

Отдел образования, опеки попечительства администрации муниципального
Иловлинского 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 09 января 2023г № 11

Утверждаю
И.о директора МБОУ ДО ЦДТ
Т.В. Чуракова

Приказ от 09 января 2023г. № 4

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туристский Меридиан»**

Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации: 18 часов

Автор-составитель:
Аверьянова Дарья Александровна
педагог дополнительного образования

Иловля, 2023

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

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

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

Педагогическая целесообразность образовательной программы 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 учащимся добиваться отличных показателей в спортивном туризме, формировать такие качества личности, как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта ит.п.

Отличительной особенностью программы является то, что программа предназначена для первичного ознакомления с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность для активного практического погружения учащихся в окружающую их жизнь.

Программа предусматривает изучение следующих разделов:

- основы туристской подготовки;
- технические приемы на "Дистанции-пешеходная";
- топография и ориентирование;
- основы гигиены и первая доврачебная помощь;

- общая и специальная физическая подготовка.

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

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

Адресат программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы, от 8 до 10 лет.

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

Программа составлена с учётом возрастных, психологических особенностей учащихся.

Начало занятия спортивным туризмом в возрасте 8-10 лет является важным моментом для формирования успешной личности в будущем. Для работы с учащимся педагог должен понимать, что для учащегося спортивная тренировка является средством разгрузки психики, и не следует «давить» на учащегося и требовать от них высоких результатов. Для педагога важнее всего будет сформировать у учащихся чувство «нужности» физического воспитания, заинтересовать их в систематичных занятиях спортом.

Уровень, объем и срок освоения программы

Уровень программы— ознакомительный.

Реализация программы рассчитана на 5 месяцев обучения, продолжительность – 18 учебных недель.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного занятия составляет 40 мин.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы – постоянный. Группы могут быть разновозрастные.

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

Формы проведения занятий:

- *вводное занятие* – введение в программу, в тему, раскрытие основных понятий и обзор темы;

- *учебно-тренировочное занятие* – передача знаний и обмен ими, практическая работа;

- *практическое занятие* – выполнение упражнений по ОФП и СФП, отработка элементов спортивного туризма на пешеходных дистанциях, подвижные игры, эстафеты;

- *выездное занятие* - учебно-тренировочные сборы;

- *итоговое занятие* – завершает тему или раздел программы, проводится в форме опроса, беседы, тестирования, мини-соревнования, соревнования.

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

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

Задачи:

предметные:

1) познакомить с нормативными основами туристской подготовки на пешеходных дистанциях и элементами ориентирования.

личностные:

1) сформировать устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом.

метапредметные:

1) сформировать умения ориентироваться в пространстве.

Учебный план

№п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	3	1,5	1,5	
1.1.	"Что такое спортивный туризм?"(введение в программу).	1	0,5	0,5	наблюдение
1.2.	Дистанция пешеходная	1	0,5	0,5	наблюдение, тестирование
1.3.	Туристские узлы и их предназначения	1	0,5	0,5	Наблюдение, тестирование, контрольные упражнения
2.	Технические приемы на "Дистанции-пешеходная"	6	1,5	4,5	
2.1.	Технико-тактическая подготовка к виду "Дистанция-пешеходная" личная	2	0,5	1,5	наблюдение
2.2.	Технико-тактическая подготовка к виду "Дистанция-пешеходная-группа"	2	0,5	1,5	наблюдение
2.3.	Технико-тактическая подготовка к виду "Дистанция-пешеходная-связка"	2	0,5	1,5	наблюдение
3.	Топография и ориентирование	3	1	2	
3.1.	Топографическая и спортивная карты на местности	1,5	0,5	1	тестирование, самостоятельная работа
3.2.	Спортивное ориентирование	1,5	0,5	1	наблюдение, игра-эстафета, соревнование
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	1	1	
4.1.	Личная гигиена туриста	1	0,5	0,5	опрос
4.2.	Первая доврачебная помощь	1	0,5	0,5	тестирование
5.	Общая и специальная физическая подготовка	3	1	2	

5.1.	Общая физическая подготовка	1,5	0,5	1	наблюдение
5.2.	Специальная физическая подготовка	1,5	0,5	1	наблюдение, эстафета
6	Аттестация.				игра-эстафета, соревнование
6.1.	Промежуточная аттестация	0,5		0,5	
6.2.	Аттестация по итогам освоения программы	0,5		0,5	игра-эстафета, соревнование
	ИТОГО	18	6	12	

Содержание программы

Раздел 1. Основы туристской подготовки

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

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

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

Формы контроля: наблюдение.

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

Тема 1.2 Дистанция пешеходная

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

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

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

Процедура старта и финиша. Хронометраж. Определение результатов.

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

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

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

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

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

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

Тема 1.3 Туристские узлы и их предназначение

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

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

Формы контроля: тестирование, контрольные упражнения.

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

Раздел 2. Технические приемы на "Дистанция – пешеходная"

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

Теория: естественные и искусственные препятствия. Техника прохождения (преодоления) различных этапов. Понятия: "самостраховка" "дистанция", "технический этап", "прохождение этапа", "время работы на

этапе", "контрольное время работы на этапе", "рабочая зона этапа". Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика: выполнение упражнений на формирование и отработку умений и навыков прохождения этапов, дистанций; отработку и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил. Переправа методом "вертикальный маятник". Участие в учебно-тренировочных сборах, туристских слетах и соревнованиях.

Формы контроля: наблюдение.

Методическое обеспечение: реп.шнуры, веревки, страховочные прусы, рукавицы, страховочные системы, карабины, жумары, восьмерки.

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

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

Практика: выполнение упражнений на формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; "маятник"; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой по перилам; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил. Участие в учебно-тренировочных сборах, туристских слетах и соревнованиях.

Формы контроля: наблюдение.

Методическое обеспечение: страховочные системы, веревки, прусы, рукавицы брезентовые, каски, карабины.

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

Теория: организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике спортивного туризма. Распределение

обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практика: выполнение упражнений на формирование умений и навыков работы на дистанции в связке: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам наведенными судьями; "маятник"; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой по перилам; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил. Участие в учебно-тренировочных сборах, в туристских слетах и соревнованиях.

Формы контроля: наблюдение.

Методическое обеспечение: страховочные системы, карабины, страховочные прусы, рукавицы, каски.

Раздел 3. Топография и ориентирование

Тема 3.1 Топографическая и спортивная карты

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

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

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

Формы контроля: тестирование, самостоятельная работа.

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

Тема 3.2 Спортивное ориентирование

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

соревнований.

Понятия "техника и тактика ориентирования". Приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий. Выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

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

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

Практика: работа с картами различного масштаба. Выполнение упражнений на отработку приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определения азимута на заданный предмет.

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

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

Выполнение упражнений на отработку тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта. Эстафеты. Подвижные игры. Участие в учебно-

тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию.

Формы контроля: наблюдение, игра-эстафета, соревнование.

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

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 4.1 Личная гигиена туриста

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

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

Формы контроля: опрос.

Методическое обеспечение: образцы распорядка дня, плакаты.

Тема 4.2 Первая доврачебная помощь

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

Практика: упражнения на формирование походной медицинской аптечки. Упражнения на оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

Игра "Транспортировка пострадавшего".

Формы контроля: тестирование.

Методическое обеспечение: набор медицинской аптечки.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.1 Общая физическая подготовка

Теория: краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания. Основная задача общей физической подготовки. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия.

Практика: общеукрепляющие упражнения, упражнения для рук и

плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

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

Формы контроля: наблюдение.

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

Тема 5.2 Специальная физическая подготовка

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

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

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

Формы контроля: наблюдение, эстафета.

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

6. Аттестация

6.1. Промежуточная аттестация

Теория. Проверка знаний, тест. (приложение 3)

Практические занятия: контрольные срезы (приложение 1)

Оценка развития физических качеств (приложение 2)

Форма контроля: контрольные срезы (приложение 1)

6.2. Аттестация по итогам освоения программы

Практика: контрольные срезы (приложение 1)

Оценка развития физических качеств (приложение 2)

Форма контроля: контрольные срезы (приложение 1)

Планируемые результаты

По итогам освоения программы учащийся должен иметь следующие результаты:

предметные результаты:

обучающийся должен знать:

- нормативные основы туристской подготовки на пешеходных дистанциях и элементах ориентирования.

личностные:

у обучающегося будет сформирована:

- устойчивый интерес к дальнейшим занятиям спортивным туризмом;

метапредметные:

у обучающегося будет сформирована:

- сформировать умения ориентироваться в пространстве.

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

Календарно-учебный график программы

Начало учебного года	09.01.2023
Окончание учебного года	31.05.2023
Количество учебных недель	18
Количество часов в год	18 часов
Периодичность занятий	1 раз в неделю по 1 часу
Продолжительность академического часа (занятия)	40 минут
Объём усвоения программы	18 часов
Продолжительность каникул	С 1.06.2023 - 31.08.2023

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: учебный кабинет, оборудованный учебной мебелью для аудиторных занятий, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям. Инвентарь для проведения подвижных игр и эстафет. Проведение практических занятий на местности должно проходить на стадионе, спортивном зале или в лесу.

Техническое обеспечение:

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

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

ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ И ИНВЕНТАРЬ (на 15 человек)

№	Наименование	Кол-во
1	Веревка основная (30м)	4 шт.
2	Веревка основная (40м)	1 шт.
3	Веревка статическая спортивная (10 мм)	15 шт.
4	Реп. шнур (6мм)- 1 метр	15 шт.

5	Система страховочная	15 шт.
6	Перчатки туристические	15 пар
7	Пантин	15 шт.
8	Каска туристическая	15 шт.
9	Карабины туристические с муфтой	45 шт.
10	Жумар	15 шт.
11	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа "восьмерка"	15 шт.
12	Ролик трек для навесной переправы на карабине	15 шт.
13	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
14	Компас жидкостный	15 шт.
15	Призмы для ориентирования на местности	10 шт.
16	Компостеры для отметки прохождения КП	10 шт.
17	Секундомер	2 шт.
18	Спортивный инвентарь (мячи, скалки, обручи)	1 комп
19	Рюкзак (80 л.)	15 шт.
20	Спальный мешок	15 шт.
21	Коврик теплоизоляционный	15 шт.
22	Оборудование для приготовления пищи (примусы, газ. плиты, горелки)	1 комп.
23	Котелок для приготовления пищи	2 шт.
24	Тент от дождя	1 шт.
25	Палатка туристическая 4-х местная	3 шт.
26	Палатка туристическая 2-х местная	1 шт.
27	Палатка хозяйственная 2-х местная	1 шт.

Кадровое обеспечение

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

Формы аттестации

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

Итоговая аттестация - предусмотрена по окончанию учебного курса с целью выявления уровня освоения программы учащимися. Проводится в форме итоговых занятий, практических заданий, соревнований.

Формы аттестации и текущего контроля:

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

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал учета работы объединения (учет посещаемости, итоги участия в

соревнованиях);

- аналитическая справка по результатам освоения программы за 5 месяцев;
 - материалы анкетирования и тестирования;
 - отзывы учащихся и родителей;
 - грамоты и дипломы учащихся, педагога за результаты освоения программы;
- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*
- аналитический материал по итогам проведения диагностики;
 - открытое занятие;
 - фото отчет итоговый (мультимедийная презентация).

Методические материалы

Образовательный процесс основывается на следующих методах обучения:

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

Методы воспитания:

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

Педагогические технологии:

- *здоровье сберегающая технология* - защитно-профилактическая технология связана с выполнением санитарно-гигиенических требований;
- *технология обеспечения безопасности жизнедеятельности* заключается в проведении с учащимися бесед по технике безопасности при занятии спортивным туризмом, проведение обязательных инструктажей, внеплановых инструктажей;
- *технология игровой деятельности* создает положительный эмоциональный фон, способствует развитию у учащихся коммуникативной культуры и социальных компетенций.
- *технология группового обучения* представляет собой способ совместной

деятельности учащихся, которая способствует созданию доброжелательной атмосферы, развитию духа коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационный момент.
2. Знакомство с темой занятия.
3. Практическая работа.
4. Подведение итогов.

Программой предусмотрена возможность изменения материала, при изменении условий обучения.

Перечень дидактических материалов

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

Литература для учащихся.

- 6) Материалы по результатам освоения программы - тесты; материалы педагогической диагностики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога

1. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 2016.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 2015.
3. Вайндорф-Сысоева, М. Е. Организация летнего отдыха детей и подростков : учебное пособие для прикладного бакалавриата / М. Е. Вайндорф-Сысоева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 166 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-06307-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт .URL: <https://urait.ru/bcode/411516> (дата обращения: 21.09.2022).
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. 6. - М.: ФиС, 2017.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 2017.
6. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2018. 131 с. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) / Составитель Константинов Ю.С. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2018. 312 с.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 2015.

8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2018.
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2017.
10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
11. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2018.
12. Куликов В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТурМО РФ, 2017.
13. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей: учеб. -метод. пособие. /Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. М.: ВЛАДОС, 2018. 215с.
14. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТиК, 2003.
15. Основы безопасности в пешеходном туризме. - М.: ЦРИБ "Турист", 2015
16. Правила вида спорта "Спортивный туризм", утвержден приказом № 255 от 22.04.2021
17. Регламент вида спортивный туризм в группе дисциплин "дистанция-пешеходная". – М., 2020.
18. Скуртул В.И. Правила организации прохождения технических этапов соревнований по туристскому многоборью. 2021
19. Скуртул В.И. Методическая рекомендация. Физическая подготовка в туризме, 2021
20. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: "Просвещение", 2017.
21. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые.- М.: Физкультура и спорт, 2018.
22. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2017.

Для учащихся

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование: рабочая тетрадь. – М.: ФЦДЮТиК, 2020.
2. Константинов Ю.С. "Туристские слеты и соревнования учащихся". - М, ЦДЮТиК МО РФ 2000
3. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 2017.
4. Куликов В.М. Словарь юного туриста. – М.: ФЦДЮТиК, 2018.
5. Курцева П.А. "Медико-санитарная подготовка учащихся". - М.: Просвещение, 2017.
6. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТиК, 2003.
7. Правила вида спорта "Спортивный туризм", утвержден приказом №

255 от 22.04.2021

8. Регламент вида спортивный туризм в группе дисциплин "дистанция-пешеходная". – М.,2020.

9. Шойгу С.К. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника. 2018

10. Энциклопедия туриста. - М., Большая Российская энциклопедия, 2015

Контрольные срезы

<p>Топография:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Топознаки—8заданий - Расстояниепокарте—2задания 	<ul style="list-style-type: none"> - Топознаки—более4балловштрафа - Расстояниепокарте— более 5 балловштрафа
	<ul style="list-style-type: none"> - Топознаки—до3балловштрафа - Расстояниепокарте—до4балловштрафа
	<ul style="list-style-type: none"> - Топознаки—до1баллаштрафа - Расстояниепокарте—до2баллаштрафа
<p>Медицинскаяподготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Составмедицинскойаптечки - ПМПприожоге - ПМПпри обмороке - ПМПприповерхностныххранениях - Действияприукусеклеща 	Низкий:незнает
	Средний:знает,нона практикедопускаетнезначительныеошибки
	Высокийзнаетхорошо,можетоказатьна практике
<p>Бивак:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Установкипалатки - Разведениекостра - Приготовлениепищинакостре 	Низкий:делаетспомощьюруководителя
	Средний:делаетснезначительнымиподсказками
	Высокий:делаетсамостоятельно,безошибок
<p>Узлы:</p> <p>Времявязкиодногоузла: 20-30секунд</p>	Низкий:знаетменее4узловилидопускаетгрубыеошибкипривязке
	Средний:знает4-бузлов,допускаетнезначительныеошибкипривязке
	Высокий:знаетболее бузлов,вжетихбезошибок
<p>Техникапешеходноготуризма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подъемспортивнымспособом - Спускспортивнымспособом - Навеснаяпереправа - Параллельныеперила - Бревногоризонтальнымматриком 	Выполняетсподсказкамируководителя,илис грубыми техническимиошибками (более 6 балловштрафа).Выполняетсамостоятельно, снезначительнымитехническимиошибками (до 6балловштрафа).Выполняетсамостоятельно,безошибок
<p>УчастиевсоревнованияхпоТМ (турмастерство)</p>	<p>1соревнований</p> <p>2соревнований</p> <p>3соревнований</p>
<p>Уровеньподготовкиповидам</p>	<p>Низкийх1</p> <p>Среднийх2</p> <p>Высокийх3</p>
<p>Итоговыйуровеньподготовки</p>	<p>Низкий—до10баллов</p> <p>Средний—от11до17баллов</p> <p>Высокий—от17до24баллов</p>

Оценки развития физических качеств. Юноши.

Возраст	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Прыжок в длину с места			Подтягивание на перекладине			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
8	6.2	6.9	7.0	9.9	10.5	11.0	140	115	100	3	2	1	16	14	11	+6	+3	+1
9	5.4	7.0	7.1	9.1	10.0	10.4	155	125	110	4	3	1	18	15	13	+8	+4	+1
10	5.1	6.7	6.8	8.8	9.9	10.2	160	130	120	5	4	2	22	20	18	+11	+9	+5

Оценки развития физических качеств. Девушки.

Возраст	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Прыжок в длину с места			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
8	6.7	7.4	7.6	10.2	11.3	11.7	130	110	90	6	4	2	14	12	9	+7	+5	+3
9	5.6	7.2	7.3	9.7	10.7	11.2	155	125	100	8	6	4	16	14	10	+9	+6	+4
10	5.3	6.7	7.0	9.3	10.3	10.8	160	135	110	10	7	5	20	18	15	+12	+10	+6

Вопросы для оценки уровня приобретенных специальных знаний

1. В чем заключаются основные правила безопасного поведения человека на природе? а) особых правил не существует; б) вести себя прилично; в) на маршруте или привале нельзя уходить из группы.
2. В чем заключаются правила безопасного поведения человека в любом транспортном средстве? а) высаживаться из транспортного средства допустимо до его полной остановки, чтобы ускорить выход пассажиров; б) не следует садиться и высаживаться из транспортного средства до его полной остановки; в) не следует стоять в проходе, задерживаться в дверях и толкаться; г) не следует загромождать проход своими вещами и ходить по проходу во время движения транспортного средства.
3. Какое количество участников может одновременно находиться на туристском препятствии? а) любое; б) два; в) три; г) один.
4. Какой предмет не входит в туристское снаряжение? а) рюкзак; б) спасательный круг; в) компас; г) котелок.
5. На каком препятствии в походе туристам потребуется веревка? а) «Гать»; б) «Маятник»; в) «Кочки».
6. Какие узлы существуют для связывания веревки одинаковой толщины? а) «Проводник»; б) «Удавка»; в) «Прямой»; г) «Стремя».
7. Что называют раной? а) повреждение костей и суставов; б) повреждение глуболежащих тканей и внутренних органов без нарушения целостности кожи или слизистой оболочки; в) открытое повреждение кожи или глуболежащих тканей и внутренних органов.
8. В чем заключается первая медицинская помощь при ушибе? а) на место ушиба положить пузырь со льдом или целлофановый пакет с холодной водой; б) на место ушиба сразу же положить грелку с горячей водой; в) наложить тугую повязку и обеспечить поврежденной поверхности покой; г) наложить стерильную повязку.
9. Что означает данный знак аварийной сигнализации? а) нужны компас и

карта; б) здесь возможна посадка; в) нужны медикаменты; г) все в порядке.

10. Что обеспечивает регулярное закаливание? а) усиление реакции организма на колебания погоды; б) развитие способностей к восприятию и запоминанию; в) укрепление мышечной силы; г) замедление процесса старения и продление срока активной жизни на 20- 25%.

11. Дополните предложение. Здоровый образ жизни - это... а) способ существования разумных существ; б) государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения; в) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

12. Что следует предпринять, если в походе вы отстали от своей группы? а) начать активные поиски группы во всех направлениях; б) остановиться на развилке тропы и ждать, когда за вами вернутся; в) двигаться к населенному пункту; г) начать паниковать.

13. Если стрелка компаса показывает север вверх карты, где будет юг? а) слева карты; б) справа карты; в) внизу карты; г) вверх карты.

14. Какой должна быть питьевая вода? а) немного мутной и слегка теплой; б) прозрачной, бесцветной и прохладной; в) иметь запах и привкус; г) любая вода - питьевая.

15. Какое из полезных ископаемых не добывают в Волгоградской области? а) лес; б) глина; в) нефть; г) руда.

Ответы: 1 В, 2 В, 3 Г, 4 Б, 5 Б, 6 В, 7 В, 8 А, 9 А, 10 А, 11 В, 12 Б, 13 В, 14 Б, 15 Б, В.

Вопросы для проверки

1. В каком году был утвержден значок «Юный турист»?
2. Когда и где утвержден Всемирный день туризма?
3. В каком году была основана Волгоградская (Сталинградская) станция детско-юношеского туризма?
4. Перечислите города Волгоградской области, в которых находятся

станции детско-юношеского туризма.

5. С какого года стали проводиться соревнования по программе «Школа безопасности» в Волгоградской области? В честь кого они названы?

Приложение 4

Гигиена туриста Гигиена – раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий и мероприятий, направленных на поддержание чистоты.

Каждому туристу необходимо знать и выполнять правила гигиены. Основные правила гигиены:

- Перед выходом в поход пройди медицинский осмотр и получи разрешение врача на участие.
- На маршруте и на соревнованиях поддерживай чистоту тела, ежедневно промывай места, подвергающиеся усиленному потоотделению – под мышками, в паху, между пальцами ног.
- Следи за чистотой рук, регулярно состригай ногти.
- Регулярно меняй бельё, как можно чаще стирай нижнюю и верхнюю одежду, ежедневно меняй носки. Помни, что грязное бельё – основная причина кожных заболеваний.
- После приёма пищи тщательно мой посуду – в остатках пищи размножаются микробы.
- Не находишься под солнцем без головного убора и с открытыми частями тела, чтобы не получить солнечного ожога или удара.
- Воду старайся употреблять только в кипяченом виде.
- Не бери в рот веточки и травинки.

Индивидуальная походная аптечка.

Несмотря на то, что каждая походная группа имеет аптечку, у каждого участника похода должна быть своя. У кого-то могут быть свои индивидуальные отклонения в здоровье, поэтому он должен брать различные медицинские препараты только для себя. Кроме того, бывают ситуации,

когда участник по той или иной причине отстает от группы и ему требуется медицинская помощь. Вот именно для таких ситуаций и необходима индивидуальная аптечка.

Вот её примерный состав:

Средство	Применение
Вата хирургическая	Для перевязок
Бинт стерильный	Для перевязок
лейкопластырь	Для заклеивания потертостей
Лейкопластырь широкий	Для заклеивания ссадин
Йод 5%	Для обработки ран
Детский крем	Для смазывания опрелостей

Аптечка туристской группы

Аптечка должна состоять из следующих средств: Сердечнососудистые препараты. Обеззараживающие препараты. Настойка йода 5%-ная-применяется наружно как антисептическое средство. Спиртовой раствор бриллиантовой зелени 1%-ный – для обработки ран, смазывания кожи при ссадинах, гнойничковых высыпаниях и потертостей. Марганцовка – для промывания желудка при отравлениях, обработки нагноившихся ссадин, полоскания горла при ангине. Обезболивающие препараты. Противовоспалительные препараты (антибиотики). Желудочно-кишечные препараты.

Первая медицинская помощь в походе

Несчастный случай может произойти как в длительном, так и в кратковременном походе вдали от населенных пунктов. В такой момент вызвать «скорую» и получить квалифицированную медицинскую помощь невозможно. Поэтому надо быть готовым к любым неожиданностям: уметь остановить кровотечение, оказать помощь при ожоге, солнечном ударе и т.д. Но нельзя объять необъятное, то есть невозможно за один год научить ребят оказанию первой медицинской помощи на все случаи жизни. Мы остановимся на случаях, которые действительно часто случаются в походах и

на соревнованиях и не требуют особых знаний и умений. Ушибы.

На поврежденную область, предварительно смазав её йодом, накладывают холод. Чтобы быстрее рассасывался синяк, через день к ушибленному месту прикладывают согревающий компресс. Его делают несколько раз в день, так как тепло расширяет сосуды и способствует усилению кровотока.

Место ушиба нельзя растирать и массировать. При ушибах головы, живота нужна немедленная врачебная помощь. Кровотечения, порезы При небольшом порезе или ссадине необходимо убрать тампоном грязь из раны. Кожу вокруг ранки обрабатывают йодом или раствором бриллиантовой зелени, припудривают рану порошком стрептоцида и накладывают асептическую повязку.

При открытых ранениях следует остановить кровотечение накладыванием жгута или давящей повязки, рану обработать так же, как и при порезе. В тяжелых случаях транспортировать в больницу. Растяжение связок. Зачастую турист, по невнимательности или усталости, спотыкается о камень или лежащее дерево и получает растяжение голеностопного сустава.

Признаки: припухлость и резкая (особенно вначале) боль. Боль снимают любым обезболивающим и накладывают тугую повязку на сустав, которую на больших привалах можно снимать.

Советы туриста

- Кровь можно остановить, приложив лист подорожника или мятые листья тысячелистника к ранке.
- Наклейка из только что срезанного кусочка смолистой сосновой коры или ели остановит небольшое кровотечение.
- Ту часть, которая будет приложена к ране, нельзя трогать руками.
- При ожогах лучше всего поливать еще не вздувшийся волдырь холодной водой. Если нет никакой мази, приложите гладкой стороной к коже свежую кору лиственного дерева.

Приемы транспортировки пострадавшего. Если пострадавший сам не

может передвигаться то, оказав первую медпомощь, его доставляют в ближайший населенный пункт для оказания дальнейшей медицинской помощи. Простейшие способы транспортировки пострадавшего: на рюкзаке, на веревке, вдвоем, вдвоем на шесте

Вопросы для проверки:

1. Назовите основные правила гигиены туриста.
2. Что должно находиться в индивидуальной аптечке туриста?
3. Чем отличается тепловой удар от солнечного?
4. Сколько способов переноски пострадавшего вы знаете?