактность, безопасность, простота использования.

12. Итоговое занятие

Практическое занятие: мониторинг обучения и развития, анкетирование.

Планируемые результаты:

По окончании периода обучения учащиеся должны **знать:**

- Узлы: восьмерка, прямой, встречный, схватывающий, булинь, проводник, двойной, проводник, брамшкотовый.
 - Распределение обязанностей в группе в походе.
 - Организацию питания
 - Выбор маршрута
 - Подготовку снаряжения
 - Оказание первой медицинской помощи
- Должны **уметь:**
- Проходить дистанцию по туристскому многоборью 1 класса
 - Проходить дистанцию по выбору (спортивное ориентирование)
 - Выживать в форс-мажорных обстоятельствах

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика		Формы контроля/ аттестации
				В помещении	На местности	
1	<u>Введение</u> Задачи объединения, планы на год, анкетирование.	2	2			Вводный контроль: беседа
2	<u>Общая физическая подготовка</u>	80				Текущий контроль: наблюдение
2.1	Упражнения на физическую выносливость			58		
2.2	Кроссы			20	2	
2.3	Подвижные игры					
3	<u>Ориентирование</u>	22				
3.1	Ориентирование на местности			5	2	Текущий контроль: наблюдение
3.2	Участие в соревнованиях				15	
4	<u>Туристская подготовка</u>	13				
4.1	Понятие страховки и само страховки		6		2	Текущий контроль: наблюдение
4.2	Условия прохождения препятствий		3		2	
5	<u>Техника безопасности</u>	9	9			Текущий

						контроль: беседа
6	<u>Охрана природы</u>	3				Текущий
6.1	«Красная книга»		3			контроль: беседа
7	<u>Узлы и их применение</u>	5		5		Текущий контроль: наблюдение
8	<u>Психологический тренинг, тестирование</u>	5		5		Текущий контроль: наблюдение
9	<u>Подготовка к походу 1 категории</u>	4				Текущий контроль: наблюдение
9.1	Групповое снаряжение			2		
9.2	Заявочная документация			2		
10	<u>Итоговое занятие</u>	1		1		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	ИТОГО:	144	23	98	23	

Содержание программы

2 год обучения

1. Введение.

Задачи объединения, планы на год, анкетирование.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Упражнения, влияющие на физическую выносливость.

Практические занятия: Упражнения длительной нагрузки. Занятия на улице при любых погодных условиях.

2.2. Кроссы.

Увеличение продолжительности кроссовых тренировок. График нагрузок.

2.3. Подвижные игры

Выполнение специальных упражнений, соответствующие подвижные игры.

3. Ориентирование.

3.1. Ориентирование на местности.

Практические занятия: Приемы ориентирования на местности. Движение в лабиринте, ориентирование по различным признакам, работа с компасом на местности.

3.2. Участие в соревнованиях

Практические занятия: Участие в соревнованиях по ориентированию, бег по тренировочным дистанциям на местности.

4. Туристская подготовка

4.1. Понятие страховки и само страховки

Понятие само страховки, командной страховки. Правила страховки. Специальное снаряжение для натягивания и снятия перил.

Практические занятия: Применение страховки и само страховки на практике. Использование снаряжения для натягивания и снятия перил.

4.2. Условия прохождения препятствий Условия и правила преодоления препятствий.

Практические занятия: Преодоления препятствий (навесная переправа, бревно без укладки, натягивание перил, подъем, спуск, гать и т.д.).

5. Техника безопасности.

Правила поведения при переезде на транспорте. Правила нахождения в походе у водоемов и в лесу. Правила организации купания.

6. Охрана природы

Понятие «Красная книга». Растения Тульской области, занесенные в «Красную книгу». Исчезающие растения.

7. Узлы и их применение.

Практические занятия: Применение 19-ти туристских узлов. Основные узлы, применяющиеся при преодолении препятствий.

8. Психологический тренинг, тестирование.

Практические занятия: Коллективный тренинг коллектива (методика Орловой – ТГПУ им. Л.Н.Толстого). Психологическая совместимость группы, психологические портреты участников. Климат группы. Самооценка.

9. Подготовка к походу 1 категории сложности.

9.1. Групповое снаряжение

Практические занятия: Распределение обязанностей. Подготовка снаряжения. Личное и групповое снаряжение. Изучение маршрута.

9.2. Заявочная документация

Состав документов для заявки похода в маршрутно-квалификационной комиссии. Подготовка заявочных документов.

10. Итоговое занятие

Практическое занятие: Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование

Планируемые результаты:

По окончании второго года обучения учащиеся должны **знать:**

- Применение узлов при преодолении препятствий: восьмерка, прямой, встречный, схватывающий, булинь, проводник, двойной, проводник, брамшкотовый.
 - Порядок заявки в МКК.
 - Порядок организации страховки
 - Приемы ориентирования на местности
 - Выбор маршрута
 - Подготовку снаряжения
 - Правила проведения соревнований по туристскому многоборью спортивного ориентирования
- Должны **уметь:**

- Организовать личную и командную страховку.
- Проходить дистанцию по туристскому многоборью 2 класса
- Проходить дистанцию в заданном направлении (спортивное ориентирование)
- Участвовать в походе 1 категории сложности

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п/п	Тема	Все го часов	Теория	Практика		Формы контроля/ аттестации
				Впомещении	Наместности	
1.	<u>Введение</u> <u>Техника безопасности</u>	2	2			Вводный контроль: беседа
2	<u>Общая физическая подготовка</u>	80				Текущий контроль: наблюдение
2.1	Приемы скалолазания		2	45		
2.2	Кроссы				3	
2.2	Силовые упражнения			30		
3.	<u>Ориентирование</u>	6				
3.1	Ориентирование в походе		3		1	Текущий контроль: наблюдение
3.2	Карты-схемы, кроки			2		
4.	<u>Туристская подготовка</u>	38				
4.1	Дистанция 2 класса		2			Текущий контроль: наблюдение
4.2	Преодоление препятствий с самонаведением			20		Текущий контроль: наблюдение
4.3	Стратегия и тактика команды		2	4		обсуждение типовых ситуаций
4.4	Участие в соревнованиях по спортивному туризму				10	Текущий контроль: участие
5.	<u>Подготовка к походу 1 категории сложности</u>	9				
5.1	Аварийная ситуация		1			Текущий контроль: обсуждение типовых ситуаций
5.2	Организация спасработ		1		5	обсуждение типовых ситуаций
5.3	Особенности и отличие походов		1			Текущий контроль: наблюдение

5.4	разных видов туризма Разработка маршрутов		1			контроль: беседа
6.	<u>Психологический тренинг, тестирование</u>	7		7		Текущий контроль: беседа
7.	<u>Итоговое занятие</u>	2		2		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	ИТОГО:	144	15	110	19	

Содержание программы

3 год обучения

1. Введение

Задачи объединения, планы на год, анкетирование.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Приемы скалолазания

Приемы скалолазания на скалодроме. Типы зацепок.

Практические занятия: Прохождение простейшей дистанции на скалодроме.

2.2. Плавание.

Значение умения плавать в системе здорового образа жизни человека. Спасение утопающих.

Практические занятия: Обучение плаванию.

2.3. Кроссы.

Практические занятия: Проведение кроссовых тренировок. Составление графика тренировок.

2.4. Силовые упражнения.

Практические занятия: проведение тренировок с применением силовых упражнений.

3. Ориентирование.

3.1. Ориентирование в походе.

Особенности, ориентирование по природным признакам и описанию маршрута. Определение сторон горизонта.

Практические занятия: Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Действия при потере ориентировки.

3.2. Карты, карты-схемы, кроки.

Топографические и спортивные карты, масштаб карты. Отличие спортивной карты от топографической.

Практические занятия: Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах.

4. Туристская подготовка.

4.1. Дистанция 2 класса.

Описание и особенности прохождения технических этапов дистанции 2-го класса по спортивному туризму.

4.2. Преодоление препятствий с самонаведением.

Практические занятия: Преодоление препятствий: траверс, навесная переправа, бревно с укладкой, подъем, спуск на местности с самонаведением.

4.3. Стратегия и тактика команды.

Основные приемы стратегии и тактики прохождения дистанции 2-го класса. Лидирование на дистанции.

Практические занятия: Применение на практике основных приемов стратегии и тактики прохождения дистанции 2-го класса.

4.4. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Практические занятия: Участие в соревнованиях в залах, участие в соревнованиях по спортивному туризму, соревнованиях «Школа безопасности».

5. Подготовка к походу 1 категории сложности.

5.1. Аварийная ситуация.

Опасности возникновения паники. Способы выживания в лесу, в горах, в пустыне.

5.2. Организация спасработ.

Распределение обязанностей. Применение спасательного снаряжения. Организация поиска пострадавших.

Практические занятия: Поиск пострадавших. Транспортировка пострадавших с применением спасательного снаряжения.

5.3. Особенности и отличие походов разных видов туризма.

Особенности и отличие пешеходных, водных, горных походов. Подготовка снаряжения.

5.4. Разработка маршрутов.

Изучение маршрута. Радиальный выход, линейный маршрут. Понятие акклиматизации.

6. Психологический тренинг, тестирование.

Практические занятия: Определение готовности группы к походу 2 категории сложности.

Планируемые результаты:

По окончании третьего года обучения учащиеся должны **знать:**

- Порядок преодоления препятствий с самонаведением
- Приемы ориентирования в походе
- Правила поведения в аварийной ситуации
- Организацию спасработ
- Составление маршрута с учетом акклиматизации
- Правила судейства соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию

Должны **уметь:**

- Организовать личную и командную страховку.
- Проходить дистанцию по спортивному туризму 2 класса
- Участвовать в походе 1 категории сложности

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика		Формы контроля/ аттестации
				Впомещении	Наместности	
1	<u>Введение</u>	2				Вводный контроль/ беседа
1.1	Задачи объединения		1			
1.2	Документы о присвоении разрядов, званий по спортивному туризму		1			
2	<u>Пешеходный туризм</u>	6				Текущий контроль: наблюдение
2.1	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе		1			
2.2	Техника передвижения в таежной, тундровой местности, моренам		1			
2.3	Способы приготовления пищи (примусы, горелки)		1		3	
3	<u>Спортивный туризм</u>	92				Текущий контроль: наблюдение
3.1	Спуск по вертикальным перилам с пострадавшим			44	2	
3.2	Соревнования связок			26	10	
3.3	Дистанция «Спецтрасса»			2	2	
3.4	Тактика дистанции «Спасработы»		2	3	1	
4	<u>Основы выживания в природе</u>	2				Текущий контроль: беседа
4.1	Постройка укрытия в снегу		1			
4.2	Принцип изготовления ловушек для зверей		1			
5	<u>Доврачебная помощь, гигиена</u>	4				Текущий контроль: беседа
5.1	Первая помощь при ожогах		2			
5.2	Асфиксия		1			
5.3	Санитарные требования при организации полевых лагерей		1			

6	<u>Ориентирование</u>	6				
6.1	Определение крутизны склона по карте		1		2	Текущий контроль: беседа
6.2	Составление схемы движения по легенде		1		1	
6.3	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования		1			Текущий контроль: обсуждение типовых ситуаций
7	<u>Техника безопасности</u> Техника безопасности при использовании газовых горелок	3		3		Текущий контроль: беседа
8	<u>Общая физическая подготовка</u>	207				Текущий контроль: наблюдение
8.1	Упражнения на развитие физических качеств			1 30	3	
8.2	Игровые виды спорта			64	10	
9.	<u>Итоговое занятие</u>	2		2		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	ИТОГО:	324	16	274	34	

Содержание программы

1. Введение

1.1. Задачи объединения. Планы работы на учебный период и летний отдых.

Заполнение журнала

1.2. Документы о присвоении разрядов, званий по спортивному туризму. Разрядные требования по спортивному туризму – походы и туристское многоборье.

2. Пешеходный туризм

2.1. Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе.

Практические занятия: Организация ночевки в зимних условиях. Техника безопасности при использовании печки. Кострище и приготовление пищи.

2.2. Техника передвижения в таежной, тундровой местности, моренам

Практические занятия: Отработка навыков передвижения по местности аналогичной таежной, тундровой, по камням и моренам.

2.3. Способы приготовления пищи (примусы, горелки).

Практические занятия: Приготовление пищи на примусах и горелках. Использование съедобных продуктов в пищу.

3. Спортивный туризм

3.1. Спуск по вертикальным перилам с пострадавшим.

Практические занятия: Страховка пострадавшего и несущего, устройство для транспортировки, работа с зажимами.

3.2. Соревнования связок.

Практические занятия: Отработка прохождения дистанции в связках. Взаимодействие при работе в связке.

3.3. Дистанция «Спецтрасса».

Практические занятия: Подъем по вертикальным перилам с использованием стремян. Спуск «дюльфером».

3.4. Тактика дистанции «Спасработы».

Действия команды на этапах спасательных работ.

Практические занятия: Отработка действий команды на этапах спасательных работ.

4. Основы выживания в природе

4.1. Постройка укрытия в снегу.

Практические занятия: Использование рельефа местности, наста для сооружения укрытия.

4.2. Принцип изготовления ловушек для зверей.

Практические занятия: Способы ловли мелких зверей.

5. Доврачебная помощь, гигиена

5.1. Первая помощь при ожогах

Виды ожогов: термический, химический, электрический, 4 степени ожогов. Симптомы каждой степени.

5.2. Асфиксия.

Первая доврачебная помощь при асфиксии.

5.3. Санитарные требования при организации полевых лагерей

Изучение санитарных требований при организации слетов, правила установки бивуака.

6. Ориентирование

6.1. Определение крутизны склона по карте.

Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на картах.

Практические занятия: Чтение условных топографических знаков, определение характеристики местности

6.2. Составление схемы движения по легенде.

Практические занятия: Зарисовка топографических знаков. Выдерживание масштабов.

6.3. Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования. Последовательность взятия КП, привязка к ориентирам

7. Техника безопасности

7.1. Техника безопасности

Техника безопасности при использовании газовых горелок: замена газового баллона, температурный режим.

8. Общая физическая подготовка

8.1 Упражнения на развитие физических качеств

Практические занятия: Упражнения: для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, с сопротивлением.

Упражнения на развитие: выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости. Кроссовый бег. Ускорения. Многоскоки. Упражнения на гимнастических снарядах.

8.2 Игровые виды спорта

Практические занятия: Подвижные игры. Спортивные игры.

9. Итоговое занятие

Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование

Планируемые результаты:

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны **знать:**

- Порядок присвоения разрядов
- Организацию бивуака в зимних условиях
- Технику передвижения в таежной, тундровой местности, по осыпям, моренам
- Как строить укрытия в снегу

Должны **уметь:**

- Пользоваться газовой горелкой.
- Организовывать спуск и подъем пострадавшего
- Составлять схему движения по карте
- Определять крутизну склона, составлять характеристику местности по карте

III. Комплекс организационно-педагогических условий и формы аттестации

3.1. Методическое обеспечение программы

В процессе работы по данной программе мною используются следующие базовые образовательные технологии системно-деятельностного подхода:

- **обучение на основе учебных ситуаций.** Использую учебные ситуации с элементами игровой деятельности: подвижные игры на развитие общефизических качеств, на внимание, развитие коллективизма, ответственности за команду, для снятия напряжения и утомляемости.

- **уровневая дифференциация** в основе которой лежит дифференциация требований к уровню усвоения учебного материала. Основой данной технологии является признание в обучающемся партнера, имеющего право на принятие решений. Задача педагога состоит в том, чтобы помочь ребенку сделать правильный выбор, определиться в сфере своих познавательных интересов.

- **информационно-коммуникационные технологии,** являющиеся средой информационной поддержки учебно-воспитательного процесса.

В учебно-исследовательской деятельности использую дифференцированное обучение, что исключает уравниловку и усреднение детей, повышает уровень мотивации учения в сильных группах, создает щадящие условия для слабых, дает возможность педагогу уделять повышенное внимание проблемному ребенку, дает возможность более эффективно работать с наиболее одаренными и целеустремленными обучающимися.

Активно применяю различные виды педагогической поддержки в усвоении знаний, умений, навыков игры, как, например, обучение без принуждения; обучение, основанное на интересе, успехе, доверии.

Формы аттестации и контроля

Вводный контроль проводится в начале учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки учащихся: беседа, педагогическое наблюдение.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: самооценку выполненного задания, результативность участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеобразовательной программе не менее 2-х раз в год. Мониторинг включает определение высокого, среднего и низкого уровня обученности (проверка теоретических знаний, практических умений и навыков) и личностного развития (развитие познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой, эмоционально-потребностной сфер).

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия учащихся в туристских соревновательных и конкурсных мероприятиях различного уровня.

Сравнение уровня обученности, уровня личностного развития позволяет определить рост каждого учащегося и детского объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма подведения итогов реализации программы - посещаемость занятий и результаты участия в туристских мероприятиях различного уровня.

3.2. Условия реализации программы

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

- наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;
- наличие помещения, и спортивной площадки;
- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы, и родителей, поддерживающих этот интерес;
- наличие у детей медицинского допуска, спортивной формы для занятий;
- наличие следующего туристского снаряжения:

1. Палатка – 4шт.
2. Тент для палатки – 4 шт.
3. Рюкзак – 15 шт
4. Коврик – 15 шт.
5. Комплект кострового снаряжения, включая котлы – 1шт.
6. Аптечка
7. Компас – 5 шт.
8. Веревки комплект
9. Карабины – 45 шт.
10. Страховочные системы – 15 шт.
11. Приспособления для подъема по веревке – 15 шт.
12. Приспособления для спуска по веревке – 15 шт.
13. Каски – 15 шт.

Формы диагностики,

используемые при проверке полученных знаний, умений, навыков.

1. Анкетирование
2. Педагогическое наблюдение

3. Собеседование.
4. Результативность
5. Обсуждение типовых ситуаций
6. Игры на местности
7. Общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов)

Формы подведения итогов

1. Профильные лагеря.
2. Туристские походы.
3. Туристские соревнования.
4. Соревнования по спортивному ориентированию.
5. Соревнования «Школа безопасности».

Дидактический материал

1. Фильмы о походах и соревнованиях.
2. Фильмы по технике пешеходного туризма или мультимедийные презентации туристских маршрутов.
3. Наглядные пособия.
4. Топографические карты.
5. Карточки для изучения топографических знаков.
6. Карты различных видов (административные, топографические и т.д.) и различного масштаба.
7. Методические рекомендации по туризму и краеведению.
8. Карточки для закрепления знаний по различным темам.
9. Разработки игр, интерактивных путешествий, квестов соответствующей тематики на различных электронных образовательных ресурсах

Литература

Для педагога:

1. Верба И. А., Галкин Я. Б. и др. Туристско-краеведческие кружки в школе. М., Просвещение, 1988.
2. Верба И. А., Голицын С. М. И др. Туризм в школе. М., ФиС, 1983.
3. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. М., ФиС, 1987.
4. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М., ФиС, 1990.
5. Линчевский Э. Э. Психологический климат группы. М., ФиС, 1981.
6. Луговьер Д. А. Туризм и фотография. М., Профиздат, 1984.
7. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М., ФиС, 1988.
8. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
9. Меньчуков А. Е. Тем, кто идет по тайге. М., Недра, 1979.
10. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников (снаряжение и биваки). М., ЦРИБ Турист, 1986.
11. Организация и проведение слетов и соревнований по пешеходному туризму (методические рекомендации). М., ЦРИБ Турист, 1982.
12. Организация массового самостоятельного туризма. Учебное пособие. М., ЦРИБ Турист, 1986.
13. Основы безопасности в пешем походе (методические указания). М., ЦРИБ Турист, 1983.
14. Остапец А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
15. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.

16. Природоохранное благоустройство туристских маршрутов (методические рекомендации). М., ЦРИБ Турист, 1981.
17. Судейство соревнований по пешеходному туризму (методические рекомендации). М., ЦРИБ Турист, 1983.
18. Туризм и краеведение. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1982.
19. Физическая подготовка туристов-пешеходников. М., ЦРИБ Турист, 1979.

Для учащихся:

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. М., ФиС, 1989.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1986.
4. Курилова В. И. Туризм учебное пособие. М., Просвещение, 1988
5. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ Турист, 1986.
6. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
7. Рощин А. И. Без компаса и карты. Киев, Радянська школа, 1971.
8. Симаков В. И. Туристские походы выходного дня. М., СоветскаяРоссия, 1984.
9. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
10. Шиянов Л. П., Рогаткин А. В. Походы выходного дня. М., Профиздат, 1985.
11. Штюрмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.

12. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
13. Штюмер Ю. А. Четвертая грань туризма. Общественно полезная работа туристов. М., Профиздат, 1984.

Литература, использованная при разработке программы

1. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. М., ФиС, 1989.
2. Организация массового самодеятельного туризма. Учебное пособие. М., ЦРИБ Турист, 1986.
3. Остапец А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
4. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
5. Природоохранное благоустройство туристских маршрутов (методические рекомендации). М., ЦРИБ Турист, 1981.
6. Туризм и краеведение. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1982.
7. Физическая подготовка туристов-пешеходников. М., ЦРИБ Турист, 1979.