

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Мокрушинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «Мокрушинская СОШ»
Протокол № 1 от
«30» 08, 2023
2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Техника пешеходного туризма
и спортивное ориентирование»**

Направленность программы:

туристско-краеведческая

Уровень: стартовый

Возраст: 8-15 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Автор программы
педагог дополнительного образования
Колесников Александр Анатольевич

Мокруша 2023

№	Содержание	стр.
1	Раздел 1. Пояснительная записка	3
1.1	Направленность общеразвивающей программы	5
1.2	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы	6
1.3	Отличительные особенности программы.	7
1.4	Особенности возрастной группы детей.	8
1.5	Цель и задачи программы	9
1.6	Сроки реализации программы, режим занятий.	10
1.7	Формы и методы реализации программы.	11
1.8	Планируемые результаты освоения программы	12
2	Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	14
2.1	Учебно-тематический план.	14
2.2	Содержание программы.	16
3	Раздел 3. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	20
4	Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	23
5	Раздел 5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ	25

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Техника пешеходного туризма и спортивное ориентирование», разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» одобренной и утвержденной Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности».

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная 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 клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разноплановости интересов. Поэтому при планировании и

организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы: летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (с изменениями на 27 октября 2020 года) (далее – СанПиН);
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30 сентября 2020 года № 533)
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии

оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
2. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ. (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05);
3. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016)

1.1 Направленность общеразвивающей программы.

Направленность программы – туристско-краеведческая. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

1.2 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 его 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.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Новизна.

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье».

Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самостоятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации.

Программа «Техника пешеходного туризма и спортивное ориентирование» предусматривает специализацию по группе дисциплин

«дистанция», где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма.

Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) **и спортивное ориентирование** (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

1.3. Отличительные особенности программы.

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа секции «Спортивный туризм» предполагает проводить общешкольные соревнования типа преодоления спортивно-туристической полосы препятствий, проведения поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Благодаря полученным знаниям, школьники будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма.

Программа секции – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

1. 4. Особенности возрастной группы детей

В школьный кружок спортивного туризма принимаются учащиеся, желающие систематически заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом, прошедшие конкурсный отбор, включающий в себя сдачу спортивных нормативов (таблица №1). Приём начинающих в кружок производится в сентябре каждого года. Комплектация кружка из школьников 8 - 15 лет. Состав туристического кружка 10 человек.

Таблица №1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1-й год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места	Прыжок в высоту с места (не

	(не менее 20 см)	менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)0	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине(не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)

Дети в возрасте от 8 – 15 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.

1.5.Цель и задачи программы.

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 задачи:

- 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.

Развивающие задачи:

- 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.

Воспитательные:

- 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.

1.6. Сроки реализации программы, режим занятий.

Программа рассчитана на 1 год. Периодичность занятий – 1 раз в неделю по 2 часа. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Походы и соревнования входят в сетку часов.

Календарный план занятий по данной программе целиком зависит от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, финансового бюджета, а также контингента занимающихся, календарный

план и количество часов по темам может незначительно изменяться. Все изменения отражаются в календарном плане, составляющемся в начале каждого учебного года и являющемся приложением к данной программе.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся делается большой упор на групповые (2 -3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация, так же при подготовке к соревнованиям. Для проведения теоретических и практических занятий возможно привлечение учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

1.7 Формы и методы реализации программы.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке. Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах

по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

1. 8. Планируемые результаты освоения программы.

Ожидаемые результаты дифференцированы по годам обучения в соответствии с программой и учебными задачами.

Планируемые результаты:

- овладение детьми основ туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур.полосы, как лично так и командой;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- воспитание характера;
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания;
- в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях различного уровня.

Примерный перечень знаний, умений и навыков.

Дети должны знать и уметь:

- организовывать бивак в полевых условиях

- с помощью руководителя готовить пищу на костре
- ремонтировать небольшие поломки в снаряжении
- пользоваться пилой и топором под присмотром руководителя
- оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях
- готовить снаряжение к походу
- фасовать и упаковывать продукты для похода
- выполнять обязанности по должности
- преодолевать несложные естественные препятствия (кустарники, завалы)
- вязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, проводник
- определять масштаб и расстояние по карте
- читать и изображать топографические знаки
- определять рельеф по карте
- знать устройство компаса
- ориентировать карту по компасу
- двигаться по азимуту с помощью компаса
- подбирать состав медицинской аптечки
- применять основные медицинские препараты
- изготавливать транспортировочные средства
- транспортировать пострадавшего
- укладывать рюкзак
- знать требования к снаряжению
- выбирать место для бивака
- знать порядок выполнения бивачных работ
- убирать место лагеря
- вязать грудную обвязку и беседку
- переправляться по бревну

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
2023-2024г.	01.09.2023г.	31.05.2024г.	34	68	очный	декабрь, май

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
I	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	опрос, практическая работа
II.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	4	1	3	беседа. практич. работа
III.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	беседа, практ. раб.
IV.	Питание в туристском походе	4	1	3	практич. раб.
V.	Топография и ориентирование	10	3	7	зачет, топограф. диктант, практич. раб. на местности
VI.	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	6	3	3	опрос, практ. раб.
VII.	Краеведение	4	2	2	практич. раб. с топограф. картами
VIII.	Общая и специальная физическая подготовка	10	2	8	опрос, практ. работа
IX.	Техника и тактика пешеходного туризма	16	4	12	беседа, прохождение контрольной полосы
X.	Походы выходного дня	4	-	4	практич. работа
	Итого:	68			

2.2.Содержание программы.

Содержание программы 1-й год обучения (68 часов)

Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем.набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практическое занятие: укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним. Ремонт снаряжения.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практическое занятие: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, разворачивание и свертывание лагеря, разжигание костра.

Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе.

Практические занятия: составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.

Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в двух- трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия: закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

Топография и ориентирование.

Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практическое занятие: работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Практические занятия: формирование мед.аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

Краеведение.

Географическое положение и туристские возможности Красноярского края; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

Практические занятия. Работа с картой края, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты края.

Общая и специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.

Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма.

Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику. Комплекс утренней зарядки. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры, упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

Техника и тактика пешеходного туризма.

Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней.

Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных условиях.

Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

Календарно- тематический план работы

№п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения
		теория	практика	
1	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	-	07.09.2023г.
2	Личное и групповое туристское снаряжение.	-	2	14.09.2023г.
3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	1	1	21.09.2023г.
4	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	-	2	28.09.2023г.
5	Подготовка к походу, путешествию	2		05.10.2023г.
6	Подготовка к походу, путешествию.		2	12.10.2023г.
7	Подготовка к походу, путешествию.		2	19.10.2023г.
8	Питание в туристском походе.	1	1	26.10.2023г.
9	Питание в туристском походе.		2	09.11.2023г.
10	Топография и ориентирование.	2		16.11.2023г.
11	Топография и ориентирование.	1	1	23.11.2023г.
12	Топография и ориентирование.		2	30.11.2023г.
13	Топография и ориентирование		2	07.12.2023г.
14	Топография и ориентирование.		2	14.12.2023г.
15	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках.	2		21.12.2023г.
16	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках. Промежуточная аттестация.	1	1	28.12.2023г.

17	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках.		2	11.01.2024г.
18	Краеведение.	2		18.01.2024г.
19	Краеведение.		2	25.01.2024г.
20	Общая и специальная физическая подготовка.	2		01.02.2024г.
21	Общая и специальная физическая подготовка.		2	08.02.2024г.
22	Общая и специальная физическая подготовка		2	15.02.2024г.
23	Общая и специальная физическая подготовка.		2	22.02.2024г.
24	Общая и специальная физическая подготовка.		2	29.02.2024г.
25	Техника и тактика пешеходного туризма.	2		07.03.2024г.
26	Техника и тактика пешеходного туризма.	2		14.03.2024г.
27	Техника и тактика пешеходного туризма.		2	21.03.2024г.
28	Техника и тактика пешеходного туризма.		2	04.04.2024г.
29	Техника и тактика пешеходного туризма		2	11.04.2024г.
30	Техника и тактика пешеходного туризма.		2	18.04.2024г.
31	Техника и тактика пешеходного туризма.		2	25.04.2024г.
32	Техника и тактика пешеходного туризма. Промежуточная аттестация.		2	02.05.2024г.
33	Походы выходного дня.		2	16.05.2024г.
34	Походы выходного дня.		2	23.05.2024г.

Раздел 3. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Формы подведения итогов реализации программы.

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 секции **по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования**, краеведческой олимпиады.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

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

Таблица №2

Диагностическая карта обученности воспитанников	
Топография: Топознаки – 8 заданий Расстояние по карте – 2 задания	Топознаки – более 4 баллов штрафа Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	Топознаки – до 3 баллов штрафа Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
	Топознаки – до 1 балла штрафа Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
Медицинская подготовка: Состав медицинской аптечки ПМП при ожоге ПМП при обморожении 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: Установка палатки Разведение костра Приготовление пищи на костре	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
Узлы: Время вязки одного узла:	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке

20 – 30 секунд	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
Техника пешеходного туризма: 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(тур. мастерство)	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

4. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Программу реализует :

Колесников Александр Анатольевич, педагог дополнительного образования.
Образование: Красноярский государственный педагогический институт, квалификация «учитель географии»; высшая квалификационная категория.
Судейская квалификация- судья 2 категории по спортивному туризму.

Материально- техническое оборудование

№п/п	Наименование	Количество
1	Палатка туристская	5
2	Набор походных котлов	1
3	Топор походный	1 шт.
4	Пила (облегченная 2-х ручная)	1 шт.
5	Медицинская аптечка	1 компл.
6	Веревка основная(капроновая, диаметром 6мм) 40метров	1 шт.
7	Веревка основная(капроновая, диаметром 10мм) 40метров	1 шт.
8	Карабин альпинистский	10 шт.
9	Разборная походная лопатка	1 шт.
10	Планшет для картографического материала	2 шт.
11	Фотоаппарат	
12	Картографический материал, необходимый для проведения занятий	1 компл.
13	Мячи(волейбольный,футбольный, баскетбольный, теннисный)	по 1 шт.
14	Секундомер	2 шт.
15	Компас спортивный	на каждого участника
16	Рюкзак	на каждого участника
17	Индивидуальный перевязочный пакет	на каждого участника
18	Коврик походный	на каждого участника

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;

2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;

3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;

4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;

5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;

б) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;

7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;

8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;

9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

Клубные занятия по пешеходному туризму проводятся в помещении спортивного зала.

Для занятий используется следующее:

- аптечка, верёвки - диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров;
- карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы;
- опорные петли;
- средства транспортировки пострадавшего, палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор.

5.Список литературы.

Для педагога

- Андреев Н.В. «Топография и картография.М.Просвещение 1985.
- Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
- КодышЭ.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984.
- Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000.
- Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982.
- Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
- ПопчиковскийВ.Ю. «Организация и проведение туристских походов» «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987.
- «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

для обучающихся

- Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991.
- Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995.
- «Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989.