

**Департамент образования администрации г. Иркутска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

РЕКОМЕНДОВАНА
решением методического совета
МАОУ ДО г. Иркутска.
«Дворец творчества»
протокол № 1 от 07.09.2021

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
от 07.09.2021 № 121/1-ОД

А.М. Кутимский

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Спортивный туризм»
(базовый уровень)**

Адресат программы: дети 7-17 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: туристско-краеведческая
Составитель программы:
Митюшенков Константин Вячеславович,
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Информационные материалы о программе	3
1.2. Направленность программы	3
1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы	3
1.4. Отличительные особенности программы	4
1.5. Цель и задачи программы	5
1.6. Адресат программы	5
1.7. Срок освоения программы	6
1.8. Форма обучения	6
1.9. Режим занятий	7
1.10. Особенности организации образовательной деятельности	7
2. Комплекс основных характеристик образования	7
2.1. Объем программы	7
2.2. Содержание программы	7
2.3. Планируемые результаты освоения программы	21
3. Комплекс организационно-педагогических условий	21
3.1. Учебный план	21
3.2. Календарный учебный график	23
3.3. Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы	24
3.4. Методические материалы	24
3.5. Иные компоненты	27
3.5.1 Условия реализации программы	27
3.5.2 Список литературы	28
3.5.3. Приложения	28
3.5.4. Календарно-тематический план	Ошибка! Закладка не определена.

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы о программе

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее – программа) составлена с учётом отдельных положений примерной образовательной программы дополнительного образования детей, Маслов А.Г., Москва 2016. – 101 с., программы для системы дополнительного образования детей туризм и краеведение Министерство образования и науки Российской Федерации Москва 2014. – 116 с., образовательной программы внеурочной деятельности «Школа безопасности». Любанов М.В. Ачинск, 2014, Интернет-ресурсы.

Настоящая программа составлена в соответствии нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями;
- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 № 61573.

1.2. Направленность программы

Туристско-краеведческая.

1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. Данная деятельность направлена на развитие и воспитание таких базовых личностных качеств, как сплочённость, ответственность, целеустремленность, внимательность, оптимизм, позитивность мышления, адекватность оценки происходящего и др. В рамках программы успешно реализуется здоровьесберегающая технология.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

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 неблагополучном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. Поэтому 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 образовательной деятельности.

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

В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

1.4. Отличительные особенности программы

Содержание программы относится к базовому уровню.

Отличительная особенность настоящей программы заключается в том, что содержание программы включает не только комплексный образовательный процесс в области спортивного туризма: основы туризма, спортивный туризм, спортивное ориентирование, но и психологическую подготовку, обучение основам гигиены и доврачебной помощи, физическую подготовку как неотъемлемую часть в области спортивного туризма. Отличительная особенность программы заключается в проведении промежуточной и итоговой аттестации, которая проводится при организации и проведении похода выходного дня. Педагог, наблюдая за деятельностью учащихся определяет уровень усвоения теоретического материала и сформированности практических умений в соответствии с критериями, представленными в листах диагностики в приложении 3 п.3.5.3.

Особенностью программы является и комплексный подход к развитию личности ребенка, который заключается в раскрытии физических возможностей, познавательной способности и интеллектуального потенциала. Все это реализуется в процессе различных практических занятий: походов, игр, тренировок, дискуссий и др.

Реализация программы предполагает:

- разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками родного края в ходе похода.
- дифференциацию и индивидуализацию учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать свою индивидуальность.

Индивидуальный подход в обучении, в т. ч. в работе с одарёнными и высоко мотивированными детьми, позволит спроектировать индивидуальную траекторию развития каждого учащегося, которая проявляется в индивидуализации и дифференциации обучения, основу которого составляют личностно-ориентированная технология и технология развивающего обучения. ***Индивидуальная траектория развития учащихся*** позволит им принять участие в соревнованиях и выступить в них достойно.

Обучение строится по принципу от простого к сложному, усложнение учебного материала для одарённых и высокомотивированных детей. Для повышения эффективности образовательной деятельности используются **различные методы обучения**: словесный, наглядный, практический и **современные образовательные технологии**: проектного обучения, информационные, здоровьесберегающая деятельность, личностно-ориентированная, игровая, технология сотрудничества. Практический метод выступает как основной метод обучения. **Методическое обоснование программы представлено в п.3.4 программы.**

1.5. Цель и задачи программы

Цель: формирование и развитие туристских навыков.

Задачи

Образовательные

Познакомить:

- с основами туристской подготовки, топографии и ориентирования;
- основами гигиены и доврачебной помощи;
- с основами психологической подготовки;
- особенностями родного края, его экологическими проблемами.

Обучить умениям и навыкам:

- выбирать и планировать маршрут для проведения похода;
- разрабатывать туристский маршрут;
- подготовки к походу на основании выбранного маршрута (подготовка личного и группового снаряжения);
- безопасного преодоления естественных препятствий;
- ориентироваться на местности, в природной среде, находясь на маршруте и вне его;
- правильного поведения в походе при прохождении маршрута;
- обустраивать быт в походных условиях;
- подводить итоги пройденного маршрута;
- составлять отчет о пройденном походе;
- оказания доврачебной помощи;

Развивающие

Развивать:

- физические способности: силы, координации, гибкости, общей физической выносливости;
- умения и навыки действовать в экстремальных ситуациях.

Воспитательные

Способствовать воспитанию:

- ответственности, инициативности и самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- упорства, честности, мужества, взаимовыручки.

Планируемые результаты соответствуют цели и задачам: у учащихся формируются вышеперечисленные знания, умения и навыки. **Планируемые результаты представлены в п.2.3 программы.**

1.6. Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 18 лет, у которых и отсутствуют противопоказания для занятия в области физкультуры и спорта и были допущены по состоянию здоровья участковым врачом для занятий туризмом.

Состав групп разновозрастной, постоянный. На занятиях при таком комплектовании можно успешно реализовать принцип взаимообучения: старшие выступают организаторами групповой деятельности, руководят подготовкой групп к

занятию, объясняют то, что не усвоено младшими, готовят их к ответу на занятия, осуществляют контроль за работой и оценку достижений группы и каждого ученика

Содержание программы позволяет учитывать возрастные и психологические особенности детей, что крайне необходимо. В процессе занятий выявляются индивидуальные психологические особенности детей, которые педагог, по возможности, корректирует в нужном направлении.

Дети младшего школьного возраста также имеют особенности в развитии костно-мышечной системы и организации движений. Крупные мышцы развиваются быстрее, чем мелкие, поэтому детям сложно выполнять мелкие точные движения. Младший школьный возраст – время, когда спорт призван развить и укрепить мышечную систему, увеличить эффективность работы дыхательной мускулатуры, усовершенствовать координацию движений, развить навыки владения телом. Упражнения для наращивания мышечной массы и силовые виды спорта в этом возрасте неэффективны.

Средний школьный возраст — это период бурного роста и развития организма. Происходит интенсивный рост тела, совершенствуется мышечный аппарат, идет процесс окостенения скелета. Подросток выглядит нескладным, угловатым. Это объясняется неравномерным физическим развитием: в то время как кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, грудная клетка в развитии отстает. Вместе с тем в этот период происходит интенсивный процесс полового созревания, увеличивается мышечная сила, которая еще не означает роста выносливости. Но ребята, испытывая прилив сил и энергии, берутся за тяжелую, часто непосильную физическую работу, в результате которой может нарушаться структура костей позвоночника, таза и конечностей. Все это заставляет относиться к физическому воспитанию подростков очень внимательно, подбирать и дозировать упражнения в соответствии с указанными особенностями их возраста.

Подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Для данного возраста наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее.

В старшем школьном возрасте внимание, память, воображение уже приобрели самостоятельность - подросток настолько овладел этими функциями, что теперь в состоянии управлять ими по своей воле. В этот период начинает выявляться индивидуально доминирующая ведущая функция: каждый подросток может сам оценить, какая из функций является для него наиболее развитой.

Может хорошо концентрировать внимание в значимой для него деятельности: в спорте, где он может добиться высоких результатов, в трудовой деятельности, где он зачастую проявляет чудо в умении сосредоточиться и выполнить тонкую работу, в общении, где его наблюдательность может соревноваться с наблюдательностью взрослых, у которых она является профессиональным качеством. Внимание подростка становится хорошо управляемым, контролируемым процессом и увлекательной деятельностью.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению самостоятельной деятельности.

1.7. Срок освоения программы

Объем программы рассчитан на 1 год: 36 недель, 9 месяцев (216 часов).

1.8. Форма обучения

Очная

1.9. Режим занятий

Теория: 2 раза в неделю по 2 часа. Практика: 1 раз в месяц поход 8 часов для одной группы (теория 4 часа в неделю, практика 8 часов в месяц, 216 часов в год). Практика проводится по скользящему графику. Академический час – 45 минут, перерыв между занятиями по 10 минут.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности

Образовательная деятельность организована в традиционной форме. Занятия проводятся в групповой форме с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Особенность образовательной деятельности при реализации программы - выездные занятия в виде учебно-тренировочных занятий, походов

Для создания развивающей образовательной среды на учебных занятиях используются *интерактивные методы обучения*: мозговой штурм, мастер-класс, деловые и ролевые игры, а также *современные образовательные технологии*: проектного обучения, информационные, здоровьесберегающая деятельность, личностно-ориентированная, игровая, технология сотрудничества. *Методическое обоснование программы представлено в п.3.4 программы.*

В ходе реализации программы проводится *текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации*. В начале реализации программы проводится *входной контроль. Подробно контроль и аттестация представлены в п.3.3 программы, оценочные материалы в приложениях 1 п.3.5.3 Формы контроля по разделу, темам представлены в календарно-тематическом плане в п. 3.5.4.*

2. Комплекс основных характеристик образования

2.1. Объем программы

Групповая работа - 216 часов.

2.2. Содержание программы

Раздел 1. Основы туристской подготовки(11ч).

Тема 1.1. Спортивный туризм история, виды, описание. (1ч).

Теория (1ч):

1. Туристское движение в России в конце XIX века.
2. Туризм начала XX вв. – элитарный туризм; зарождение специализированных предприятий по производству туристских услуг.
3. Туризм начала XX вв. – до второй мировой войны – начало становления социального туризма.
4. Туризм после второй мировой войны – современный этап - массовый туризм, формирование туристской индустрии как межотраслевого комплекса по производству товаров и услуг для туризма.

Тема 1.2 Особенности спортивного туризма (1ч).

Теория (1ч): Выдержка из Правил соревнований по спортивному туризму; номер-код вида спорта 0840005411Я.

Изучение особенностей пешеходного туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и группового снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

Тема 1.3 Техника безопасности при проведении туристских походов (1ч).

Теория (1ч): Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Тема 1.4 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий(1ч).

Теория (1ч): Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Тема 1.5 Личное туристское снаряжение (1ч).

Теория (1ч): Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Тема 1.6 Групповое туристское снаряжение (1ч).

Теория (1ч): Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

Тема 1.7 Питание в туристском походе (1ч).

Теория (1ч): Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Тема 1.8 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (3ч).

Теория (3ч):

1. Привалы и ночлеги 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.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

2. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски кухонных и костровых принадлежностей, колющих и режущих предметов (топора, пилы). Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

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

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Ночные дежурства.

Тема 1.9 Должности (обязанности) в походе (1ч).

Теория (1ч): Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Раздел 2. Топография и ориентирование (16ч.)

Тема 2.1. Понятие о топографической и спортивной картах. (4 ч.).

Теория (2ч): Определение роли топографии и топографических карт, значение топокарт для туристов.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Понятие о генерализации.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Карты, пригодные для проведения похода. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесматбные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия. Типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

Чтение карты и составление схем и кроки. Способы и правила копирования карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика (2ч.): Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки.

Тема 2.2 Условные знаки (4 ч.).

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Тема 2.3 Измерение расстояний по топографической карте и на местности(2 ч.).

Теория (1ч): Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Практика (1ч.): Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Тема 2.4 Компас, работа с компасом (2 ч.)

Теория (1ч): Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика (1ч.): Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Тема 2.5 Ориентирование по горизонту, азимуту (2ч).

Теория (1ч): Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Построение на бумаге азимутов.

Практика (1ч): Игры со сторонами горизонта. Взятие азимута по карте и на местности.

Тема 2.6 Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки(1ч).

Теория (1ч): Ориентирование с помощью карты в походе, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение в походе при использовании кроков и схем участков маршрута, по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности.

Ориентирование при условии отсутствия видимости.

Особенности ориентирования в различных природных условиях.

Ведение протокола движения.

Действия в случае потери ориентировки

Причины, приводящие к потере ориентировки.

Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте. Поиск отличительных опорных ориентиров и подтверждение своих предположений.

Выход на крупные ориентиры: линейные или площадные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту.

Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремясь как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Тема 2.7. Ориентирование в сложных условиях (1ч).

Теория (1ч): Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Раздел 3. Краеведение (4ч.)

Тема 3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов(1ч).

Теория (1ч): Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.

Литература по изучению родного края.

Тема 3.2 Родной край, его природные особенности, история(1ч).

Теория (1ч): Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Тема 3.3 Изучение района путешествия(1ч).

Теория (1ч): 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.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Определение экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

Тема 3.4 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. (2ч).

Практика (1ч): Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях похода

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Раздел 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь(7ч).

Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний(1ч).

Теория (1ч): Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Тема 4.2 Личная медицинская аптечка(1ч).

Теория (1ч): Требования к личной аптечке. Сбор личной аптечки, индивидуальные лекарства, необходимые при различных заболеваниях.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их применением.

Тема 4.3 Походная медицинская аптечка(1ч).

Теория (1ч): Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблетированные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Тема 4.4 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи(2ч).

Теория (2ч): Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим разрядом.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Тема 4.5. Приемы транспортировки пострадавшего (2ч).

Теория (1ч): Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика (1ч) Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Раздел 5. Специальная подготовка. (30 ч.)

Тема 5.1 Виды туристского многоборья(1ч).

Теория (1ч) Многоборье туристское - соревнования по видам туризма (пешеходный, лыжный, водный и другие), входят составной частью в вид спорта "Туризм спортивный". Проводится в соответствии с правилами по многоборью туристскому.

Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: водный, лыжный, пеший, горный, велотуризм. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная и короткая. Полоса препятствий. Эстафеты. Комбинированные и комплексные соревнования по видам туризма (пеше-водно-велосипедные). Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Спецдопуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

Тема 5.2 Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью (1ч).

Теория (1ч) Безопасность, а порой и жизнь участников зависит от качества применяемого на соревнованиях снаряжения. Самое надежное правило - использовать снаряжение без видимых изъянов, имеющее заводскую маркировку. Веревки, карабины, блоки и полиспасты, обвязки, беседки и страховочные системы. Каски, рукавицы, перчатки, штормовки. Знакомство со снаряжением для соревнований. Осмотр и индивидуальная подгонка снаряжения.

Тема 5.3 Туристские узлы. (8 ч.).

Тема 5.3.1 (1ч.). Туристские узлы. Введение.

Теория (1ч) Вязка узлов - необходимый элемент работы с веревками, от их правильного применения зависит безопасность участников соревнований.

Требования к узлам - узлы не должны иметь перекрученных прядей. Все узлы, кроме встречного и встречной восьмёрки, грейпвайна, проводника-восьмерки, двойного проводника, австрийского проводника, должны иметь контрольные узлы.

Все завязанные узлы, в т.ч. и контрольные, должны иметь выход свободного конца не менее 50 мм.

Каждый узел должен использоваться в соответствии с его предназначением и нагружаться согласно рекомендациям по его применению.

Тема 5.3.2 Узлы для связывания веревок одинакового сечения (1ч).

Практика (1ч) Встречный, встречная восьмерка, прямой, грейпвайн, ткацкий. Способы вязания и область применения. Вязка узлов.

Тема 5.3.3 Узлы для связывания веревок разного сечения (1ч).

Практика (1ч): Брамшкотовый, академический, шкотовый. Способы вязания и область применения. Вязка узлов.

Тема 5.3.4 Узлы петлевые (1ч).

Практика (1ч): Вязка узлов. Проводник-восьмерка, простой проводник, двойной проводник, австрийский проводник. Способы вязания и область применения.

Тема 5.3.5 Узлы для крепления навесной переправы (1ч).

Практика (1ч): Вязка узлов. Карабинная удавка, штык, стремя, булинь. Способы вязания и область применения.

Тема 5.3.6 Узлы в страховочной системе участника (1ч).

Практика (1ч): Вязка узлов. Схватывающий (симметричный «прусик»), австрийский проводник. Узел Гарда, страховка Гарда. Способы вязания и область применения.

Тема 5.3.7 Контрольные узлы(1ч).

Практика (1ч): Вязка узлов. Простой, восьмерка. Способы вязания и область применения.

Тема 5.3.8 Схватывающие узлы(1ч).

Практика (1ч.): Вязка узлов. Полусхват, классический симметричный, австрийский схватывающий, узел Бахмана, в том числе с вкладышем, не полный, псевдобахман, узел УПИ. Способы вязания и область применения.

Тема 5.4 Страховочные системы, обвязки, беседки (1ч).

Практика (1ч): Выбор системы, примерка, подгонка. Беседка, грудная обвязка, блокировка - от этого элемента личного снаряжения зависит не только безопасность, но и комфорт.

Тема 5.5 Карабины, блоки, полиспасты(1ч).

Практика (1ч): Натяжение веревок полиспастом. Карабин – основной соединительный инструмент, применяется для страховок, самостраховок, в качестве блоков, для соединения веревок со скальными крюками и др. Виды и различие карабинов. Восьмерка, зажимы, жумар. Полиспаст – (от греческого polypastos – натягиваемый многими верёвками) это механизм, состоящий из системы огибаемых веревкой (тросом) подвижных и неподвижных блоков для подъёма и перемещения грузов. В туризме чаще всего применяется в ходе наведения переправ для натягивания транспортной верёвки. Организуется над оврагом, каньоном, ледниковой трещиной, горной рекой. Навесные переправы различаются на горизонтальные, наклонные, круто наклонные и др.

Тема 5.6. Технические этапы (3ч).

Тема 5.6.1. Технические этапы пеший дистанции 1-го и 2-го классов (1ч).

Теория (1ч) Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Тема 5.6.2 Безопасная рабочая зона, опасная зона, опасная рабочая зона (1ч).

Теория (1ч) Все технические этапы должны оборудоваться рабочими зонами. При этом участник или команда все технические действия, связанные с преодолением этапа (организацию перил, страховки, вязку носилок, волокуш и т. д.) осуществляют исключительно в пределах рабочей зоны. По Условиям соревнований рабочая зона может быть полностью опасной, полностью безопасной, либо в пределах опасной рабочей зоны может быть выделена безопасная рабочая зона. Нарушение границы рабочей зоны наказывается штрафом «Заступ за контрольную линию» или «Выход за контрольную линию».

Действия того или иного участника соревнований в определенной зоне.

Тема 5.6.3 Организация страховки и самостраховки(1ч).

Практика (1ч) Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Прусик для самостраховки на вертикальных перилах. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жесткие), перестежки и работа команды на этапе. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега (площадки). Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Практические занятия в помещении. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и самостраховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков

работы на этапах подъем, траверс, спуск. Маркировка веревки (клубка) для прохождения этапа спуск с наведением командных перил.

Практические занятия на местности. Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на самостраховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

Тема 5.7 Этапы. Отдельные технические приемы.(15 ч)

5.7.1 Переправа в брод (2ч.).

Теория (1ч) Особенности рек, критерии оценки места для осуществления организации переправы. Способы переправы.

Практика (1ч) *Практические занятия в помещении.* Отработка технических приемов.

Тема 5.7.2 Переправа по бревну (2ч.).

Теория (1ч) Переправа осуществляется с обеспечением страховки основной веревкой, выдаваемой на уровне бревна, либо несколько ниже по течению реки. Кроме того, к участнику должна быть подключена сопровождающая веревка (основная), выдача которой осуществляется ниже по течению реки. Расстояние между страхующей и сопровождающей веревками - не менее половины ширины реки по берегу.

Практика (1ч) *Практические занятия в помещении.* Отработка технических приемов.

Тема 5.7.3 Траверс склона первым участником, идущим с командной страховкой (2ч.).

Теория (1ч) Участник движется по склону со страховкой свободным лазаньем, простегивая страховочную веревку в карабины, отвечающие требованиям п.п. 2.3.1-2.3.3., закреплённые на ТО. Для выполнения технических приёмов, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются карабины с муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защелки карабина.

Практика (1ч) *Практические занятия в помещении.* Отработка технических приемов.

Тема 5.7.4 Спуск (подъем) по склону с самостраховкой (2ч.).

Теория (1ч) Самостраховка осуществляется с помощью петли из репшура (Ø 6 мм), который с помощью схватывающего узла присоединяется к перилам и пристегивается карабином к страховочной системе в грудное перекрестье. Узел должен находиться выше участника и проталкиваться вниз верхней рукой по мере спуска. Как и на подъеме, нельзя зажимать узел в кулак. При большой крутизне склона участникам рекомендуется двигаться, развернувшись вниз спиной и широко расставляя ноги, что повышает их устойчивость на склоне.

Практика (1ч) *Практические занятия на природе.* Отработка технических приемов.

Тема 5.7.5 Движение по параллельным перилам (2ч.).

Теория (1ч) В походах практически не встречается, но применяется на соревнованиях, поскольку позволяет тренировать равновесие. Основная веревка, по которой участник передвигается ногами, натягивается на высоте 2 м над землей. Страховочные перила из основной веревки — на 1,5 м выше.

Практика (1ч) *Практические занятия на природе.* Отработка технических приемов.

Тема 5.7.6 Движение по навесной переправе (3ч.).

Теория (1ч) Выбор места для организации переправы. Методы доставки веревки на целевой берег.

Практика (2ч) *Практические занятия на природе.* Отработка технических приемов.

Тема 5.7.7 Преодоление препятствия способом «вертикальный маятник» (2ч.).

Теория (1ч) Под маятником понимается прыжок участника с подвеской на закрепленной верхним концом, свободно висящей веревке. Применяется при переправе через каньон,

овраг, ручей, ледовую трещину и т.п. На скалах применяется для обхода сложных для лазания участков.

Практика (1ч) *Практические занятия на природе.* Отработка технических приемов.

Раздел 6. Психологическая подготовка (4ч.)

Тема 6.1 Экстремальные ситуации в природной среде (1ч.)

Теория (1ч): Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность; слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение); переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий; пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре; неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкие изменения погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Тема 6.2 Психологические основы выживания в природных условиях(1ч.)

Теория (1ч): Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе - определяющий фактор адекватных действий.

Тема 6.3 Основные правила поведения в экстремальных ситуациях (1ч.)

Теория (1ч): Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий - выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- добывание огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

Тема 6.4 Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе (1ч.)

Теория (1ч): Значение психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Роль лидера в поддержании благоприятного психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Раздел 7. Общая физическая подготовка (72ч.)

Тема 7.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (1ч.).

Теория (1ч): Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Тема 7.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (1ч.).

Теория (1ч): Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Тема 7.3 Общая физическая подготовка (70ч).

Тема 7.3.1. Ходьба (1ч.)

Практика (1ч): Ходьба

Тема 7.3.2. Бег(2ч.).

Практика (2ч.): Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м.

Тема 7.3.3. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. (2ч.).

Практика (2ч.): *Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Тема 7.3.4. Гимнастические упражнения с предметами (2ч.).

Практика (2ч.): *Упражнения с предметами.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Тема 7.3.5. Акробатика (3ч.).

Практика (3ч.): *Элементы акробатики.* Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Тема 7.3.6. Упражнения на гимнастических снарядах. Канат (3ч.).

Практика (3ч.): *Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Тема 7.3.7. Упражнения на гимнастических снарядах. Перекладина (3ч.).

Практика (3ч.): *Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца.

Тема 7.3.8. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья (3ч.).

Практика (3ч.): *Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца.

Тема 7.3.9. Лёгкая атлетика. Кросс (3ч.).

Практика (3ч.): *Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Тема 7.3.10. Лёгкая атлетика. Эстафета (3ч.).

Практика (3ч.): *Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Тема 7.3.11. Спортивные и подвижные игры (36ч.)

Практика (36ч.): *Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Тема 7.3.12. Упражнения на растяжку (3ч.)

Практика (3ч.): наклоны, вращения и повороты.

Тема 7.3.13. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести (3ч.)

Практика (3ч.): Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.

Раздел 8. Поход выходного дня

Тема 8.1. Поход выходного дня. Промежуточная и итоговая аттестация (72ч.)

Практика (72 часа). Отработка и развитие туристских умений и навыков в практической деятельности во время похода. Формирование личностных качеств, коммуникативной компетенции. Знакомство с природными особенностями родного края

Промежуточная и итоговая аттестация проводится при организации и проведении похода выходного дня:

- мониторинг планируемых результатов – наблюдение за деятельностью учащихся.
Педагог, наблюдая за деятельностью учащихся определяет уровень усвоения

теоретического материала и сформированности практических умений и навыков в соответствии с критериями, представленными в листах диагностики в приложении 3 п.3.5.3;

- уровень сформированности физических способностей – тест

Маршруты походов выходного дня

Маршрут	Карта маршрута
<u>о.п. Орленок - ск. Верблюд</u>	
<u>о.п. Орленок - ск. Витязь</u>	
<u>о.п. Орленок - ск. Зеркала</u>	
<u>о.п. Орленок - ск. Зеркала - ск. Старуха - ск. Крепость - ск. Черепаха - ск. Идол - ск. Витязь - о.п. Орленок</u>	
<u>о.п. Орленок - ск. Идол</u>	
<u>о.п. Орленок - ск. Идущий к реке - ск. Угловой - ск. Тролли - ск. Олхинские Столбы</u>	
<u>о.п. Орленок - ск. Малая Старуха</u>	
<u>о.п. Орленок - ск. Медвежата</u>	
<u>о.п. Орленок - ск. Пионерский</u>	
<u>о.п. Орленок - ск. Смоленский</u>	
<u>о.п. Орленок - ск. Сибиряк</u>	
<u>о.п. Орленок - ск. Старая Крепость</u>	



2.3. Планируемые результаты освоения программы

Основным результатом освоения программы является набор ключевых навыков и компетенций учащихся, выражающиеся в знаниях и умениях, которыми учащиеся должны овладеть в процессе обучения по данной программе, для самостоятельного прохождения намеченного туристического маршрута 1-ой категории сложности.

Знания:

- особенностей подготовки личного и группового снаряжения, применение этих знаний на практике;
- правил поведения в походе при прохождении маршрута;
- правил безопасного поведения в природной среде;
- техники безопасности при преодолении естественных препятствий.
- основ топографии и ориентирования;
- основ гигиены и доврачебной помощи;
- основ психологической подготовки;
- особенностей родного края, его экологическими проблемами.

Умения и навыки:

- выбирать и планировать маршрут для проведения похода;
- разрабатывать туристский маршрут;
- подготовки к походу на основании выбранного маршрута (подготовка личного и группового снаряжения);
- безопасного преодоления естественных препятствий;
- ориентироваться на местности, в природной среде, находясь на маршруте и вне его;
- правильного поведения в походе при прохождении маршрута;
- обустраивать быт в походных условиях для комфортного время препровождения;
- подводить итоги пройденного маршрута;
- составлять отчет о пройденном походе;
- оказывать доврачебную помощь;

Положительные изменения в развитии физических способностей: силы, координации, гибкости, общей физической выносливости.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной/ итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Раздел 1 Основы туристской подготовки (11ч.)				
1.1	Спортивный туризм история, виды, описание	1		1	
1.2	Особенности спортивного туризма	1	-	1	
1.3	Техника безопасности при проведении	1	-	1	

	туристских походов				
1.4	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	1	-	1	
1.5	Личное туристское снаряжение	1	-	1	
1.6	Групповое туристское снаряжение	1	-	1	
1.7	Питание в туристском походе	1	-	1	
1.8	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	-	3	
1.9	Должности (обязанности) в походе	1	-	1	
Общее количество часов по разделу:		11	-	11	
Раздел 2 Топография и ориентирование (16ч.)					
2.1	Понятие о топографической и спортивной картах	2	2	4	
2.2	Условные знаки	4	-	4	
2.3	Измерение расстояний по топографической карте и на местности	1	1	2	
2.4	Компас. Работа с компасом	1	1	2	
2.5	Ориентирование по горизонту, азимуту	1	1	2	
2.6	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	1	-	1	
2.7	Ориентирование в сложных условиях	1	-	1	
Общее количество часов:		11	5	16	
Раздел 3. Краеведение (4 ч.)					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	1	-	1	
3.2	Родной край, его природные особенности, история	1	-	1	
3.3	Изучение района путешествия	1	-	1	
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы	-	1	1	
Общее количество часов по разделу:		3	1	4	
Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (7ч.)					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	-	1	
4.2	Личная медицинская аптечка	1	-	1	
4.3	Походная медицинская аптечка	1	-	1	
4.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	-	2	
4.5	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	2	
Общее количество часов по разделу:		6	1	7	
Раздел 5 Специальная подготовка (30ч.)					
5					
5.1	Виды туристского многоборья	1	-	1	
5.2	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому	1	-	1	

	многоборью				
5.3	Туристские узлы	1	7	8	
5.4	Страховочные системы, обвязки, беседки	-	1	1	
5.5	Карабины, блоки, полиспасты	-	1	1	
5.6.	Технические этапы	2	1	3	
5.7	Этапы. Отдельные технические приемы.	7	8	15	
Общее количество часов по разделу:		12	18	30	
Раздел 6. Психологическая подготовка (4ч.)					
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	1	-	1	
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	1	-	1	
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	1	-	1	
6.4	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	1	-	1	
Общее количество часов по разделу:		4	-	4	
7	Раздел 7. Физическая подготовка (72ч.)				
7.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	-	1	
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	-	1	
7.3	Общая физическая подготовка		70	70	
Общее количество часов по разделу:		2	70	72	
8	Раздел 8. Походы выходного дня (72ч.)				
8.1	Походы выходного дня. <i>Промежуточная и итоговая аттестация.</i>	-	72	72	Поход выходного дня мониторинг
Итого		49	167	216	

3.2. Календарный учебный график

Начало учебного года с 10.09.2021, окончание – не позднее 31.05.2022. Начало и окончание учебного года конкретизируется расписанием учебных занятий. Каникулы отсутствуют. В летний период реализуется краткосрочная программа

Группа № 1

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Всего часов	18	26	26	26	20	24	24	26	26

Промежуточная я/ итоговая аттестация				Поход, мониторинг					Поход, мониторинг
Объем	216 часов на 1 гр.								

Группа № 2

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Всего часов	20	26	24	28	20	22	26	26	24
Промежуточная я/ Итоговая Аттестация				Поход, мониторинг					Поход, мониторинг
Объем	216 часов на 1 гр.								

3.3. Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы

Виды контроля и аттестации:

- *входной контроль*: в начале реализации программы, на первом занятии
- *текущий контроль*: в течение учебного года;
- *промежуточная аттестация*: в конце первого полугодия (декабрь);
- *итоговая аттестация*: в конце учебного года, при завершении реализации программы.

Формы контроля и аттестации:

Входной контроль: собеседование с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль: наблюдение, беседа, выполнение физических упражнений, учебно-тренировочные походы - применение знаний на практике.

Промежуточная/итоговая аттестация: поход, мониторинг планируемых результатов.

Оценочные материалы представлены в Приложении 1 п. 3.5.3.

Критерии оценки планируемых результатов – приложение 2 п.3.5.3.

Форма фиксации результатов промежуточной и итоговой аттестации - листы диагностики (приложение 2).

В случае использования дистанционных образовательных технологий предусматриваются следующие виды мониторинга усвоенных знаний, умений и навыков: тестирование (по итогам прослушанных лекций в конкретной теме, разделе); индивидуальный компьютерный тренинг (ИКТ), который представляет собой комплекс тестовых заданий по теме/разделу, а также небольшие практические задания.

3.4. Методические материалы

Виды учебных занятий:

- практические занятия: работа со снаряжением, инструментами (компас, курвиметр и пр.) и картами, физические упражнения;

- теоретические занятия: основные положения темы;
- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные походы - походы выходного дня: пеший поход, применение знаний умений в естественных условиях.
- соревнования: состязательность между командами, применение знаний, умений, навыков;

В основе обучения положен интерактивный метод обучения, в ходе которого осуществляется взаимодействие между педагогом и учащимися, между учащимися

Задачами интерактивных форм обучения являются:

- пробуждение у учащихся интереса;
- эффективное усвоение учебного материала;
- самостоятельный поиск учащимися путей и вариантов решения поставленной учебной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения)

Для решения воспитательных и учебных задач используются следующие интерактивные формы:

- мозговой штурм;
- мастер-класс;
- деловые и ролевые игры.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

По источнику познания:

- словесный (объяснение, рассказ, инструктаж, дискуссия);
- практический (работа с картами, походы, эксперименты, ведение походного дневника, фотографирование);
- наглядный (рисование схем, кроков, легенд);
- работа с литературой (работа с литературой, с описанием маршрутов).

По типу познавательной деятельности:

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- проблемный (обсуждение, дискуссия);
- исследовательский (постановка экспериментов).

На основе структуры личности:

- методы формирования сознания, понятий, взглядов, убеждений (рассказ, беседа, показ иллюстраций, индивидуальная работа);
- методы стимулирования и мотивации учебной деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера).

Вышеназванные методы обучения позволяют познакомить учащихся с теоретическим материалом и отработать, закрепить на практических занятиях и показать высокие результаты на соревнованиях

Педагогические технологии

Важной задачей в ходе реализации программы является:

- создание необходимых и полноценных условий для личностного и познавательного развития каждого учащегося,
- формирование активной позиции.

С этой целью используются элементы следующих современных образовательных технологий:

- **лично-ориентированная технология:** главной ценностью образовательного процесса определяется сам ребенок, творчество. В этом случае образование - это деятельность, которая охраняет и поддерживает детство ребенка, сохраняет, передает и развивает культуру, создает творческую среду развития ребенка, подготавливает его к жизни в современном обществе, стимулирует индивидуальное и коллективное творчество.

Особенно актуальным в данном случае является соблюдение принципа природосообразности. В ходе занятий по программе учащийся постепенно приобретает опыт и проходит своеобразную подготовку к вхождению во взрослую жизнь. У него развиваются те качества, которые необходимы ему для жизни в изменяющемся социуме. Особенно важным становится поддержка и развитие его здоровья и индивидуальных особенностей, оказание помощи в становлении его субъектности, социальности, культурной идентификации, творческой самореализации;

- **технология сотрудничества** предполагает обучение в малых группах. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей. Основная идея в организации работы малыми группами – общность целей и задач, индивидуальная ответственность и равные возможности успеха;

- **игровая технология:** в образовательном процессе активно используется игровая технология для успешного усвоения нового материала: развития творческих способностей:

- как элемент педагогической технологии;

- в качестве формы занятия или его части.

- **информационные технологии** - хранение, преобразование, обработка, передачи и получения информации.

Здоровье сберегающая деятельность: комплексы физических упражнений, подвижных игр, поход выходного дня. Закаливание в естественных условиях. Благоприятная эмоционально-психологическая обстановка для учащихся.

Организация образовательной деятельности с использованием дистанционных технологий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог обеспечивает регулярную дистанционную связь с учащимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля и итогового контроля. До родителей (законных представителей) учащихся разрабатываются инструкции/памятки о реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с указанием:

- адресов электронных ресурсов, с помощью которых организовано обучение;

- логин и пароль электронной образовательной платформы (при необходимости);

- режим и расписание дистанционных занятий;

- формы контроля освоения программы;

- средства оперативной связи с педагогом

Образовательная деятельность организовывается в соответствии с расписанием, Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения включают:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;

- online-занятие, online-консультация;

- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;

- инструкции по выполнению практических заданий;

- дидактические материалы/ технологические карты;

- контрольные задания.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме. При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий,

электронного обучения, перед учащимися обозначаются правила работы и взаимодействия. В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Для проведения занятий используются следующие способы:

- проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети Интернет;
- проведение практических занятий: видеозапись мастер-класса педагога, видеозапись выполненной работы учащимися.

Кейс-технологии. Самостоятельное изучение учащимися учебно-методических материалов, представленных в форме кейса и включающих в себя теоретический и практический материал.

On-line консультации проводятся педагогом с помощью электронной почты.

Методические материалы (приложение 3, электронный носитель):

- словарь терминов;
- анкета для разбора похода;
- Туристские узлы. Схемы с названиями, назначение, инструкции вязания для детей. Наталия Подольская (<https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vyazat.html>)

Инструкции по технике безопасности – приложение 3 (электронный носитель).

Методические пособия и разработки

1. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО-ХОЛДТНГ, 2001. – 96 с.
2. Любанов М.В. Образовательная программа внеурочной деятельности «Школа безопасности». Ачинск, 2014.

Атласы и карты:

- Туристская карта «Хамар-Дабан», Иркутск, 2016
- Туристская карта «Китойские и Тункинские гольца», Иркутск, 2016
- Туристская карта «Тункинский национальный парк», Иркутск, 2014
- Туристская карта «Байкальская пешеходная тропа Листвянка – бухта Песчаная», Иркутск, 2014
- Чертилов А. К. Туристическая карта-схема «Байкальская железная дорога», Иркутск, 2004
- Карта «Остров Ольхон. Озеро Байкал», Иркутск, 2012
- Туристская карта «К скалам Олхинского плато», Иркутск, 2005
- Туристская карта «Хамар-Дабан», Иркутск, 1990
- Атлас «Южное Прибайкалье», Иркутск, 2008
- Атлас «Озера Байкал. Прошлое. Настоящее. Будущее», Иркутск, 2012

3.5. Иные компоненты

3.5.1 Условия реализации программы

Занятия проводятся на базе МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества».

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для реализации программы необходимо постоянное помещение (спортивный зал) для ведения лекционных и практических занятий, а также возможность занятий на открытом воздухе. Из оборудования необходимо:

- Туристическое снаряжение: компасы, рюкзаки, спальники, спальные коврики (карематы), палатки, котлы или каны, тросики костровые, тренога костровая складная, топор, пила, складное ведро, складная фляга, тент, лыжи.
- Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

- Офисное оборудование: компьютер с доступом в интернет, проектор, принтер, сканер, ксерокс.

Информационное обеспечение

1. Методическая (п.3.5) и специальная (п.3.6) литература.
2. Атласы, карты, схемы.
3. Интернет источники по туризму:
 - <http://www.gukov.ru> (дата обращения 23.05.2021)
 - <http://nasledniki.narod.ru> (дата обращения 26.05.2021)
 - <http://tourlib.net> (дата обращения 27.05.2021)
 - <http://nature.baikal.ru> (дата обращения 30.05.2021)

Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий – реализация отдельных разделов, тем учебного плана с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с учащимися. Данные технологии применяются в случае болезни учащегося или для учащихся при консультировании по отдельным вопросам в соответствии с содержанием программы, а также при неблагоприятной социальной обстановкой в городе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования. ***Дистанционные технологии представлены в п.3.5 программы.***

Кадровое обеспечение

Программа предусмотрена для педагога с высшим или средним специальным образованием, имеющим практический подтвержденный опыт участия (справка об участии) в пеших походах и сплавах I категории сложности.

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования Митюшенковым Константином Вячеславовичем.

3.5.2 Список литературы

Примечание. Указанной ниже литературой могут пользоваться как педагог, так и учащиеся и их родители (законные представители).

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
3. Биржаков М.Б. Введение в туризм СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.
4. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.
5. Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста 2-е изд., с изм. и доп. - М.: Профиздат, 1982. - 224 с.

3.5.3. Приложения (на электронном носителе)

Приложения 1. Оценочные материалы

Приложение 2. Критерии оценки планируемых результатов.

Приложение 3. Листы диагностики.

3.5.4. Календарно-тематический план (на электронном носителе)