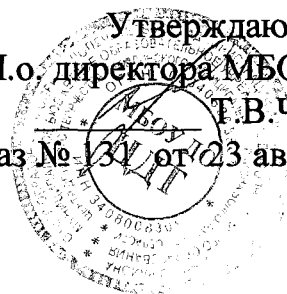


Отдел образования опеки и попечительства Администрации Иловлинского
муниципального района Волгоградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Центр детского творчества Иловлинского
муниципального района Волгоградской области

Утверждена протоколом
методического совета
МБОУ ДО ЦДТ
от «23» августа 2022г
Протокол № 9

Утверждаю
И.о. директора МБОУ ДО ЦДТ
Г.В. Чуракова
Приказ № 131 от 23 августа 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туристическое многоборье»

Возраст обучающихся-11-18
Срок реализации- 2 года

Автор-составитель:
Бородина Виктория Юрьевна
Педагог дополнительного
образования

Иловля – 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское многоборье» составлена с учетом основных нормативных документах.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха

При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими детскими объединениями по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований.

Актуальность программы

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Направленность

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристское многоборье» туристско-краеведческая Программа направлена на:

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию как основы формирования образовательных запросов и потребностей;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой туристских приемов;

- компенсацию отсутствующих в основном образовании знания, умения и навыков в области физкультуры, спорта, гигиены и медицины;
- профилактику асоциального поведения подростков;
- организацию условия для полезного заполнения свободного времени детей;
- воспитание силы, воли, мужества, стойкости, патриотизма,
- осознание значения наследуемых ценностей русской традиционной культуры и их усвоение;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Педагогическая целесообразность

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

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

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

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

Средства и методы: обучение с использованием традиционных информационных (лекции, семинары, решение конкретных достижений, беседы) и активных форм обучения (полевые лагеря, учебные полигоны, учебно-тренировочные походы, туристские слеты,

соревнования, туристские вечера), новизна подхода к отбору содержания обучения, использование технологии коллективной творческой деятельности и др.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной Общеразвивающей программы

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 3-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирование занимающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой личностно-ориентированных образовательных направлений для каждого воспитанника.

Адресат программы

В объединение спортивно туризма принимаются учащиеся, желающие систематически заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом. Прием начинающих в объединение производится в сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10-го сентября. Комплектация группы из школьников 7 - 16 лет. Состав группы 1-го года обучения не менее 15 человек. Минимальный состав группы 2 года - 12 человек.

Дети в возрасте от 7 - 16 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости - руководить проведением поисково-спасательных работ.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Первый год обучения (базовый) предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях по личной и командной технике пешеходного туризма, на дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию районного масштаба, а также участие в однодневном туристско - тренировочном походе.

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма, прохождению

контрольно-туристской маршрута, спортивному ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию районного масштаба, а также участие в однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах.

Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, с сентября по май включительно.

Форма обучения: очная

Режим занятий

Периодичность занятий - 3 раза в неделю по 2 часа. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Состав участников 8 - 15 человек. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, с сентября по май включительно.

Особенности организации образовательного процесса

Группы формируются из учащихся разного возраста. Состав группы постоянный. Основная форма занятий групповое учебно-тренировочное занятие и включает теоретическую беседу, инструктаж, просмотр иллюстрации и практическую часть; ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

- Организационные
- наглядные (показ, помощь)
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений)
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений)
- Мотивационные (убеждение, поощрение)
- Контрольно-коррекционные.

Дополнительно учащиеся выполняют индивидуальные задания педагога по совершенствованию своей физической подготовленности. На занятиях часто используется игровой метод, технические средства обучения.

Целью программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Задачи программы:

- **образовательные (предметные):**

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- **личностные:**
 - обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
 - развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
 - приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т.п.);
 - обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
 - развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
 - развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки
- **метапредметные:**
 - формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
 - формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
 - воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
 - воспитание стремления к саморазвитию;
 - воспитание в потребности в здоровом образе жизни;
 - выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе

Учебный план 1-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
I.	Основы туристической подготовки	111	22	89	

1.1	История развития туризма в России	2	2		Тестирование, мониторинг туристской подготовленности, соревнования, конкурсы, викторины
1.2	Личное и групповое туристическое снаряжение	8	1	7	
1.3	Организация туристического быта:				
	а) костровое хозяйство	3	1	2	
	б) установка и оборудование палаток; укладка рюкзака	6	1	5	
	в) простейшие укрытия	3	1	2	
	г) организация ночлегов и привалов	8	1	7	
1.4	Опасности в туризме, мнимые и действительные	3	2	1	
1.5	Техника безопасности при проведении занятий походов	2	2	-	
1.6	Подготовка к походу				
	а) распределение обязанностей	3	1	2	
	б) питание в походе	3	1	2	
	в) режим движения и отдыха	4	1	3	
1.7	Преодоление препятствий				
	а) вброд	3	1	2	
	б) по бревну горизонтальным маятником	3	1	2	
	в) по бревну с перилами	3	1	2	
	г) перильная переправа	5	1	4	
1.8	Преодоление крутых склонов с альпенштоком				
	а) травянистый	3	1	2	
	б) сыпучий	3	1	2	
	в) заснеженный	3	1	2	
1.9	Узлы и их применение	10	1	9	
1.10	Проведение 1-2-х дневных походов	32	-	32	
II. Топография и ориентирование		24	6	18	Тестовые задания, анкетирование, соревнования, эстафеты
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	
2.2	Условные знаки	6	1	5	
2.3	Ориентирование по горизонту	4	1	3	
2.4	Компас. Работа с ним	5	1	4	
2.5	Способы ориентирования	4	1	3	
2.6	Действия в случае потери	3	1	2	
III. Краеведение		12	3	9	Отчет о походе. Фото отчет
3.1	Туристские возможности Волгоградской области	4	1	3	
3.2	Изучение района похода	4	1	3	
3.3	Общественно полезная работа в походе, охрана природы	4	1	3	

IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь		9	4	5	Тестирование, анкетирование, соревнования
4.1	Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний	2	1	1	
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	
4.4	Транспортировка пострадавшего	2	1	1	
V. Общая и специальная физическая подготовка		60	4	56	Контроль, ведение дневника наблюдений за параметрами физического организма занимающихся
5.1	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	
5.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития	6	-	6	
5.3	Общая физическая подготовка	36	1	35	Сдача нормативов
5.4	Специальная физическая подготовка	17	1	16	
Итого		216	39	177	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачами первого года обучения является учить детей:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижным и спортивным играм;

- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 111 ЧАСОВ

1.1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РОССИИ 2 ЧАСА

Теория. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития оздоровления, приобретение трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма пешеходный, горный, водный, велосипедный, лыжный. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

1.2. ЛИЧНОЕ И ГРУППОВОЕ ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ - 8 ЧАСОВ

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении Перечень личного снаряжения для 1 2-х дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущество и недостатки. Состав и назначение ремонтной аптечки, состав и назначение медицинской аптечки.

Практические занятия: укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работы со снаряжением, уход за ним и его ремонт.

1.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА - 20 ЧАСОВ

Теория. Костровое хозяйство. Место для костра. Типы костров. Методы разжигания костра и заготовка топлива. Походная посуда для приготовления пищи. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовкой дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Виды рюкзаков. Материал и форма. Способы укладки рюкзака. Подгонка рюкзака под свой рост. Типы простейших укрытий, способы их построек Ночлеги без палаток: летом, зимой в безлесной зоне. Привалы и ночлеги в походе Выбор места для привала и ночлега Основные требования к месту привала, бивака. Организация

работы по развешиванию и свертыванию лагерь (выбор места для палаток и костра, мусорной ямы).

Практические занятия: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов Установка и свертывание палаток, разжигание костра

1.4. ОПАСНОСТИ В ТУРИЗМЕ МНИМЫЕ И ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЕ - 3 ЧАСА

Теория. Классификация травм по видам туризма. Туристический маршрут как источник травматизма.

1.5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ, ПОХОДОВ - 3 ЧАСА

Теория. Меры безопасности на воде, на осыпном и травянистом склонах, на снежных склонах и в лесу Организация самостраховки Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Практические занятия: обучение технике преодоления препятствий на макетах: склонов, подъемов, переправ.

1.6. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ - 10 ЧАСОВ

Теория. Определение цели и района похода Комплектование группы Разработка маршрута, распределение обязанностей. Должности постоянные и временные. Значение правильного питания в походе. Питание в однодневном походе (бутерброды или горячее питание). Организация питания в 2-3-х дневном походе Составление меню, списка продуктов. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй, режим движения, темп, обязанности направляющего и замыкающего

Практические занятия: составление плана подготовки похода Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения и темпа.

1.7. ПРЕОДОЛЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ - 14 ЧАСОВ

Теория. Переправа вброд без веревки и шеста, с шестом, стенкой и т.д. Переправа по бревну с шестом, с помощью горизонтального маятника, по перилам. Перильная переправа через овраг и водную преграду.

Практические занятия: преодоление водных преград выше перечисленными способами.

1.8. ПРЕОДОЛЕНИЕ СКЛОНОВ С ПОМОЩЬЮ АЛЬПЕНШТОКА - 9 ЧАСОВ

Теория. Умение выбрать альпеншток. Понятие об 1,2, 3-х точках опоры Техника преодоления склонов, страховка в случае возможного срыва Особенности спуска по снежному склону.

Практические занятия: отработка техники преодоления подъемов, спусков с использованием альпенштока.

1.9 ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ 10 ЧАСОВ

Теория. Узлы для страховки и самостраховки (схватывающий, булинь, проводник, 2-й проводник). Способы их связывания. Узлы для связывания веревок различного и одинакового сечения (прямой, академический, ткацкий).

Практические занятия: вязание узлов из репшура и основной веревки. Связывание веревок различного сечения.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ - 24 ЧАСА

2.1. ПОНЯТИЕ О ТОПОГРАФИИ И СПОРТИВНОЙ КАРТЕ - 2 ЧАСА

Теория. Определение топографии и топографических карт. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, специализация. Географические и прямоугольные координаты Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Защита карты в условиях непогоды.

Практические занятия: работа с картами различного масштаба Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте

2.2. УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ - 6 ЧАСОВ

Теория. Понятия о топографических знаках Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Рельеф и его изображение на топографической и спортивной картах.

Практические занятия: упражнение на запоминание знаков. Топографические диктанты, игры, соревнования.

2.3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО ГОРИЗОНТУ. АЗИМУТУ - 4 ЧАСА

Теория. Основные, вспомогательные и дополнительные линии сторон горизонта Их градусное значение. Определение азимута. Истинный и магнитный азимут. Магнитное склонение.

Практические занятия: построение заданных азимутов на бумаге. Упражнение на глазомерную оценку азимутов и инструментальное измерение азимутов на карте

2.4. КОМПАС. РАБОТА С НИМ - 5 ЧАСОВ

Теория. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка

Практические занятия: движение по азимуту, определение азимута на предмет(обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

2.5. СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 4 ЧАСА

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров линейные, точечные, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение азимута по солнцу в разное время, азимут по Луне. Полярная звезда, ее нахождение

Практические занятия: занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристического похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров.

2.6. ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ПОТЕРИ ОРИЕНТИРОВКИ - 3 ЧАСА.

Теория. Виды и организация разведки в походе. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Выходы на крупные ориентиры и к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света.

Практические занятия: определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потеря ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ -12 ЧАСОВ

3.1. ТУРИСТСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ -4 ЧАСА.

Теория. Административное деление области. Транспортные магистрали. Климат, растительность и животный мир, рельеф, роки, озера. История Волгограда. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

Практические занятия: сбор сведений в архивах, школах. библиотеках, общественных организациях. Проведение краеведческих викторин

3.2. ИЗУЧЕНИЕ РАЙОНА ПОХОДА - 4 ЧАСА.

Теория. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения

Практические занятия: изучение маршрута по карте Доклады по рельефу, флоре и

фауне предполагаемого маршрута.

3.3 ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА В ПОХОДЕ -4 ЧАСА.

Теория. Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности сбор материалов по истории, поисковая работа запись участников, очевидцев событий, законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия: сбор материалов для предметных кабинетов, музея. Изучение законодательных актов о природе. Знакомство с краеведческими объектами.

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ 9 ЧАСОВ

4.1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ТУРИСТА - 2 ЧАСА.

Теория. Понятие о гигиене ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом Гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Занятие туризмом, как важное условие укрепления здоровья. Вредные привычки и их влияние на здоровье занимающихся.

Практические занятия: применение средств личной гигиены во время тренировок и походов. Уход за одеждой и обувью

4.2. ПОХОДНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АПТЕЧКА - 2 ЧАСА.

Теория. Состав походной аптечки:

- а) для походов выходного дня,
- б) для многодневных походов.

Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Практические занятия: составление медицинской аптечки для походов.

4.3. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ -3 ЧАСА

Теория. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах: порезы, тепловой и солнечный удар, ожги, обморожения. Пищевые отравления, укусы насекомых и пресмыкающихся.

Практические занятия: оказание первой помощи условно пострадавшему (практически).

4.4. ПРИЕМЫ ТРАНСПОРТИРОВКИ ПОСТРАДАВШЕГО - 2 ЧАСА.

Теория. Зависимость способа транспортировки от характера и места повреждения. Транспортировка на рюкзаке, на веревке, вдвоём, вдвоем на шесте или поперечных палках.

Практические занятия: практическое применение вышеизложенных способов,

транспортировки.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 60 ЧАСОВ.

5.1. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА - 1 ЧАС

Теория. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность

5.2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И ВРАЧЕБНО-МЕДИЦИНСКАЯ ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТЕСТИРОВАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ - 6 ЧАСОВ.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся

Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится зимой и весной).

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического организма занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за полугодие и год.

5.3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 35 ЧАСОВ.

Теория. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении техникой туризма. Характеристика средств физической подготовки. Значение ежедневных занятий физическими упражнениями.

Практические занятия: упражнения с предметами и без них, им укреплению связочного аппарата и развития мышц рук, ног, туловища. Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.

5.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 19 ЧАСОВ.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки. Характеристика и методика развития специальных физических качеств необходимых туристу выносливости,

ловкости, быстроты, гибкости, силы Зависимость вида тренировок от характера похода и вида соревнований.

Практические занятия: упражнения на развитие физических качеств. Выполнение заданий имитирующих соревновательные или походные условия.

Учебный план 2-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
I. Основы туристической подготовки		86	13	73	Тестирование, мониторинг туристской подготовленности, соревнования, конкурсы, викторины
1.1	Туристические походы	2	1	1	
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-	
1.3	Личное и групповое снаряжение	6	1	5	
1.4	Организация туристского быта	6	1	5	
1.5	Подготовка к походу	6	1	5	
1.6	Туристские должности в группе	2	1	1	
1.7	Техника преодоления естественных препятствий:	45	3	42	
	а) характеристика естественных препятствий				
	б) преодоление естественных препятствий с организацией				
1.8	Узлы и их применение	8	1	7	Соревнования, конкурсы
1.9	Обеспечение безопасности в походе и на тренировках	2	1	1	
1.10	Соревнования по туризму	8	2	6	
II. Топография и ориентирование		20	6	14	Тестовые задания, анкетирование, соревнования
2.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2	
2.2	Компас, работа с ним	3	1	2	
2.3	Измерение расстояний	2	1	1	
2.4	Способы ориентирования	2	1	1	
2.5	Поиск «пострадавшего» по карте	3	1	2	
2.6	Соревнования по ориентированию	7	1	6	
III. Краеведение		10	2	8	Отчет о походе. Фото отчет
3.1	Изучение района путешествия	8	1	7	
3.2	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы	2	1	1	
IV. Основы медицинских знаний		14	4	10	Тестирование,
4.1	Профилактика травматизма	2	1	1	
4.2	Средства оказания первой помощи	4	1	3	

4.3	Первая медпомощь при травмах	4	1	3	анкетирование, соревнования, наблюдение
4.4	Первая медпомощь при острых состояниях и несчастных случаях	4	1	3	
V. Общая и специальная физическая подготовка		72	-	72	Контроль, ведение дневника наблюдений за параметрами физического организма занимающихся
5.1	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития	6	-	6	
5.2	Общая физическая подготовка	36	-	36	
5.3	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Сдача нормативов
VI. Начальная судебная подготовка		14	4	10	Тестирование, зачет
6.1.	Правила туристских соревнований	4	2	2	
6.2.	Работа судей на этапах	10	2	8	
Итого		216	30	186	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачами второго года обучения является учить детей:

- методике преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма (автор Теллоухов).
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований; находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ - 2 ЧАСА.

Теория. Подведение итогов похода. Отчет о походе. Разрядные нормативы по спортивному туризму и судейские звания

1.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ТУРИЗМА - 1 ЧАС

Теория. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и к подготовке к трудовой деятельности.

1.3. ЛИЧНОЕ И ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ - 6 ЧАСОВ

Теория. Подготовка личного снаряжения к походу, соревнованиям с учетом сезона. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Ремонт снаряжения, одежды и обуви. Усовершенствование топоров, пил для похода. Ремонтный набор.

Практические занятия: Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА - 6 ЧАСОВ

Теория. Установка палатки в различных условиях. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Оборудование места для приема пищи Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре ит.д.

Практические занятия: Самостоятельная работа по установке лагеря в различных погодных условиях Заготовка дров, разведение костра, типы костров.

1.5. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ - 6 ЧАСОВ

Теория. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Смотр готовности группы.

Практические занятия: Изучение маршрута зачетного похода. Составление сметы расходов, меню, распределение продуктов по членам команды. Норма закладки продуктов.

1.6. ТУРИСТСКИЕ ДОЛЖНОСТИ В ГРУППЕ -2 ЧАСА

Теория. Заместитель руководителя по питанию - выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и на соревнованиях. Приобретение, фасовка продуктов.

- Штурман - отвечает за картографический материал, составляет график движения, сбор и нанесение на карту дополнительной информации, разведка
- Рем. мастер - подготовка снаряжения к походу, подбор ремнабора. Контроль исправности и ремонт снаряжения.
- Санитар - подбор медицинской аптечки, хранение ее. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим

- Фотограф - фотографирование в походе и на соревнованиях подготовка фотоматериалов.
- Краевед - подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода и соревнования.
- Летописец - ведение записей о походе и соревнованиях, составление отчета о походе и результатов соревнований для летописи кружка
- По усмотрению руководителя могут быть введены другие должности (метеоролог, эколог, гидролог и т.д.)

1.7. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ - 45 ЧАСОВ

Теория. Характеристика естественных препятствий: склоны, реки, болота, осыпи, Снежинки, заросли. Техника преодоления естественных препятствий с организацией командной страховки (склоны, реки, болота, снежинки). Движения по высокотравью, тундре, камням, песку, осыпям, скалам и т.д.

Практические занятия: Отработка техники преодоления препятствий на учебных полигонах во время выездов

1.8. ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ-8 ЧАСОВ

Теория. Схватывающие узлы: прусик, австрийский, Бахмана. Техника вязки узлов

Практические занятия: Завязывание узлов на технику в учебном классе, на полигонах. Мини соревнования

1.9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДЕ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ - 2 ЧАСА

Теория. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Субъективные опасности: пренебрежение страховкой и самостраховкой, неумение оказать первую доврачебную помощь, недостаточная физическая, техническая и морально-волевая подготовка, небрежное отношение с огнем и горячей пищей ит.

Практические занятия: Разбор причин возникновения аварийных ситуаций в походах и на соревнованиях

1.10 СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТУРИЗМУ-8 ЧАСОВ

Теория. Права и обязанности участников соревнований, представителей. Требования к снаряжению (личному, групповому). Снятие команд и участников. Этапы вида КТМ (контрольно-туристский маршрут)

Практические занятия: Участие в туристских соревнованиях

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ - 20 ЧАСОВ

2.1. УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ ТОПОГРАФИЧЕСКИХ КАРТ - 3 ЧАСА.

Теория. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на маршрут движения

Практические занятия: Топографический диктант. Изучение рельефа на местности и по моделям. Выбор пути движения с учетом элементов рельефа

2.2. КОМПАС И РАБОТА С НИМ -3 ЧАСА

Теория. Ориентирование карты и компаса. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия: Упражнение по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировки по прохождению азимутальных отрезков,

2.3. ИЗМЕРЕНИЕ РАСТОЯНИЙ - 2 ЧАСА

Теория. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния до недоступного предмета.

Практические занятия: Измерение различных отрезков на карте и на местности, Упражнения по отработке автоматизма при подсчете шагов и по определению расстояния до недоступного предмета.

2.4. СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 2 ЧАСА

Теория. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, лесу, на воде.

Практические занятия: Движение по «легенде» на маршруте тренировочного похода

2.5. ПОИСК ЧЮСТРАДАВШЕГО» ПО КАРТЕ - 3 ЧАСА

Теория. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния, выбор пути движения

Практические занятия: Поиск «условно пострадавшего» по карте (в парах, тройках, командами)

2.6. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 7 ЧАСОВ

Теория. Соревнования: в заданном направлении, по маркированной трассе, по выбору

Практические занятия: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ - 10 ЧАСОВ

3.1. ИЗУЧЕНИЕ РАЙОНА ПУТЕШЕСТВИЯ - 8 ЧАСОВ

Практические занятия: Выбор района похода. Знакомство с отчетами туристских групп, совершив поход в данном районе. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Пути подъезда к началу маршрута. Знакомство с природой, населением, климатом района путешествия. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, туристских центров и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода, и о возможности ночлега во время похода.

3.2. ОБЩЕСТВЕННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА В ПОХОДЕ. ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ-2 ЧАСА.

Теория. Деятельность по охране природы в условиях похода Изучение и охрана памятников истории и культуры. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксация их: составление описаний, видео- и фото- съемка, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута

Практические занятия: Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материала для школьных музеев. Оформление отчета о экскурсионных объектах на маршруте

4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗАНЯТИЙ -14 ЧАСОВ

4.1. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА.

Теория. Характерные травмы и заболевания при занятиях туризмом, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания, причины их возникновения и механизм передачи. Предупреждение обморожений, переохлаждения Осмотр пострадавшего, порядок его проведения (наличие дыхания, пульса, различных болевых симптомов)

Практические занятия: Профилактика травм во время тренировок, походов и соревнований

4.2. СРЕДСТВА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ - 4 ЧАСА

Теория. Состав медицинской аптечки туристской группы. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, конечности, грудь, спину и тд. Порядок и правила применения дезинфекционных и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, согревающие и охлаждающие процедуры, их применение

Практические занятия: Комплектование медицинской аптечки. Отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

4.3. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ - 4 ЧАСА

Теория. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, жгут, пережатие артерий, сгибание

конечностей), Оказание помощи при носовом и внутреннем кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи). Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на партнере, руках, при помощи наплечных лямок, на импровизированных носилках. Изготовление носилок из шестов, полотна и т.д. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практические занятия: Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из шестов, полотна и т.д.

4.4 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ - 4 ЧАСА

Теория. Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи. Особенности оказания помощи при укусах клещей. Причины и признаки укусов змеями. Правила оказания медицинской помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи. Причины и признаки поражения электротоком или молнией, правила оказания помощи. Термический ожог, правила оказания помощи. Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Практические занятия: Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при различных состояниях и несчастных случаях

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 72 ЧАСА

5.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И ВРАЧЕБНО-МЕДИЦИНСКАЯ ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТЕСТИРОВАНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ - 6 ЧАСОВ

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Выявление психолого-педагогического портрета окружения учащихся. Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития занимающихся

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится зимой и весной).

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с

родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического организмов занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за полугодие и год

5.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 40 ЧАСОВ

Практические занятия: Упражнения для мышц плечевого пояса и рук: сгибания и разгибания, вращения, отжимания из различных исходных положений, метание мяча (теннисного), гранаты, упражнения с набивными мячами, гантелями экспандерами, отягощениями ит.д.

Упражнения для мышц спины и живота: наклоны, повороты, вращения, упражнения на гимнастической стенке, перекладине, скамейке, гимнастических матах и т.д.

Упражнения для мышц ног: приседания, приседания с отягощениями, прыжки на одной, двух ногах, подскоки и т.д.

Упражнения для развития быстроты: бег из различных исходных положений, попеременный бег, бег со сменой направлений. Упражнения со скалкой. Эстафеты: © бегом, прыжками, мячами. Подвижные игры с элементами бега, передач, бросков, метаний

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе до 3-х километров, чередование бега и ходьбы до 5км, бег по пересеченной местности, бег в гору и «под гору». Подвижные игры; «Казачьи разбойники», «Снайперы» и др. Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты, лазание по канату, гимнастическим лестницам, упражнения на гимнастических снарядах. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий. Подвижные и спортивные игры с мячами

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног). Сгибание и разгибание рук в упорах из различных исходных положений и с различными заданиями, упражнения на тренажерах, с гантелями, дисками от штанги, штангой Упражнения на гимнастической стенке, Силовая полоса препятствий.

Упражнения для развития гибкости, Маховые движения руками и ногами, выпады, наклоны туловища вперед, в сторону, назад, Упражнения на растяжение и подвижность суставов, индивидуальные и парные.

5.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 30 ЧАСОВ

Практические занятия: Упражнения для развития выносливости и прыгучести. Бег по открытой и закрытой местности, в том числе и по заболоченной до 5км. Бег по песку, по кочкам, в воде на мелком месте. Туристские походы (однодневные, двухдневные).

Прыжки вверх из положения приседа, вниз с бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения для развития ловкости. Переправа по бревну через овраг, ручей, переправа по качающемуся бревну. Перильная и навесная переправы, «тарзанка». Упражнения для развития силы (рук, туловища, ног). Подъем по веревке с рюкзаком, партнером. Лазание по канату без помощи ног. Переноска «пострадавшего» на себе, с партнером (на руках, шесте), на носилках до 1 км. Туристская полоса препятствий

6. НАЧАЛЬНАЯ СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА 14 ЧАСОВ

6.1. ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ - 4 ЧАСА.

Теория. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Допуск к участию в соревнованиях (личному и групповому)

6.2. РАБОТА СУДЕЙ НА ЭТАПАХ

Теория. Права и обязанности судей. Оборудование этапа. Организация судейской страховки. Условия прохождения этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения. Трактовка правил и пользование таблицей штрафов.

Практические занятия: Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Планируемые результаты изучения программы

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают.

Понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных

и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Туристское многоборье». Качественные свойства проявляются:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью,
- накоплению знаний и формированию умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе курса, отражают:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире, с учетом устойчивых познавательных интересов

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний, умений познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Туристское многоборье», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умением учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные

результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия

соответствии с изменяющейся ситуацией;

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

Календарный учебный график программы (приложение 1)

Условия реализации программы:

Внутренними условиями реализации программы являются:

- наличие необходимого для занятий туризмом и ориентированием снаряжения и инвентаря,
- обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой

Внешними условиями являются.

- необходимое и достаточное финансирование туристских мероприятий, как бюджетное, так и внебюджетное;

- устойчивый рост материального благосостояния населения, обеспечивающий приток обучающихся, поскольку из-за отсутствия финансирования значительную долю расходов на организацию и проведение учебно-тренировочных походов, участие в соревнованиях несут родители обучающихся.
- взаимодействие с учреждениями и организациями, занимающимися туристской деятельностью и ориентированием: ВСДЮТиЭ г. Волгоград, г. Камышин, г. Калач на Дону, ДЮСШ № 17 и другими учреждениями и организациями.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие нормативно-правовых документов (программы, годового плана в соответствии с учебным планом ЦДТ);
- методические разработки, пособия, видеокассеты и т.п.;
- наличие детей, не имеющих серьезных отклонений в здоровье и прошедших медицинское обследование.
- учебно-материальная база: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы;
- библиотечная учебно-методическая литература;
- учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»;
- комплект учебных топографических карт;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- топографические карты Иловлинского района и Волгоградской области (М 1: 100 000; М1: 150000; М1: 500 000);
- видеозапись открытых уроков и туристских мероприятий;
- карточки для контроля ЗУН;
- дидактический (раздаточный) материал;
- тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»; «История края»;
- топографические задачи;
- Методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися»; «Питание в походе»; «Основы безопасности в походе»; «Комбинированная туристская эстафета», «Техническая и тактическая подготовка ориентировщика», «Интересные природные места Хоперского края», «Маршруты походов по Иловлинскому району» и др

Техническое оснащение:

каска; страховочные системы; спусковые, страховочные устройства; зажимы для подъема; карабины; блок - ролики; петли; жерди; спортивные компаса; основные и вспомогательные веревки (4=10мм, 4=6мм)

У каждого участника объединения должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка, транспортир

В тетрадь записываются изучаемый материал, домашнее задание, впечатление о походах, экскурсиях и т.п.

Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования необходимого для реализации похода

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатка туристская (в комплекте)	На группу
2	Тент для кухни	1 шт
3	Топор в чехле	2 шт
4	Пила в чехле	1 шт
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.)	1 комплект
6	Коны (котлы) туристские	3 шт
7	Хозяйственный набор (половник, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов.)	1 комплект
8	Аптечка медицинская в упаковке	1 комплект
9	Ремонтный набор в упаковке	1 комплект
10	Саперная лопатка	1 шт
11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографическая карта)	1 комплект
12	Репшнуры (1,5-2 метра диаметром 6мм)	10 шт
13	Тетрадь описания пути движения	1 шт
14	Фотоаппарат	1 шт
15	Цветные карандаши, набор фломастеров	1 комплект

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзачок для походов выходного дня;
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80;
3. Коврик туристский;
4. Спальник одеяло.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве;
6. Обувь спортивная;
7. Сапоги резиновые;
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 - 1,5 литра);
9. Головной убор (легкий и теплый);
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм);
11. Спортивный тренировочный костюм;

12. Свитер шерстяной;
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной);
14. Блокнот и ручка;
15. Накидка от дождя;
16. Рубашка с длинным рукавом;
17. Носки шерстяные;
18. Перчатки (зимой);

Формы аттестации:

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами промежуточного и итогового контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри объединения по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений учащихся являются диагностические карты (таблица №2), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты учащихся на соревнованиях.

Оценочные материалы:

Таблица №2. Диагностическая карта обученности учащихся

<p style="text-align: center;">Топография:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Топознаки – 8 заданий - Расстояние по карте – 2 задания 	<ul style="list-style-type: none"> - Топознаки – более 4 баллов штрафа - Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	<ul style="list-style-type: none"> - Топознаки – до 3 баллов штрафа - Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
	<ul style="list-style-type: none"> - Топознаки – до 1 балла штрафа - Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
<p style="text-align: center;">Медицинская подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Состав медицинской аптечки - ПМП при ожоге - ПМП при обмороке - ПМП при поверхностных ранениях - Действия при укусе клеща 	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий знает хорошо, может оказать на практике
Бивак:	Низкий: делает с помощью руководителя

<ul style="list-style-type: none"> - Установки палатки - Разведение костра - Приготовление пищи на костре 	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
<p style="text-align: center;">Узлы:</p> Время вязки одного узла: 20-30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4-6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
<p>Техника пешеходного туризма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подъем спортивным способом - Спуск спортивным способом - Навесная переправа - Параллельные перила - Бревно с горизонтальным маятником 	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа). Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа). Выполняет самостоятельно, без ошибок
Участие в соревнованиях по ТМ (турмастерство)	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований
Уровень подготовки по видам	Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3
Итоговый уровень подготовки	Низкий – до 10 баллов Средний – от 11 до 17 баллов Высокий – от 17 до 24 баллов

Перечень к оценочным материалам.

Уровень сформированности нравственных качеств учащегося

1. Методика изучения толерантности обучающегося
2. Оценка развития физических качеств.
3. Изучение мотивации учащихся
4. Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе.
5. Тест для оценки нереализованного интеллектуального потенциала
6. Мониторинг личностного развития ребенка в процессе усвоения им дополнительной образовательной программы
7. Отслеживание ожидаемых результатов обучения кружка туристского многоборья «Горизонт».
8. Вопросы для проверки знаний воспитанников туристско-краеведческого объединения
9. «Горизонт» по годам обучения.
10. Вопросы промежуточной аттестации, программа «Туристское многоборье» по годам обучения

11. Билеты промежуточной аттестации, программа «Туристское многоборье», по годам обучения
12. Вопросы для оценки уровня приобретенных специальных знаний.
13. Психолого-педагогическая диагностика:
 - Методика «Индекс жизненной удовлетворенности» (автор Я.В. Панина).
 - Методика «Умеете ли Вы принимать решение?» (авторы Л.А. Александрова, С.Г. Морозова)
 - Методика «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?» (авторы Р.Л. Оксфорд, И.Г. Юдина)
 - Методика «Умеете ли Вы проектировать свою деятельность?» (автор С.Г. Щербакова).
 - Методика «Выбор»
 - Методика «Карта самооценки и оценки педагогом компетентности воспитанника» (авторы Н.В. Родионова, М.Р. Канунова, И.О. Сеничева, Е.Л. Янушева)

Методические материалы.

Теоретические и практические занятия проводятся с использованием новейших методик передового педагогического опыта с привлечением наглядных материалов и пособий. Обязательным условием является участие в соревнованиях, проводимых в своем образовательном учреждении, а также в районе, в области. Кроме этого учащиеся должны помогать в проведении соревнований в качестве судей. Для более целенаправленного и гармоничного построения учебного процесса следует привлекать к теоретическим и практическим занятиям опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов

Важнейшие требования к занятиям.

- дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у детей навыков самостоятельных занятий!
- использование методик, основанных на постепенном изучении техники и тактики пешеходного туризма.

Основными общедидактическими принципами занятия являются: сознательность, активность, наглядность, систематичность и последовательность, постепенность и доступность

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

Для педагогов

1. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТИК, 2004. 131 ©. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) / Составитель Константинов Ю.С. М: изд-во ФЦДЮТИИК, 2008. 312 с.
2. Квартальнов В.А. Теория и практика туризма. М.: Финансы и статистика, 2003. 320 с.
3. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. М.: изд-во ФЦДЮТИК, 2008. 600 с.
4. Константинов Ю.С. Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.изд- во ФЦДЮТИК, 2006. 208 с
5. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками Взрослые игры для детей: учеб.-метод. пособие. /5.В. Куприянов, М.И. Рожков, И/И. Фришман. М.: ВЛАДОС, 2004. 215 с
6. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТИК, 2000. 160 с
- 7 Махов И.И. Программа дополнительного образования детей, Юные туристы — многоборцы. - М: Изд-во ФЦДЮТИК, 2007.
- 8 Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные». М, 2019, 24 с

Основная литература

Для учащихся

1. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 1988.
2. Баленко С.В. Школа выживания. Часть 1, 2. М., 1992.
3. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 1993
4. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Изд-во «Зеркало», М.. 1994
5. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск: Польша, 1983
6. Книга тайн. Сборник. М. Общество по изучению тайн и загадок Земли. 1991

Дополнительная литература

Для педагогов

1. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990. 175 с
2. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.

Советский спорт, 2009. 392 с.

3. Словарь юного туриста-краеведа: учеб-метод. пособие / Ю.С. Константинов, А.И.

Персин, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн / под общ. редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова. — М.: АНО «ЦНПРО», 2014. - 208 с.

Дополнительная литература

Для учащихся

1. Гуляев В. Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2005. 312с.

2. Правила соревнований по спортивному туризму. / Говор В.В., Джулий А.В. Костин СИ. и др. М. 2008. 64 с.

3. Смирнов Д В. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч2. М.: Советский спорт, 2003. 104 с

4. Спортивный туризм: Учеб. пособие. / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Фелотова. - СПб.: СИБГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 96 с.

Периодические издания

1. Вестник детско-юношеского туризма. Информационно-тематический бюллетень. М.

Просветительский центр в сфере культурного и спортивно-оздоровительного отдыха "Мир Познаний" 2013-2014гг.