

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Светлогорского городского округа»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » августа 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ДЮЦ
Светлогорского городского округа»
О.Ф. Косарева
« 31 » августа 2022 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Туристическое многоборье»**

Возраст обучающихся: 7 - 14 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Хромцов Андрей Вячеславович,
педагог дополнительного образования

г. Светлогорск, 2022 год

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристическое многоборье» имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность. Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самодетельности – спортивной, научной, художественной, технической, социальной и другими.

Актуальность программы определяется следующими факторами:

➤ соответствием содержания программы особенностям Светлогорского района, как имеющего статус историко – туристического и рекреационно – оздоровительного объекта.

➤ соответствием содержания программы требованиям общества и государства в части подготовки воспитанников, обладающих позитивными жизненными установками на здоровый образ жизни, организацию продуктивного познавательного досуга.

➤ соответствием запросу обучающихся и их родителей (законных представителей) как полноправных субъектов образования.

➤ возможностью самореализации в разнообразных видах деятельности для каждого обучающегося.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является ее интегративный, комплексный характер, что позволяет каждому обучающемуся максимально раскрыть собственный личностный потенциал.

Программа по туристическому многоборью составлена на основе нормативных документов Министерства образования, Министерства финансов, Министерства здравоохранения и Комитета по физической культуре и спорту Российской Федерации, регламентирующих работу спортивных школ в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ и типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей и на основе программы «Пешеходный туризм».

Программа включает в себя дидактический материал, разработанный для ее реализации (примерное распределение учебного материала по месяцам и дням).

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 14 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 2 года.

На полное освоение программы требуется 288 часов.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Принимаются все желающие, **имеющие письменное разрешение врача – педиатра**. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп - до 15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Между занятиями устанавливаются 10-минутные перерывы.

Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Педагогическая целесообразность

В настоящее время всё большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристско-краеведческая деятельность, которая относится к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей и служит важным средством гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека. Экскурсии, походы по родному краю, путешествия по стране помогают ребятам лучше узнать природу, полюбить родной край, научиться разумно использовать её богатства, ценить их и беречь. Краеведческая работа воспитывает любовь к своему краю, прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки. А занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания.

Практическая значимость.

Обучающиеся смогут научиться пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности. Умение ориентироваться имеет большое значение не только в смысле подготовки юных туристов к сложным походам,

его можно с полным правом отнести к той категории жизненных навыков, которые составляют неотъемлемую часть понятия всесторонне развитой личности, не говоря уже о том, что во многих областях профессиональной деятельности человека умение отлично ориентироваться - обязательное условие (строители дорог, моряки, летчики, геологи, геодезисты и т.д.).

Данная программа предполагает овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-краеведам. Обучающиеся научатся выбирать место для привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

Романтика туристической деятельности позволяет привлечь в эту сферу детей, их родителей, педагогический коллектив. В полной мере реализуются принципы педагогики сотрудничества. Широкие педагогические возможности туризма и краеведения содействуют сплочению детского коллектива вокруг руководителя туристического кружка, классных руководителей. Вовлекают родительский контингент в педагогический процесс.

Цель программы – создание оптимальных условий для самореализации и личностного развития обучающихся в процессе туристско-краеведческой, физкультурно-спортивной, поисковой и исследовательской деятельности.

Задачи программы

Образовательные:

- дать обучающимся целостное представление о своеобразии родного края как историко – туристического объекта;
- способствовать формированию первоначальных сведений об организации и осуществлении туристско – краеведческой деятельности.

Развивающие:

- содействовать преобразованию природных задатков обучающихся в способности и компетенции познавательного, коммуникативного, регулятивного и личностного развития.

Воспитательные:

- содействовать формированию интересов обучающихся к родному краю;
- способствовать формированию способов организации продуктивного досуга, навыков безопасного поведения.

Принципы отбора содержания

Реализация программы осуществляется на основе следующих педагогических принципов:

- наглядности (показ физических упражнений, образный рассказ, подражание);
- доступности (обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности обучающегося);
- систематичности (регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения);
- развития и воспитания (обучение направлено на формирование не только знаний, умений и навыков, но и определенных нравственных и эстетических качеств, которые служат основой выбора жизненных идеалов и социального поведения);
 - комплексности;
 - преемственности;
 - вариативности.

Основные формы и методы

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники пешеходного туризма и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

В программе предусмотрены такие *формы организации занятий*, как групповые, индивидуальные в виде:

- обучающих игр,
- походов,
- соревнований,
- викторин,
- тренировок,
- экскурсий и других.

Программа открыта для внесения необходимых коррективов по ходу реализации различных мероприятий, предусматривает постоянный анализ процесса ее выполнения и нацелена на долгосрочное использование.

Методы обучения:

Для реализации содержания программы используются следующие методы:

1. Объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
2. Репродуктивные методы обучения (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
3. Частично-поисковые методы обучения (участие детей в

коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);

4. Исследовательские методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы);

5. Соревновательные методы (участие в соревнованиях разного уровня и сложности);

6. Игровые методы (погружение в игровую тематическую обстановку позволяет детям закреплять полученные знания).

В соответствии с положениями системно – деятельностного подхода приоритет отдается активным и интерактивным методам обучения, предполагающим высокий уровень инициативности обучающихся, их включенного участия.

Широко используются элементы мастер – классов, командной проблемно – поисковой игры, соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут демонстрировать следующие результаты:

➤ имеют навыки начального обучения технике и тактике, правилам проведения соревнований;

➤ могут соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, командная работа);

➤ у обучающихся хорошо развиты общие физические качества и с учетом специфики туризма;

➤ сформирован интерес и приобщение к спорту и туризму.

Будут уметь:

➤ надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;

➤ соблюдать правила прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;

➤ комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;

➤ соблюдать меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях, подвижных и спортивных играх;

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

Механизм оценивания образовательных результатов.

Результаты работы по программе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний.

Критерий успешности определяется результатом участия в соревнованиях, а также личными зачетными соревнованиями по ориентированию, технике туризма, физической подготовке.

Для отслеживания и оценивания результатов обучения осуществляется оперативный, промежуточный и итоговый контроль образовательной деятельности. Оперативный контроль - на каждом занятии, промежуточный – в конце первого полугодия обучения, и итоговый - по окончании обучения. Оперативный контроль необходим для правильного понимания обучающимися предлагаемого материала и выполнения соответствующей корректировки. Промежуточный контроль включает в себя оценивание результатов обучения детей за полугодие. Итоговый контроль показывает уровень освоения обучающимися образовательной программы за все время обучения.

Способами оценивания результатов являются:

- тесты по теоретической части программы,
- тесты по практической части программы,
- тесты по физической подготовке,
- итоги соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы

Для проверки успешности освоения программы применяется система способов, включающая:

- групповые опросы по теоретической части программы;
- зачетные мероприятия – выполнение нормативов, демонстрация освоенных алгоритмов безопасного поведения;
- соревнования.

Используются следующие формы:

- наблюдение за обучающимися на занятиях и соревнованиях;
- тестирование, анкетирование, опросы;
- соревнования различного уровня;
- открытые и итоговые занятия;
- туристические слеты;
- беседы с детьми, родителями, педагогами.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	2	-
1.	Основы туристской подготовки	26	16	10
2.	Краеведение	24	16	8
3.	Топография и ориентирование	16	6	10
4.	Обеспечение безопасности	18	10	8
5.	Общефизическая подготовка	22	8	14
6.	Специальная физическая подготовка	18	8	10
7.	Технико-тактическая подготовка	18	10	8
ИТОГО:		144	76	68

Содержание программы

Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях, соревнованиях, поездках, на транспорте, пожарной и электробезопасности.

1. Раздел Основы туристской подготовки.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Краеведение, туристско-краеведческое движение «Отечество», основные его направления. Личное групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка.

Практика. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Подготовка личного снаряжения к походу. Уход за снаряжением, его ремонт.

1.1 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение вещей в них.

Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Практика. Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра). Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Игры в пути и на привале.

1.2 Питание в походе.

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Режим питья на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практика. Составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.3 Подготовка и организация путешествия.

Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

Практика. Работа с краеведческой литературой. Подготовка и чтение докладов по географии, истории и культуре района путешествия при подготовке к походу. Работа с собранным материалом, его определение, систематика, оформление. Подготовка и чтение докладов по итогам похода.

1.4 Физическая подготовка туриста.

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Утренняя зарядка.

Практика. Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка.

2. Раздел Краеведение

2.1 Географическое положение, природные условия и ресурсы края.

Рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, озера, болота, растительный и животный мир края.

Практика. «Путешествия» по карте. Посещение музеев. Подготовка мини докладов о природе родного края.

2.2 Туристские возможности края.

Наиболее интересные места походов и экскурсий. Музеи края. Особо охраняемые природные территории.

Практика. Экскурсия по своему населенному пункту.

3. Раздел Топография и ориентирование

3.1 Основы топографии.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и рамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах.

Практика. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие» по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.

1.1 Ориентирование.

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки.

Практика. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

2. Раздел Обеспечение безопасности

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при движении группы (пешком и на транспорте). Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом

населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила поведения в условиях полевого лагеря. Правила купания.

Практика. Комплектование медицинской аптечки. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

3. Раздел Общефизическая подготовка

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Утренняя зарядка.

Практика. Ходьба. Бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: скамейка, перекладина, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале.

4. Раздел Специально-физическая подготовка

Развитие специальных качеств, необходимых спортсмену-туристу. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности, бег в гору, специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на одной и двух ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

5. Раздел Техничко-тактическая подготовка

Правила соревнований. Тактика движения по полосе препятствий,

проведения походов, командная тактика различных видов соревнований.

Практика. Обучение технике вязания узлов. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Переправа по следам – техника движения, контрольные линии, движения личное и в команде. Переправа по кочкам – техника передвижения. Правило первой и последней кочки, движение личное и в команде, контрольные линии. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, медицинская подготовка. Топографические знаки, карты, масштаб, сечение, расстояния.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	2	-
1.	Основы туристской подготовки	16	6	10
2.	Краеведение	24	16	8
3.	Топография и ориентирование	16	6	10
4.	Обеспечение безопасности	18	10	8
5.	Общефизическая подготовка	22	8	14
6.	Специальная физическая подготовка	28	8	20
7.	Технико-тактическая подготовка	18	10	8
ИТОГО:		144	66	78

Содержание программы

Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях, соревнованиях, поездках, на транспорте, пожарной и электробезопасности.

1. Раздел Основы туристской подготовки.

Личное групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка.

Практика. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Подготовка личного снаряжения к походу. Уход за снаряжением, его ремонт.

1.1. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Установка палаток, размещение

вещей в них. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Практика. Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра). Правильное использование топора, пилы, лопаты, ремонтного инструмента. Игры в пути и на привале.

1.2. Питание в походе.

Набор продуктов для правильного питания в походе. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практика. Составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.3. Подготовка и организация путешествия.

Права и обязанности участников похода. Определение цели и района похода. Подбор картографического материала. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Написание отчета.

Практика. Работа с краеведческой литературой. Подготовка и чтение докладов по географии, истории и культуре района путешествия при подготовке к походу. Работа с собранным материалом, его определение, систематика, оформление. Подготовка и чтение докладов по итогам похода.

1.4. Физическая подготовка туриста.

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Утренняя зарядка.

Практика. Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка.

2. Раздел Краеведение

2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края.

Рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, озера, болота, растительный и животный мир края.

Практика. «Путешествия» по карте. Посещение музеев. Подготовка мини докладов о природе родного края.

2.2. Туристские возможности края.

Наиболее интересные места походов и экскурсий. Музеи края. Особо охраняемые природные территории.

Практика. Экскурсия по своему населенному пункту.

3. Раздел Топография и ориентирование

3.1. Основы топографии.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и рамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах.

Практика. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие» по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.

3.2. Ориентирование.

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки.

Практика. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

4. Раздел Обеспечение безопасности

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при движении группы (пешком и на транспорте). Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в условиях полевого лагеря. Правила купания.

Практика. Комплектование медицинской аптечки. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

5. Раздел Общефизическая подготовка

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение физической подготовки для

туриста. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Утренняя зарядка.

Практика. Ходьба. Бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: скамейка, перекладина, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале.

6. Раздел Специально-физическая подготовка

Развитие специальных качеств, необходимых спортсмену-туристу. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности, бег в гору, специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на одной и двух ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

7. Раздел Техничко-тактическая подготовка

Правила соревнований. Тактика движения по полосе препятствий, проведения походов, командная тактика различных видов соревнований.

Практика. Обучение технике вязания узлов. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Переправа по следам – техника движения, контрольные линии, движения личное и в команде. Переправа по кочкам – техника передвижения. Правило первой и последней кочки, движение личное и в команде, контрольные линии. Укладка рюкзака, установка палатки,

разведение костра, медицинская подготовка. Топографические знаки, карты, масштаб, сечение, расстояния.

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Программа «Туристическое многоборье»
1.	Начало учебного года	С 01.09.2022 года
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Количество учебных часов в год	144 часа
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 2 часа
5.	Продолжительность учебных занятий	Учебный час 45 минут
6.	Продолжительность учебной недели	6 дней
7.	Время проведения учебных занятий	Начало – не ранее чем через 1 час после учебных занятий, окончание – не позднее 20.00
8.	Продолжительность перемен	10 минут
9.	Окончание учебного года	31.05.2023 года
10.	Праздничные (нерабочие) дни	04.11.2022 31.12.2022 – 08.01.2023 23.02.2023 – 26.02.2023 08.03.2023 29.04.2023 – 01.05.2023 06.05.2023 – 09.05.2023 10.06.2023 – 12.06.2023
11.	Сроки проведения контроля (мониторинг) качества образования	Промежуточный: с 02.12.2022 по 25.12.2022 Итоговый: с 10.05.2023 по 20.05.2023
12.	Комплектование групп	С 31.05.2022 года по 31.08.2022 г.
13.	Дополнительный приём	В течение учебного периода согласно заявлениям (при наличии свободных мест)

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

- учебный класс,
- спортивный зал,
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, маты, гимнастические скамейки, координационная лестница),

- туристическое снаряжение (палатки, спальники, коврики, котелки, костровые принадлежности, тент),
- специальное снаряжение (страховочные системы, веревки разного диаметра),
- канцелярские принадлежности.

Методическое обеспечение

Организация процесса воспитания опирается на органическое сочетание равных видов активного двигательного досуга с различными формами образовательной деятельности.

Соблюдение церемониалов открытия, закрытия соревнований, награждение победителей, выбор среди учащихся лучшего спортсмена года.

В процессе воспитания применяется в основном четыре метода, включающие систему методических приемов:

1. Убеждение, включающее разъяснение, наставление, доказательства, пример собственного поведения.

Средства достижения планируемых результатов: лекции, беседы, доклады, убеждение примером, использование принципа воспитания действием.

2. Приучение: включающее требования, показ, объяснение, поручение, упражнение, переключение.

Средствами достижения результата являются: проектирование серии поступков для формирования намеченного нравственного качества; организация постоянно повторяющихся действий детей с целью приобретения ими опыта и привычек правильного поведения, формирования спортивного мастерства.

3. Принуждение, включающее внушение, осуждение, порицание, предупреждение.

Используемые средства: четкая оценка поступка и соответствующая ему мера порицания.

4. Стимулирование, включающее похвалу, одобрение, поощрение, доверие.

Используемые средства: разовые, длительные, постоянные поручения; побуждение к инициативе и творчеству, включение в соревновательную деятельность; развитие рефлексивных способностей.

Дидактическое обеспечение

Раздаточный материал (карты, карточки, схемы).

Оценочные и методические материалы

Содержание контрольных вопросов: **Приложение 1.**

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. 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».

Для педагога дополнительного образования

1. https://www.studmed.ru/aleshin-v-m-serebrenikov-a-v-turistskaya-topografiya_6c242efaf6b.html
2. <https://helpiks.org/2-20336.html>
3. https://tourlib.net/books_tourism/bardin.htm
4. https://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky.htm
5. https://tourlib.net/books_tourism/kostrub.htm
6. https://crimuntur.ru/wp-content/uploads/2020/04/Topografia_i_orientirovanie_v_turisticheskom_puteshestvii.pdf
7. https://centrtur-tlt.ru/data/documents/Testy_k_programme_YuTK.pdf
8. http://vladsc.narod.ru/library/enc_tur/main.htm

Приложение 1.

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.

9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.

32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1: 50000 или б) 1: 500 000.
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1: 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
44. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
45. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
46. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
47. Компас. Типы компасов и их назначение.
48. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
49. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
50. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.