Управление образования администрации Ачинского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МБОУ ДО «ДЮЦ Ачинского района»
Протокол № 1
от «05» мая 2023г.

Утверждаю
директор МБОУ ДО «ДЮЦ Ачинского района»
_____ Н.Н. Василькова
Приказ № 21
от «10» 05 2023 г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Веселый турист»

Направленность туристско-краеведческая
уровень стартовый
Вид программы модифицированная
Возраст обучающихся 9-17 лет
Срок реализации 1 год

Составитель и реализует программу:
Семенова Елена Леонидовна,
Педагог дополнительного образования

Ачинский район,
2023 г.

Содержание программы

Раздел 1. Пояснительная записка……..... 3
Раздел 2.Содержание программы……. 6
Раздел 3.Форма аттестации и оценочные материалы……. 15
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы…. 16
Список литературы…….…… 19
Приложение №1 Календарный учебный график……. 20

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Веселый турист» является модифицированной программой *туристско-краеведческой направленности.* Программа составлена на основе программы занятий этапа базовой туристско-спортивной подготовки, М.: Гор. ДТДиЮ, 1998.

Программа составлена в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. №729-р);

– Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

Данная программа имеет *стартовый уровень*.

Многопрофильность программы спортивно-познавательного туризма во всех формах своей деятельности способствует всестороннему развитию личности ребёнка.

Овладение программой происходит планомерно в течение всего времени обучения, темы и разделы пересекаются и дополняют друг друга.

Познавательная функция туризма заключается в приобретении навыков самостоятельной деятельности в условиях природной среды, формировании инициативности и коллективизма, знаний об истории родного края, знания местности.

Актуальность.

Туризм – одно из самых перспективных направлений формирования здорового образа жизни, развития молодого поколения.

В современных сложных экономических и социальных условиях 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. 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.

Туризм решает сразу несколько проблем:

– способствует формированию коммуникативных навыков (взаимовыручки, взаимопонимания) в условии естественной природной среды среди сверстников;

– позволяет повысить уровень общей и специальной физической подготовки через планомерную физическую нагрузку в условиях тренировочного процесса и похода непосредственно;

– способствует формированию патриотического отношения к малой Родине через краеведческую составляющую (знание местности, истории, природы, культуры) любого похода;

– способствует социальной адаптации школьников при выборе профессии;

Конечно, не для всех детей туризм является их главным увлечением, лучшим видом досуга, но в каждом ребёнке есть интерес к путешествиям и приключениям. Поэтому система туризма в дополнительном образовании необходима. Прогулки, слеты, походы, экскурсии, соревнования - это та «воспитательная среда», которая может дать двойной, тройной эффект во всестороннем развитии школьников.

Новизна

Преимущество данной программы выражено в том, что она сочетает в себе туристско-краеведческое, спортивно-туристское («Дисциплина-маршруты», основы туристского многоборья), проектное, экологическое направление. Программа предусматривает использование знаний и умений работы со снаряжением как в искусственных условиях на дистанциях, так и в условиях преодоления естественных препятствий на маршрутах. Суть обучения, в данной программе, состоит в том, чтобы обучающийся смог приобрести и обобщить знания в области туризма, сформулировать проблемы и пути их решения.

Все виды и направления прекрасно дополняют друг друга и способствуют формированию всесторонне развитой личности ребёнка.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа рассчитана для обучающихся разных возрастных категорий, и возможность реализации каждого ребёнка есть во всех периодах обучения в разных направлениях деятельности, не зависимо от физических возможностей. Программа предусматривает участие родителей и детей в походах выходного дня, участие в реализации проектов и мероприятий, а так же приобщение тех и других к практической деятельности по охране природы. Программа развивает межпредметные связи с такими предметами как ОБЖ, физическая культура, география биология, история. Дети, приобретая знания, умения и навыки в рамках программы, по окончанию курса могут решить проблему профориентации. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, служить в МЧС и т. д.

Цели и задачи программы

Цель: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).

2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).

3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.

4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.

5. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.

6. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.

7. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

8. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Адресат программы.

Данная программа рассчитана на формирование разновозрастной группы детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (9-17 лет).

Межвозрастное взаимодействие в совместной деятельности способствует гуманизации отношений среди детей. Особенность таких занятий — в том, что младшие учатся на примере старших, а те в свою очередь поддерживают младших.

К занятиям допускаются дети прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, с основной и подготовительной группой здоровья и с заявлением от родителей о согласии вступления в секцию их ребёнка.

Форма обучения – очная.

Формы занятий.

Преимущественно в программе используются теоретические, практические, учебно-тренировочные занятия на местности, в условиях спортивного зала.

Так же используется игровая форма организации занятий. Мероприятия (тематические праздники), конкурсы (лучший отчёт о походе, рисунков, фотографий), экскурсия как активные формы позволяют наладить взаимосвязь с родителями обучающихся. Как система оценки результатов походы, соревнования неотъемлемая форма организации.

Режим занятий.

Программа рассчитана на 216 часов в год, 6 часов в неделю, 2 занятия по 3 часа. Рекомендуемый режим занятий по программе: одно занятие по 45 минут с 10 минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса

	1 год обучения	Летний образовательный модуль
Количество часов в неделю по годам обучения	6	6
Количество учебных недель	36	4
Количество учебных часов по программе	216	24
Количество учебных часов согласно расписанию	216	24

Планируемые результаты

Предметные:

– все обучающиеся после обучения должны иметь опыт участия в 2-3х дневном походе и в соревнованиях районного уровня Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

– умение ориентироваться по карте и компасу;
– умение оказывать первую медицинскую помощь;
– умение организовывать походный быт;
– знание основы топографии и ориентирования.

Личностные:

– формирование чувства гордости за свою родину;
– формирование бережного отношения к природе;
– овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях;
– развитие самостоятельности;
– формирование личной ответственности перед командой;
– формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные:

– освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии;
– овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности;
– формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям;
– умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
– использование знаково-символических средств представления информации;
– формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Раздел 2. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Практика	**Теория**	**Всего**
1. Основы туристско-спортивной подготовки				
1.1	Спортивный туризм. История развития туризма вАчинском районе г. Ачинске.	-	3	3
1.2	Техника безопасности в спортивном туризме.	1	5	6
		1	**8**	**9**
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топография. Условные знаки разных карт. Масштаб.	6	3	9
2.2	Ориентирование по компасу. Азимут. Ориентирование на местности.	12	3	15
		18	**6**	**24**
3. Краеведение				
3.1	Туристские возможности района.	-	7	7
3.2	Изучение района путешествия.	10	3	13
3.3	Экскурсия	6	-	6

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Практика	**Теория**	**Всего**
		16	**10**	**26**
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	-	3	3
4.2	Оказание первой доврачебной помощи	3	3	6
4.3	Способы транспортировки пострадавшего	6	3	9
		9	**9**	**18**
5. Спортивный туризм, дисциплина – маршрут.				
5.1	Планирование похода.	-	3	3
5.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	6	3	9
5.3	Техника безопасности в походах.	6	3	9
5.4	Организация бивачных работ и охрана природы	12	3	15
5.5	Учебный поход выходного дня	16	-	16
5.3	Подведение итогов похода	-	3	3
		40	**15**	**55**
6. Спортивный туризм, дисциплина – дистанция.				
6.1	Личное, командное снаряжение	6	3	9
6.2	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	12	2	14
6.3	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	12	2	14
6.4	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	12	2	14
6.5	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	-	3	3
		42	**12**	**54**
7. Общая и специальная физическая подготовка		**30**	**0**	**30**
Итого		**216**		

Содержание учебно-тематического плана

1. Основы туристско-спортивной подготовки

1.1. Спортивный туризм, история развития

Теория: Спортивный туризм. Спортивные походы. Ачинские туристы-спортсмены и их роль в развитии туризма. История развития спортивного туризма в г. Ачинске. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «туристское многоборье», «спортивные походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм». Виды туристского многоборья.

Виды, в которых результат определятся суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

Практические занятия в помещении. Анализ предыдущего года. Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД - коллективного творческого дела). Планирование мероприятий на год. Анализ летних походов (знакомство с отчётами, фото, видео материалами спортивно-туристских соревнований).

Практические занятия на местности. «Клюква» (встреча туристов, обсуждение похода обмен впечатлениями). Обмен впечатлениями о походе.

1.2. Техника безопасности в спортивном туризме.

Теория: Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топография. Условные знаки разных карт. Масштаб.

Теория: Виды условных знаков. Условные знаки топографических и спортивных карт, их отличие. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина). Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости и почвенного покрова. Масштаб.

Практические занятия в помещении

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости и почвенного покрова.

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа. Знакомство с картографическими материалами.

Практические занятия на местности

Ориентирование на территории школьного участка.

2.2 Ориентирование по компасу. Азимут.

Теория: Азимут. Движение по азимуту. Азимут на предмет. Прямой обратный азимут. Азимут на видимый, не видимый объект. Определение азимута.

Способы измерения расстояний. Измерение расстояний шагом, с помощью дальномера.

Практические занятия в помещении. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Практические занятия на местности. Азимут на предмет. Измерение расстояний на глаз, с помощью дальномера. Игра «Поиск клада». Игра по ориентированию на территории школы.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности района.

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи района. Школьные музеи. Сбор сведений об истории района в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия в помещении

Знакомство с картой своего района. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Практические занятия на местности

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.2. Изучение района путешествия

Теория: Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.

Практические занятия в помещении. Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

3.3. Экскурсия в музей пос. Ключи.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью

Теория: Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий (личная гигиена, обуви, одежды, снаряжения, личного, командного). Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия в помещении

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях. Виды источников. Добыча воды. Способы очистки.

Практические занятия в помещении

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия в помещении

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

1. Спортивный туризм, дисциплина – маршрут.

5.1. Планирование похода.

Теория: Поиск идеи похода. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практические занятия в помещении

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения (работа в группах методом «Аквариума»). Подготовка личного и группового снаряжения.

5.2.. Личное и групповое снаряжение туриста-многоборца

Теория: Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия в помещении

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Практические занятия в помещении

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию.

Проверка комплектности и исправности группового снаряжения.

Формирование ремонтного набора.

5.3. техника безопасности в походах

Теория: Техника безопасности основные правила и поведения туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Действия в случае отставании от группы, при потере ориентировки.

Практические занятия в помещении

Игра «Ситуация», методом вживания в роль.

5.4. Организация бивачных работ и охрана природы.

Теория: Организации привалов и биваков без нанесения ущерба природе. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия в помещении

Моделирование бивака в соответствии с правилами.

Практические занятия в помещении

Планирование места организации бивака по плану (карте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время похода выходного дня. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

Способы утилизации мусора, отходов.

5.8. Учебно-тренировочный поход выходного дня

Практические занятия на местности.

Организация движения группы. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Работа с картой местности, с компасом. Работа туристских должностей в группе (командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф). Разведение костра, приготовление пищи. Привалы в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения

насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Уборка места лагеря перед уходом группы.

5.5. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

2. Спортивный туризм, дисциплина – дистанция.

6.1. Личное и групповое снаряжение туриста-многоборца

Теория: Перечень личного и группового снаряжения. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного, командного (веревки, рюкзаки, палатки) снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Правила эксплуатации, транспортировки.

Практические занятия в помещении

Подготовка группового снаряжения: сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

6.2. Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия в помещении, на местности

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному

бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

6.3. Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория: Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практические занятия

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотсвый».

Штрафы за совершенные ошибки.

6.4. Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (одергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

6.4. Технико-тактическая подготовка по виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

6.5 Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.

Теория: Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков. Использование альпенштока на склонах. Организация переправ с самостраховкой.

7. Общая физическая подготовка

Теория: Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики- 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

8. Зачетные мероприятия

8.1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и (или) городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных (коротких) дистанциях.

8.2. Зачетный поход

Многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту и 2-3 ночлегами в полевых условиях. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации:

1. решение ситуационных задач, «Найди ошибку в рассказе»;
2. зачёт (физические качества, специальные упражнения);

3. зачётный поход;
4. конкурсы;
5. соревнования.

Способы проверки:

Результаты образовательной деятельности могут быть оценены по четырём критериям:

1. теоретическая подготовка по разделам программы;
2. практическая подготовка (специальные умения по начальной туристской подготовке и основам безопасности);
3. физическая подготовка;
4. личностный рост.

Формы контроля:

1. промежуточный контроль (декабрь - тестирование);
2. итоговый (май) – тестирование;
3. текущее педагогическое наблюдение.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Условия проведения занятий могут изменяться, в зависимости от погодных условий. В зимнее время занятия проводятся на лыжах и в зале. Осенью и весной занятия проводятся в спортивном зале, учебном классе, на территории туристского полигона. Занятия, связанные с разработкой проектов, проходят в аудиториях. В программе предусматривается раза в месяц участие в соревнованиях различного уровня по туристскому многоборью, спортивному ориентированию. В летнее время организуются походы разной степени сложности на территории школы.

Материально-техническое оборудование:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Компас с линейкой	12
2.	Компас	20
3.	Страховочная система «Грудная бабочка»	5
4.	Система страховочная	5
5.	Зажим жумар	4
6.	Усы ленточные	3
7.	Рапид стальной полукруглый	5
8.	Гусь карабин автомат Вертикаль	5
9.	Карабин	15
10.	Карабин	10
11.	Обвязка	5
12.	Веревка	40 м.
13.	Веревка 6 мм.	44 м.
14.	Веревка 10 мм	200м
15.	Коврик туристический	13
16.	Страховочная система бабочка	4
17.	Страховочная система «Поясная люкс»	5
18.	Лыжи	15
19.	Палки лыжные	6

20.	Тент	1
21.	Рюкзак	1
22.	Перчатки	4
23.	Туристическая сидушка	10

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

В программе используются следующие методы:

Программа совмещает активные формы обучения с традиционными методами:

– повторный, повторно-серийный метод, метод круговой тренировки – для организации тренировочного процесса;

– игровой (подвижные, спортивные игры, организационно-коммуникативная, организационно-деятельностная игра);

– метод проектных технологий (метод мозгового штурма, групповой дискусии) – разработка маршрутов, мероприятий;

– соревновательный метод как форма контроля деятельности;

– поисково-исследовательский метод – самостоятельная краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий при подготовке и участии в походах, экскурсиях;

– метод стимулирования – создание ситуации успешности каждого воспитанника;

– метод взаимообучения – обмен опытом между занимающимися;

– методы контроля самоконтроля и самооценки – решение ситуационных задач на местности, контроль выполнения практических заданий, самоконтроль, диагностика, анализ результатов деятельности обучающихся.

Педагогические технологии.

В программе используются следующие технологии:

– технология индивидуализации обучения;

– технология группового обучения;

– технология коллективного взаимообучения;

– технология дистанционного обучения;

– технология игровой деятельности;

– коммуникативная технология обучения;

– здоровьесберегающая технология.

Дидактический материал:

– https://yandex.ru/images/search?text=%20видами%20узлов%20фото&lr=11302&pos=4&img_url=https%3A%2F%2Fladyvapm.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F06%2F02-72.jpg&rpt=simage

– *Фото-видео материал о техники вязания узлов, технике ориентирования.* https://yandex.ru/video/search?text=Фото-видео%20материал%20о%20техники%20вязания%20узлов%2С%20технике%20ориентирования.&path=wizard&noreask=1

Алгоритм учебного занятия:

Вводная часть 10 мин.

1. Построение, перекличка, определение целей, задач.
2. Разминка, специальные упражнения, общеразвивающие упражнения.

Основная часть 25 мин.

Реализация целей, задач (работа по теме занятия).

Заключительная часть – 10 минут.

Упражнения на восстановление дыхания, упражнения на гибкость.

Рефлексия занятия.

Учебно-наглядные пособия:

– наглядное пособие (стенд с видами узлов);

– фото-видео материал о техники вязания узлов, технике ориентирования.

Информационное обеспечение (аудио-, видео-, фото-, интернет источники):

– Фото-видео материал о техники вязания узлов, технике ориентирования.

– https://yandex.ru/video/search?text=Фото-видео%20материал%20о%20техники%20вязания%20узлов%2С%20технике%20ориентирования.&path=wizard&noreask=1

– https://yandex.ru/images/search?text=%20видами%20узлов%20фото&lr=11302&pos=4&img_url=https%3A%2F%2Fladyvapm.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F06%2F02-72.jpg&rpt=simage

Список литературы

Литература для педагога:

1. Методический материал по технике пешего и лыжного туризма Теплоухова В. (Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма (Прохождение технических этапов))12.02.2000 г.

2. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися... Приказ МО РФ от 13.07.92 г. № 293.

3. Биржаков М.Б. Введение в туризм. М.- С.-Петербург, 2000.

4. http://ecodelo.org/8530-programma_po_ekologicheskomu_turizmu-

5. Основы ориентирования и топографии. Методические рекомендации для педагогов ДО, учителей школ. Ширин В. В., инструктор методист МКОУ ДОД «ДЮЦ», Ширина Т. В. Педагог ДО «ДЮЦ», Минусинск, 2007 г.

6. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков: учебное пособие для прикладного бакалавриата. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.

7.

Литература для обучающихся:

1. Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм». Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. − М.: ФЦДЮТиК, 2008 г.

2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.

Список используемой литературы.

1. Программа 1 года занятий. Этап базовой туристско-спортивной подготовки, М.: Гор. ДТДиЮ, 1998.

2. Программы дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы» Автор: Махов Игорь Игоревич, педагог дополнительного образования Центра детского и юношеского туризма Белгородской области, под редакцией Ю. С. Константинова, доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации. Москва ФЦДЮТиК, 2007.

3. Страховка на туристических соревнованиях. Николай Николаевич Устиновский;

4. Игровой метод обучения ориентированию на местности Энделя Вольдемировича Изопа, учеб. пособие. – Таллин, 1975 г.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

(приложение к программе «Веселый турист»), 1 год обучения, 1 группа

№п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации
1.	1	01.09.2023	11.05.2024	36	216	пт.17.00-19.35 сб.13.30-16.00	23.12.2023 10.05.2024

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма организации учебного занятия	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1.	01.09		Лекция	3	Техника безопасности в спортивном туризме.	Спортивный зал	Опрос	
2.	02.09		Исследование	3	История развития туризма в г. Ачинске и Ачинском районе.	Кабинет	Опрос	
3.	08.09		Топография, условные знаки.	3	Меры безопасности в различных ситуациях. Основные правила при проведении занятий по ориентированию.	Спортивный зал	Наблюдение	
4.	09.09		Лекция, Практическая работа	3	Топография, условные знаки. Виды условных знаков. Группы знаков. Рельеф. Формы рельефа. Масштаб. Изучениекарт.	Кабинет	Тестирование	
5.	15.09		Исследование	3	Изучение на местности. Изображение реальных объектов.	Территория школы	Тестирование	
6.	16.09		Соревнования	3	Ориентирование на территории школы.	Территория школы	Соревнования	

7.	22.09		КТД, Практическое занятие	3	Компас. Азимут. Прямой обратный азимут. Построение на бумаге азимута. Определение азимута	Спортивный зал	Наблюдение	
8.	23.09		Практическое занятие	3	Азимут на видимый невидимый объект.	Кабинет	Наблюдение	
9.	29.09		Практическое занятие	3	Изучение на местности реальных объектов.	Территория школы	Наблюдение	
10.	30.09		Контрольная работа	3	Топографический диктант. Изображение рельефа.	Кабинет	Наблюдение	
11.	06.10		Работа в группах	3	Работа с картой по ориентированию.		Наблюдение	
12.	07.10		Игра	3	Поиск клада.	Территория школы	Наблюдение	
13.	13.10		Исследование	3	Изучение региона путешествия похода по материалам ИКТ.	Кабинет	Наблюдение	
14.	14.10		**Поход**	**6**	**Учебный поход**. Освоение флоры и фауны местности. Знакомство с историйоснования.	В условиях природной среды	Наблюдение	
15.	20.10		Практическое занятие	3	Анализ похода. Километраж, хронометраж, летопись и т. д.	Кабинет	Контрольное задание	
16.	21.10		Лекция	3	Личная гигиена туриста профилактика травматизма на занятиях.	Кабинет	Контрольное здание	
17.	27.10		Практическая работа	3	Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.	Спортивный зал	Наблюдение	
18.	28.10		Практическая работа	3	ОФП	Спортивный зал	Наблюдение	
19.	03.11		Лекция	3	Техника безопасности в походе. Разбивка бивака.	Спортивный зал	Наблюдение	

20.	10.11		**Поход**	**6**	**Поход выходного дня**	В условиях природной среды	Наблюдение	
21.	11.11		Практическая работа	3	Техника безопасности в походе и на дистанции.	Спортивный зал	Наблюдение	
22.	17.11		Практическая работа	3	Преодоление траверса на лыжах. Преодоление спусков подъемов без снаряжения.	Территория школы	Наблюдение	
23.	18.11		Практическаяработа	3	Спуск дюльфером н алыжах.	Территория школы	Наблюдение	
24.	24.11		Практическая работа	3	Подъем на лыжах по перилам.	Территория школы	Наблюдение	
25.	25.11		Практическая работа	3	Преодоление тонкого льда.	Территория школы	Наблюдение	
26.	01.12		Практическая работа	3	Подъём без лыж на жумаре. Блок этап на лыжах.	Территория школы	Наблюдение	
27.	02.12		Соревнования	3	Дистанция личная на лыжах. Дистанция личная.	Территория школы	Наблюдение	
28.	08.12		Практическаяработа	3	Вертикальный подъем на жумаре с пантином.	Спортивный зал	Соревнования	
29.	09.12		Практическая работа	3	Подбор личного, командного снаряжения. Командная работа на подъеме, спуске.	Спортивный зал	Соревнования	
30.	15.12		Практическая работа	3	Командная работа на параллельной переправе, на блок этапе.	Спортивный зал	Соревнования	
31.	16.12		Практическая работа	3	Командная работа на бревне, на навесной переправе.	Спортивный зал	Наблюдение	
32.	22.12		Практическая работа	3	Спуск спортивным способом по перилам.	Спортивный зал	Наблюдение	
33.	23.12		Тестирование	3	**ОФП Промежуточная аттестация.**	Спортивный зал	**Педагогическая диагностика**	

34.	29.12		Практическая работа	3	Спуск с торможением в заданной зоне. Подъем по перилам.	Спортивный зал	Наблюдение	
35.	30.12		Практическая работа	3	Контрольный забег в личном первенстве.	Спортивный зал	Наблюдение	
36.	12.01		Практическая работа	3	Контрольный забег в командном первенстве.	Спортивный зал	Наблюдение	
37.	13.01		Практическая работа	3	Техника безопасности в спортивном туризме.	Спортивный зал	Наблюдение	
38.	19.01		Практическая работа	3	Вертикальный спуск.	Спортивный зал	Наблюдение	
39.	20.01		Соревнования	3	Вертикальный подъем на жумаре.	Спортивный зал	Наблюдение	
40.	26.01		Практическая работа	3	Организация сопровождения.	Спортивный зал	Наблюдение	
41.	27.01		Практическая работа	3	Блок этап: вертикальный подъем – навесная – спуск.	Спортивный зал	Наблюдение	
42.	02.02		Практическая работа	3	Блок этап: подъем по крутонаклонной, спуск по вертикальной.	Спортивный зал	Наблюдение	
43.	03.02		Практическая работа	3	Блок этап: вертикальный подъем – спуск по крутонаклонной.	Спортивный зал	Наблюдение	
44.	09.02		Практическая работа	3	Блок этап: вертикальный подъем – параллельная переправа – спуск. Сопровождение блок этапов.	Спортивный зал	Наблюдение	
45.	10.02		Практическая работа	3	Тактика командной работы на дистанции.	Спортивный зал	Наблюдение	
46.	16.02		Практическая работа	3	Командная работа на дистанции.	Спортивный зал	Наблюдение	
47.	17.02		Практическая работа	3	Предварительные забеги на дистанции пешеходная.	Территория школы	Наблюдение	
48.	24.02		Практическая работа	3	Предварительные забеги на дистанции пешеходная связка.	Территория школы	Наблюдение	

49.	01.03		Практическая работа	3	Соревнования по технике пешеходного туризма на дистанции пешеходная.	Территория школы	Наблюдение	
50.	02.03		Практическая работа	3	Ориентирование по схеме. Знаки в ориентировании, работа с компасом.	Территория школы	Наблюдение	
51.	09.03		Практическая работа	3	Ориентирование по местным предметам.	Территория школы	Наблюдение	
52.	15.03		Соревнования	3	Соревнования по ориентированию.	Территория школы	Соревнования	
53.	16.03		Практическая работа	3	ОФП	Территория школы	Наблюдение	
54.	22.03		Практическая работа	3	Подготовка к ПВД разбивка бивака	Территория школы	Наблюдение	
55.	23.03		Практическая работа	3	Разбор КТМ (контрольно-технического маршрута).	Территория школы	Наблюдение	
56.	29.03		Практическая работа	**3**	Условные знаки помощи. Оказание первой доврачебной помощи.	Территория школы	Наблюдение	
57.	30.03		**Поход**	6	**Поход выходного дня** с целью изучения достопримечательностей Ачинского района.	В условиях природной среды	Наблюдение	
58.	05.04		Практическая работа	3	Укладкарюкзака, вязаниеузлов.	Территория школы	Наблюдение	
59.	06.04		Соревнования	3	Контрольныйзабег КТМ.	Территория школы	Соревновани я	
60.	12.04		Практическая работа	3	ОФП	Территория школы	Наблюдение	
61.	13.04		Практическая работа	3	Тактика пешеходного туризма. Техника пешеходного туризма.	Территория школы	Наблюдение	

					Дистанцияличная.			
62.	19.04		Практическая работа	3	Подъем, спуск, траверс. Тактические действия на дистанции личная.	Территория школы	Наблюдение	
63.	20.04		Практическая работа	3	Техника пешеходного туризма. Дистанция пешеходная связка.	Территория школы	Наблюдение	
64.	26.04		Соревнования	3	Подъем спуск, траверс в связке. Навесная, крутонаклонная, параллельная переправа в связке.	Территория школы	Наблюдение	
65.	27.04		Практическая работа Соревнования	3	Тактика на дистанции пешеходная связка. Техника пешеходного туризма. Дистанция группа.	Территория школы	Наблюдение	
66.	03.05		Практическая работа	3	Подбор специального снаряжения для работы в группе. Этапы в группе. Тактика прохождения этапов в группе.	Территория школы	Наблюдение	
67.	04.05		Практическая работа	3	ОФП	Территория школы	Наблюдение	
68.	10.05		Практическая работа	3	**ОФП итоговая аттестация.**	Спортивный зал	Педагогическая диагностика	
69.	11.05		Практическая работа	3	ОФП	Территория школы	Наблюдение	
Итого часов:				**216**				

Календарно – тематическое планирование летнего модуля

№ темы	Дата	Наименование и содержание темы	Количество часов			Форма занятий
			теория	практика	всего	
1.	01.06.2022	Инструктаж по ТБ. Спуски подъемы по перилам спортивным способом, преодоление параллельной и навесной переправы.	2	1	3	Изучение теоретического материала. Технико – тактическая подготовка.
2.	03.06.2022	Изучение техники забегов в личном первенстве на дистанции пешеходная.	2	1	3	Просмотр материалов по технической подготовке туриста.
3.	08.06.2022	Общая физическая подготовка.		3	**3**	Физическая подготовка.
4.	10.06.2022	Изучение тактики при прохождении дистанции пешеходная связка.		3	**3**	Просмотр материалов по технической подготовке туриста.
5.	15.06.2022	Общая физическая подготовка.		3	**3**	Физическая подготовка.
6.	17.06.2022	Контрольные забеги в личном первенстве на дистанции пешеходная.		3	**3**	Соревнования
7.	22.06.2022	Общая физическая подготовка.		3	**3**	Физическая подготовка.
8.	24.06.2022	Контрольные забеги в личном первенстве на дистанции пешеходная.		3	**3**	Соревнования
итого			4	20	24	