

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №18»

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР _____Мельникова З.М. « 28 » августа 2023г.</p>	<p>«Принято» На педагогическом совете протокол №1 от «29» августа 2023г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Гимназия №18» _____Губанова И.Ю. Приказ №161 от «29» августа 2023г.</p>
---	--	---

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм»
Адресована обучающимся от 10 до 17 лет (5-11 классы)
Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель: учитель ОБЖ – Горелова Арусяк Карапетовна,
первая квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность - это комплексное средство гармоничного развития детей и юношества, заключающееся в активном познании и улучшении окружающей среды и самих себя в процессе туристических путешествий.

Данная программа использует специфику спортивного туризма для решения проблемы эффективной адаптации школьников к жизни, коррекции личностного развития, интенсификации интеллектуального роста, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В педагогическом отношении самодетельный туризм с активными средствами передвижения является наиболее комплексным средством всестороннего развивающего влияния на юного туриста. Его основная форма – походы разной продолжительности, разных степеней и категорий сложности. Спортивными они называются потому, что предполагают, как неременный элемент своего содержания серьезную двигательную работу – прохождение намеченного маршрута. В этом состоит доминанта всякого туристического похода. В походе «спортивным соперником» выступает географическая среда, а сама природа становится здесь главным помощником учителя в воспитании и обучении детей. Преодолеваемые туристами с грузом на плечах километры с их топографическим, географическим, эстетическим и всяким другим содержанием является мощным развивающим фактором, движение по лесу, по горам без троп тренирует опорно-двигательный аппарат, воспитывает идею братства людей, твердый характер, чувство естественной красоты.

Нормативной основой программы дополнительного образования «Спортивный туризм» являются:

- Конституция Российской Федерации,
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»,
- Иные нормативно-правовые акты органов управления образованием различного уровня,
- Устав Образовательного учреждения,

- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Гимназия № 18».

Направленность программы дополнительного образования «Спортивный туризм» - туристско-краеведческая, уровень освоения программы – общекультурный.

Образовательная программа «Спортивный туризм», 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 в Российской Федерации» и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности».

Актуальность программы. Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса. Данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом.

Новизна программы. Заключается в совмещении спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха в виде походов и экскурсий и позволяет по окончании курса обучения подготовить спортсмена-туриста по всем разделам, затронутым в данной программе. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Педагогическая целесообразность. Программа обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования. Знания и практические умения, приобретаемые учащимися во время занятий, носят прикладной характер и могут быть использованы ими в быту.

Цель программы: развитие личности ребёнка средствами туризма и краеведения.

Задачи:

1. Получение знаний, умений и навыков по основам спортивного ориентирования и туристского прикладного и спортивного многоборья;
2. Совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащихся;
3. Формирование представлений о правилах поведения в природе во время соревнований, тренировочных занятий, экскурсий, походов и путешествий;

4. Формирование у учащихся чувства патриотизма и активной гражданской позиции;
5. Развитие наблюдательности и любознательности, экологической и санитарно-гигиенической культуры, самостоятельности, творческих способностей, спортивного мастерства.

Адресат программы. Данная программа адресована обучающимся школьного возраста общеобразовательного учреждения 5-11 классов, допущенных врачом к занятиям в туристском объединении.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы - 1 год (68 часов в год, 2 академических часа в неделю).

Условия реализации программы - Рекомендуемый минимальный состав группы обучения 12 человек. Работа по программе строится с учётом близких и дальних перспектив и предусматривает приобретение учащимися основных знаний о технике и практике туризма, ориентирование на местности, соблюдение здорового образа жизни, получении навыков проживания в природной среде и т.д.

Занятия проводятся как с полным составом объединения, так и по мере роста опыта занимающихся, групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия.

Практические занятия проводятся в 1 – 3 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на участке школы, лесном массиве) и в помещении (классе, спортзале). В период осенних, весенних, зимних каникул практические навыки отрабатываются в походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Опорные темы	Всего	Количество часов		
			Теория	Практика	
				В помещении	На местности
1	Введение.				
1.1	Планы, цели, задачи объединения на учебный год.	1	1	---	---
1.3	История туристско-краеведческого движения в области	1	1	---	---
2	Краеведение.				
2.1	Историческое краеведение как наука.	1	1	---	---
2.2	Историко-краеведческие наблюдения.	1	1	---	---

3	Ориентирование.				
3.1	Легенда КП.	1	---	1	---
3.2	Контроль высота.	1	---	---	1
3.3	Приемы ориентирования карты.	1	---	---	1
3.4	Азимут по опорным ориентирам.	1	---	---	1
3.5	Азимут счетом шагов с использованием тормозных ориентиров.	1	---	---	1
3.6	Техника подготовки к старту	1	---	---	1
3.7	Техника бега на местности	1	---	---	1
3.8	Чтение карты на бегу	1	---	---	1
3.9	Основные тактические задачи. Оценка ситуации.	1	1	---	---
3.10	Упражнения на развитие базовых психических качеств ориентирования.	1	---	1	---
4	Туризм.				
4.1	Современная организация туризма в стране.	1	1	---	---
4.2	Плановый и самодеятельный туризм. Транспортный и спортивный.	1	1	---	---
4.3	Туристские слеты и соревнования.	1	1	---	---
4.4	Техника в туристском походе	1	---	---	1
4.5	Тактика в туристском походе.	2	1	---	1
4.6	Туристско-прикладное многоборье.	1	1	---	---
4.7	Техника переправы через водные преграды, через каньоны и сухие овраги.	2	---	---	2
4.8	Техника передвижения и преодоление этапа «Навесная переправа».	2	---	---	2
4.9	Техника переправы по бревну.	2	---	---	2
4.10	Техника переправы вброд.	2	---	---	2
4.11	Техника передвижения по жердям и кочкам.	2	---	---	2

4.12	Техника преодоления препятствий способом «маятник».	2	---	---	2
4.13	Техника передвижения способами: подъем – траверс – спуск – комплексные перила.	2	---	---	2
4.14	Техника транспортировки пострадавшего в условиях пешеходного и лыжного маршрутов.	2	---	---	2
4.15	Глазомерная съемка маршрута	2	---	---	2
5	Техника безопасности.				
5.1	Инструктаж учащихся, согласно Инструкции № 293.	1	1	---	---
5.2	Техника безопасности при проведении туристских походов.	1	1	---	---
6	Культурно-гигиенические навыки. Первая помощь.				
6.1	Санитарно-гигиенические навыки и способы действий.	1	1	---	---
6.2	Первая доврачебная помощь при острой сосудистой недостаточности, солнечном и тепловом ударах.	1	1	---	---
6.3	Переохлаждение. Простудные заболевания. Ушибы, Переломы. Порезы. Ссадины. Первая помощь.	2	1	1	---
7	Общая физическая подготовка	10	---	---	10
8	Подготовка к мероприятиям.	4	---	2	2
9	Проведение мероприятий.	5	---		5
10	Резерв	4	2		2
	ИТОГО:	68	17	5	46

Содержание программы

1. Введение:
 - 1.1 Планы, цели, задачи объединения на учебный год. Доукомплектование группы. Знакомство с содержанием программы «Спортивный туризм» второго года обучения. Медицинское освидетельствование.
 - 1.2 Подведение итогов летнего сезона. Просмотр фото- и видеоматериалов. Отчет руководителя и участников похода по должностям. Поощрение отличившихся детей во время летних мероприятий;
 - 1.3 История туристско-краеведческого движения в Тульской области.
Практика: посещение краеведческого музея.
2. Краеведение.
 - 2.1 Историческое краеведение как наука. Три группы основных источников исторического краеведения: вещественные, письменные, устные.
Поисково-исследовательский характер исторического краеведения. Охрана исторических памятников. Памятники истории. Основные методы поиска и исследования памятников истории, их описание.
 - 2.2 Историко-краеведческие наблюдения. Фиксация наблюдений. Ведение дневника. Точность и историческая достоверность записей. Правила фиксации исторических событий. Обязанности историка – краеведа.
3. Ориентирование:
 - 3.1 Легенда КП. Изображение легенд с помощью специальных знаков – пиктограмм. Запись легенд словесно. Правила крепления легенд на карте, одежде спортсмена и компасе.
Практика: Упражнения с дидактическим материалом. Знаковый диктант. Пиктографическое лото.
 - 3.2 Контроль высоты. Чувство высоты – это комбинация зрительных и мышечных ощущений. Контроль высоты движением по ориентирам, имеющимся на склоне и отображениям на карте. **Практика:** Упражнения на местности с выраженным рельефом.
 - 3.3 Приемы ориентирования карты. **Практика:** Движение по ориентирам, грубое ориентирование, движение по линейным ориентирам, по цепочке ориентиров, бег по горизонтали или поперек склона, движение по азимуту, точное ориентирование.
 - 3.4 Азимут по опорным ориентирам. **Практика:** Контроль расстояния при движении по опорным ориентирам (площадные, в чистом лесу - микрообъекты). Учет опорных ориентиров при выборе опорных ориентиров. Упражнения на местности.
 - 3.5 Азимут счетом шагов с использованием ориентиров. **Практика:** Тормозные ориентиры. Длина пары шагов при ходьбе и беге. Взятие точного азимута, ходьба и бег по нему. Упражнения на местности.
 - 3.6 Техника подготовки к старту. **Практика:** Правила подготовки и крепления карточки участника, компаса. Форма, беговая обувь, головной убор, правила крепления шнурков и номеров участника. Разминка перед стартом и ее значение.
 - 3.7 Техника бега на местности. **Практика:** Рациональное управление движениями в изменяющихся условиях. Элементы техники бега: постановка ноги, отталкивание, мах ногой, фаза полета, «гладящая» постановка стопы. Необходимые двигательные установки. Особенности техники бега в гору, с горы, по песчаному грунту, мокрой скользкой поверхности, болоту.
 - 3.8 Чтение карты на бегу. **Практика:** Упражнения и игры на местности. Мини-соревнования.
 - 3.9 Основные тактические задачи: выбор пути, взаимодействие с соперниками, выбор темпа и ритма движения. Оценка ситуации. Действующие факторы. Детализация ситуаций. Упражнения на оценку несложных по задачам ситуаций.

3.10 Упражнения на развитие базовых психических качеств ориентировщика. **Практика:** Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, скорочтения, интеллекта и «специализированных» чувств – расстояния, направления, высоты.

4. Туризм:

4.1 Современная организация туризма в стране. Федеральный закон «Об основах туристической деятельности».

4.2 Плановый и самодеятельный туризм. Семейный туризм. Транспортный и спортивный туризм. Понятия: туристская деятельность, Государственное регулирование туристской деятельности, его цели, способы и приоритетные направления.

4.3 Туристские слеты и соревнования. Задачи туристических слетов и соревнований, организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете и соревновании, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование мест соревнований, порядок проведения, информация, подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Виды туристских соревнований и особенности их проведения, понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении слетов и соревнований.

4.4 Техника в туристском походе. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. **Практика:** Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и маркировка (по необходимости). Техника движения по равнине, по трясиной поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Техника преодоления завалов, густых зарослей. Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и пр.). Туристские узлы. Техника вязки узлов. Мини-соревнования.

4.5 Тактика в туристском походе. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневка. Заброска продуктов и переноска челноком.

Практика: Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов перехода и корректировка плана на следующий день.

4.6 Туристско-прикладное многоборье – соревнования по технике видов туризма. Виды и классы дистанций. Содержание дистанции соревнования по туристско-прикладному многоборью в технике пешеходного и лыжного туризма.

4.7 Техника переправы через водные преграды, каньоны, овраги и сухие балки. Виды препятствий, требующих организации переправ. Способы организации и приемы, используемые для страховки участников. Организация переправ вброд (в том числе, по перилам), кладью (по бревну) и воздушный (навесных). Техника преодоления заболоченных участков местности (по кочкам, наведение гати). Необходимое снаряжение и оборудование.

Практика: организация переправ вброд (в том числе, по перилам), кладью (по бревну) и воздушный (навесных). Преодоление заболоченных участков местности (по кочкам, наведение гати).

4.8 Техника передвижения и преодоления этапа «навесная переправа». Технически сложный и специфический этап пешеходных соревнований. Передвижение на одном и двух карабинах. Способы ускорения переправы, переправа груза, использование вспомогательными веревками во время переправы людей и груза. Обязательные условия переправы – на рабочей веревке может

- находиться только один человек или груз. Тактика переправы. Типичные ошибки. **Практика:** Отработка отдельных деталей этапа «навесная переправа».
- 4.9 Техника переправы по бревну через овраг, реку. Правила движения по бревну. Правило падения с бревна в случае аварийной ситуации. Типичные ошибки. **Практика:** Отработка необходимых навыков.
- 4.10 Техника переправы вброд. Способы переправы вброд (с шестом, стенкой, по перилам, таджикским способом, попарно). Их достоинства и недостатки. Особенности страховки. Возможные ошибки. **Практика:** Отработка необходимых навыков.
- 4.11 Техника передвижения по жердям и кочкам. **Практика:** Индивидуальное и командное движение. Транспортировка жердей. Способы движения по жердям и кочкам. Способы страховки. Тактика движения. Комплекс упражнений на укрепление голеностопного сустава. Техника смены ног. Боковые прыжки. Крепление рюкзака.
- 4.12 Техника преодоления препятствий способом «маятник». **Практика:** Оборудование этапа. Типичные ошибки. Работа над приобретением необходимых навыков.
- 4.13 Техника передвижения способами: подъем-траверс-спуск. **Практика:** Техника движения при преодолении склонов с обеспечением страховки и самостраховки. Осуществление на учебном склоне необходимой крутизны и протяженности. «П-Т-С» вертикальными (для подъема и спуска) и горизонтальными (для траверса) перилами. Отработка знаний, умений, навыков. Классификация склонов по характеру их поверхности, по крутизне. Компоненты техники передвижения, применяемые при преодолении склонов различного характера и различной крутизны. Основные ошибки, допускаемые участниками в технике движения, в организации страховки и самостраховки. Специальное снаряжение (веревки, обвязки, карабины, рукавицы, секундомеры, тормозные устройства, зажимы) и способы их использования.
- 4.14 Техника транспортировки пострадавшего в условиях пешеходного и лыжного маршрутов. Основные принципы и приемы транспортировки пострадавшего (легко пострадавшего – по дороге или тропе на небольшие расстояния одним или двумя носильщиками, на склонах на носилках, волокушах четырьмя носильщиками, на склонном рельефе с сопровождающими и без сопровождающих, через водные препятствия – особенности транспортировки на переправах). **Практика:** Подготовка подручных средств для транспортировки, вязка носилок, волокуш. Отработка организации движения носильщиков. Организация страховки.
- 4.15 Глазомерная съемка маршрута. Применение глазомерных измерений (без использования геодезических приборов). Способы измерения расстояний. Определение направления с помощью компаса. Методика выполнения маршрутной съемки пути движения. **Практика:** Составление абриса и кроков маршрута, схем местности. Техника выполнения условных обозначений ориентиров. Выполнение разнообразных упражнений, относящихся к вопросам глазомерных измерений на местности.
5. Техника безопасности:
- 5.1 Инструктаж учащихся согласно инструкции №293 по организации и проведению туристских походов, экспедиций, и экскурсий (путешествий) с учащимися. Общие положения. Требования к руководителям, помощникам и участникам группы. Обязанности и права руководителя и заместителя руководителя путешествия. Права и обязанности учащихся.
- 5.2 Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.
6. Культурно-гигиенические навыки. Первая медицинская помощь.

6.1 Санитарно-гигиенические навыки и способы действий. Очистка и оборудование родника, стирка белья (только вдали от питьевых водоемов), утилизация мусора (различные способы). Оборудование мусорных ям, туалетов, «холодильников» во избежание загрязнения бытовыми отходами. Правила купания в реках и других водоемах.

Практика: Очистка и оборудование родника, оборудование мусорных ям, туалетов, «холодильников».

6.2 Острая сосудистая недостаточность. Обморок. Коллапс. Симптомы. Неотложная помощь. Солнечный и тепловой удары. Причины. Симптомы. Первая помощь. Профилактика.

6.3 Переохлаждения. Меры, направленные на согревание организма. Простудные заболевания. Признаки. Симптомы. Медицинская помощь. Профилактические мероприятия. Ушибы, растяжения, разрывы связок. Симптомы. Холод в первые сутки. Имобилизация. Фиксирующая повязка. Тепло в последующие дни. Переломы. Причины. Симптомы. Правила наложения шин. Имобилизация. Транспортировка. Порезы, ссадины. Причины. Внешние признаки. Медикаментозные средства. Правила наложения повязок и лейкопластыря. Меры профилактики. **Практика:** Ролевая игра.

7. Общая физическая подготовка.

Развитие физических, моральных и деловых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка. **Практика:** Ежедневные физические занятия учащихся объединения. Специальные физические упражнения на развитие специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Кроссовый бег. Ускорения. Многоскоки.

8. Подготовка к мероприятиям.

Практика: Распределение обязанностей. Закупка продуктов, их фасовка. Подготовка личного и группового снаряжения. Знакомство с видео-, кино-, фотодокументами предстоящего района похода. Работа с письменными отчетами о походах, со специальной литературой, нормативными документами. Подготовка вспомогательных документов, технических средств и оборудования.

9. Проведение мероприятий.

Практика: Походы, соревнования, путешествия, экскурсии, слеты, учебно-тренировочные сборы, профильные лагеря и пр.

Планируемые результаты реализации программы

«Иметь представление»:

- О планах, задачах, целях объединения на учебный год;
- Об основных источниках исторического краеведения и основных методах поиска и исследования памятников истории;
- Об образовательно-воспитательном воздействии музеев на детей;
- О современной организации туризма в РФ;
- О целях, способах и приоритетных направлениях планового и самодеятельного туризма;
- О правилах организации, условиях и порядке проведения, и видах туристских соревнований;
- О содержании дистанций соревнований по туристско-прикладным многоборьям в технике пешеходного и лыжного туризма.

«Знать»:

- Приемы ориентирования спортивной карты;
- Элементы техники бега спортсмена - ориентировщика;
- Основные тактические задачи спортсмена - ориентировщика;
- Характеристику естественных препятствий встречающихся при проведении походов и соревнований;
- Тактические приемы и правила планирования нитки маршрута, разработка плана-графика, запасных вариантов маршрута, радиальных выходов;
- Основные положения и требования инструкции №293;
- Правила ТБ при проведении туристских походов и занятий;
- Санитарно-гигиенические навыки и способы действия при очистке родников и организации быта в полевых условиях;
- Причины, симптомы, внешние признаки, правила первой доврачебной помощи при острой сосудистой недостаточности, простудных заболеваниях, переохлаждениях, ушибах, растяжениях, переломах, порезах и ссадинах.

«Уметь»:

- Фиксировать свои наблюдения и вести полевой дневник, согласно правил, фиксации исторических событий;
- Изображать легенду КП с помощью специальных знаков;
- Осуществлять движение по азимуту, счетом шагов с использованием тормозных ориентиров и по опорным ориентирам;
- Самостоятельно готовиться к старту по спортивному ориентированию;
- Выполнять необходимые двигательные установки при беге в гору, с горы, по песчаному грунту, мокрой скользкой поверхности, болоту, камням;
- Читать карту на бегу;
- Использовать страховку и само страховку на сложных участках маршрута и преодолении естественных препятствий в природном окружении;
- Осуществлять разведку сложных участков маршрута похода;
- Преодолевать, согласно техническим требованиям, этапы: «навесная переправа», «бревно», «брод», «гать», «маятник», «подъем», «спуск», «траверс», «транспортировка пострадавшего», «глазомерная съемка маршрута»;
- Выполнять: комплекс ОРУ, упражнения на развития специальных качеств, кроссовый бег, ускорения, многоскоки, эстафетный бег;
- Играть в подвижные и спортивные игры;
- Готовить и ремонтировать личное и групповое снаряжение, технические средства, специальное оборудование, необходимую документацию перед многодневными походами;
- Оформлять письменный отчет, фотоальбом, газету.

Методика отслеживания результатов

Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

Формы подведения итогов реализации программы: После года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачётного похода, многодневного туристского мероприятия: похода, слёта, соревнования, что является своеобразным итогом работы объединения.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Основные формы и методы организации учебного процесса

Виды занятий по данной программе различные: рассказ, беседа, лекции. Наиболее характерными формами проведения занятий являются тематические прогулки, экскурсии, походы, практические занятия на улице и в помещении (спортивный зал).

Методическое обеспечение программы

Формы проведения занятий зависят от сложности изучаемой темы, уровня подготовки обучающихся. Это - рассказ, беседа, игра, лекция, практическое занятие, вечер, творческий отчёт о походе, тренировки и др.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных пособий, использованием новейших методик.

Основными методическими принципами, реализуемыми в программе, являются:

- Широкая мотивация – путём опоры на значимые мотивы, создание долговременной программы;
- Повышение информативности – за счёт совмещения в одном занятии различных тем;
- Приобретение нового личностного опыта: специальная работа по созданию условий для его получения в походах, экскурсиях, тренировках;
- Использование групповых факторов для облегчения индивидуальных усилий в освоении новых способов деятельности, знаний и т.д.

Обязательным условием программы является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения занятий предусматривается привлечение опытных судей, инструкторов, спасателей, спортсменов и др. специалистов.

По результатам совершённого похода готовится отчёт на основании современных правил и требований.

Материально-техническая база

Таблица 1.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.			
№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).	Пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные.	Пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё.	Шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм.	Шт.	1
5.	Куртка тёплая.	Шт.	1
6.	Шапка тёплая	Шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые.	Пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые.	Пар.	1
9.	Свитер тёплый.	Шт.	1
10.	Накидка от дождя.	Шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	Комп.	1
12.	Рюкзак.	Шт.	1
13.	Страховочная система.	Комп.	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2 табл. обезболивающее в непромокаемом пакете.)	Комп.	1
15.	Карабин с муфтой.	Шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	Шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	Шт.	2
18.	Каска.	Шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка).	Шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль).	Шт.	1
21.	Фонарь электрический.	Шт.	1
22.	Запасные батарейки	Шт.	2
23.	Компас.	Шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки.	Пара.	1

Таблица 2.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.			
№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Котлы.	Шт.	2 л / чел.
2.	Топор.	Шт.	3
3.	Нож.	Шт.	6
4.	Часы ручные механические.	Шт.	4
5.	Свечи стеариновые.	Шт.	4-6
6.	Сухой спирт.	Табл.	2 упак.
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	Шт.	1 на 3-х человек
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом.	Шт.	3 на гр. 15 чел.
9.	Блокнот, ручка, линейка.	Комп.	1 комп.на5ч
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	Шт.	3 шт. на 7 чел.
11.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	Шт.	2
12.	Карабин с муфтой.	Шт.	20
13.	Система для транспортировки пострадавшего.	Шт.	3
14.	Блок ролики.	Шт.	6
15.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	Шт.	8
16.	Полотно для изготовления носилок.	Шт.	3
17.	Медицинская аптечка.	Комп.	1 на 8 чел.
18.	Ремонтный набор.	Комп.	1
19.	Спальники.	Шт.	1 на обуч-ся.
20.	Коврики.	Шт.	1 на обуч-

			ся.
21.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.	Комп.	Комплект.
22.	Фотоаппарат с цветной пленкой.	Комп.	Комплект.
23.	Картографический материал.	Комп.	Комплект.
24.	Курвиметр.	Шт.	1 на 3 чел.
25.	Примус.	Шт.	2
26.	Пила двуручная.	Шт.	2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М., Профиздат, 1985
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Воловин В.Т. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
9. Коструба Л. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
10. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
11. Маслова А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
12. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М., ФСО РФ, 1997.
13. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. - М., Просвещение, 1991.

Календарный учебный график

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
1 год	04.09.2023г.	31.05.2024г.	34	68	понедельник 15.30-16.15 среда 15.30-16.15

**Календарно-тематическое планирование кружка
«Спортивный туризм»**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Сроки проведения (дата)	Примечание
1	Планы, цели, задачи объединения на учебный год.	1		
2	Техника безопасности. Инструктаж учащихся, согласно Инструкции № 293.	1		
3	История туристско-краеведческого движения в области	1		
4	Краеведение. Историческое краеведение как наука.	1		
5	Историко-краеведческие наблюдения.	1		
6	Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности 2020»	1		
7	«Школа Безопасности 2020»	1		
8	Ориентирование. Легенда КП.	1		
9	Контроль высота.	1		
10	Приемы ориентирования карты.	1		

11	Туризм. Современная организация туризма в стране.	1		
12	Плановый и самодеятельный туризм. Транспортный и спортивный.	1		
13	Туристские слеты и соревнования.	1		
14	Общая физическая подготовка	1		
15-16	Техника переправы через водные преграды, через каньоны и сухие овраги.	1		
17	Техника в туристском походе	1		
18	Тактика в туристском походе.	1		
19	Азимут по опорным ориентирам.	1		
20	Азимут счетом шагов с использованием тормозных ориентиров.	1		
21	Техника передвижения и преодоление этапа «Навесная переправа».	1		
22	Общая физическая подготовка	1		
23	Техника переправы по бревну.	1		
24	Туристско-прикладное многоборье.	1		
25	Техника переправы вброд.	1		
26	Тактика в туристском походе.	1		
27	Общая физическая подготовка	1		
28	Техника переправы по бревну.	1		
29	Техника подготовки к старту	1		

30	Техника бега на местности	1		
31	Чтение карты на бегу	1		
32	Общая физическая подготовка	1		
33	Техника передвижения и преодоление этапа «Навесная переправа».	1		
34	Техника переправы вброд.	1		
35	Культурно-гигиенические навыки. Первая помощь. Санитарно-гигиенические навыки и способы действий.	1		
36	Техника передвижения по жердям и кочкам.	1		
37	Общая физическая подготовка	1		
38	Техника преодоления препятствий способом «маятник».	1		
39	Подготовка к мероприятию.	1		
40	Техника передвижения способами: подъем – траверс – спуск – комплексные перила.	1		
41	Основные тактические задачи. Оценка ситуации.	1		
42	Общая физическая подготовка	1		
43	Упражнения на развитие базовых психических качеств ориентирования.	1		
44	Первая доврачебная помощь при острой сосудистой недостаточности, солнечном и тепловом ударах.	1		
45	Техника передвижения по жердям и кочкам.	1		

46	Общая физическая подготовка	1		
47	Техника передвижения способами: подъем – траверс – спуск – комплексные перила.	1		
48	Техника транспортировки пострадавшего в условиях пешеходного и лыжного маршрутов.	1		
49	Переохлаждение. Простудные заболевания. Первая помощь.	1		
50	Техника преодоления препятствий способом «маятник».	1		
51	Общая физическая подготовка	1		
52	Техника транспортировки пострадавшего в условиях пешеходного и лыжного маршрутов.	1		
53	Глазомерная съемка маршрута	1		
54	Общая физическая подготовка	1		
55	Техника безопасности при проведении туристских походов.	1		
56	Глазомерная съемка маршрута	1		
57	Ушибы, Переломы. Порезы. Ссадины. Первая помощь.	1		
58-59	Общая физическая подготовка	1		
60-63	Подготовка к мероприятию	По факту		
64	Проведение мероприятий	По факту		
65-68	Резерв			

