

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Туризм один из наиболее комплексных видов воспитания здорового и закаленного человека. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Горизонт» туристско-краеведческой направленности (далее – программа) имеет несколько направлений: туристическая, географическая, экологическая и патриотическая, адресована учащимся 8-16 лет, ориентирована на реализацию интересов детей. Вся программа рассчитана на 1 год обучения, базируется на основе особенностей возраста, пола, уровня физической подготовленности детей.

Под школьным туризмом понимается туристская деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ по физической культуре и организуемая учреждением дополнительного образования в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Туризм способствует интересно и содержательно организовывать свой досуг, осваивать практические навыки в жизни; повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни. Занятия туризмом развивают морально-волевые качества: дружбы, коллективизма, взаимовыручки.

Программа составлена на основании примерных (типовых) программ:
Программы

«Туризм и краеведение» - М.: Просвещение, 1982.; Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ЦДЮТиК, 2000-2006 гг.); Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТиК, 2001г.

Программа курса дополнительного образования «Горизонт» составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации»);
- 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».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629 Устав

Центра «Воспитание».

Программа предусматривает приобретение учащимися знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, приемов оказания первой помощи, формирование экологической и этической культуры.

Направленность программы: туристско-краеведческая

Актуальность данной обусловлена тем, что растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использования возможностей туризма для формирования у детей коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. Занятия в студии сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, а также способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания. Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Отличительная особенность программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Калужского края и Мещовского района.

При разработке программы учтены образовательные права детей с ОВЗ и инвалидов, организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп: - нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)

Принципы, лежащие в основе программы:

- гуманистический подход к образованию;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся;
- деятельностный подход в обучении;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей обучающихся.

Ценность программы заключается в оздоровлении и физическом развитии подрастающего поколения т.к. значительную часть времени они проводят в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современном неблагоприятном 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 учебно-воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность программы решает задачи всестороннего развития, а не только усвоения знаний, но и воспитания, социализации, формирования личностной позиции и интереса к предмету, также учитывает индивидуальные особенности детей, развитию познавательной активности и формированию навыков, необходимых для жизни в современном обществе.

Целевая аудитория

Для успешного освоения программы численность детей в группе студии должна составлять не более 15 человек. Возраст детей от 8 до 16 лет. Состав постоянный, набор свободный.

Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 года обучения, общее количество часов -144.

Язык обучения: русский.

Уровень программы: базовый.

Формы реализации образовательной программы

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

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП на площадке Центра Воспитание и на стадионе ФОКа.

Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Методы:

При реализации программы предполагается преимущественное использование следующих методов:

- *Словесные методы:* рассказ, объяснение, беседа, лекция, учебная дискуссия;
- *Наглядные методы:* демонстрация, иллюстрация, видеометод, работа с книгой;

- *Практические методы:* упражнения, задания (устные, письменные и т.д.), познавательные игры.

Игровой метод - сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры (*описание игр приводятся в приложениях*).

Тренингово-игровой метод: социально-психологические тренинги, деловые игры, коллективные творческие дела.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Режим занятий

| Год обучения | Продолжительность занятий | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год | Количественный состав |
|--------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1 год | 2 часа | 2 | 4 | 144 | 12-15 |

1.2. Цели и задачи программы

Цель:

создание условий для формирования ключевых компетенций, развитие физических и личностных качеств детей, укрепление здоровья, воспитание чувства патриотизма и любви к родному краю, через освоение системы туристических знаний и умений.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, топографии и доврачебной медицинской помощи;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Развивающие:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области.
- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих.

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
- воспитывать патриотизм.

Содержание программы

Учебно-тематический план

| № | Название раздела, темы | Количество учебных часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|--|--------------------------|-----------|------------|---------------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| I. | Введение. Особенности пешеходного туризма. | 6 | 4 | 2 | Опрос |
| II | Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Мещовского края | 8 | 5 | 3 | Ведение дневника наблюдений |
| III. | Туристское снаряжение. Туристское хозяйство | 20 | 2 | 8 | Моделирование ситуаций |
| IV. | Туристский бивак Организация туристского быта. | 18 | 4 | 14 | Тестирование |
| V. | Тактика и техника пешеходного туризма | 18 | 3 | 15 | Тестирование |
| VI. | Топографическая подготовка. Топография, условные знаки. Ориентирование. | 16 | 5 | 11 | Топографический диктант |
| VII. | Питание в туристском походе | 10 | 2 | 8 | Практическая работа |
| VIII. | Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники. | 12 | 2 | 10 | Моделирование жизненных ситуаций |
| IX. | Доврачебная помощь | 10 | 2 | 8 | Практическая работа |
| X. | Техническая подготовка. | 8 | 4 | 4 | Решение игровых и проблемных ситуаций |
| XI. | Физическая подготовка туриста | 18 | 2 | 16 | Сдача нормативов |
| | Итого: | 144 | 35 | 109 | |

Содержание учебного плана

I. Введение. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма (6 ч.).

Теория: виды туризма. Формы туризма. Особенности туризма. Развитие туризма в России. Пропаганда туризма. Пешеходный туризм. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

II. Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Мещовского края (8 ч.).

Теория: климат, растительный и животный мир родного края. История края, памятные исторические места. Памятники природы. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей. Туристские и экскурсионные возможности края.

Виды туризма.

Практика. Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

III. Туристское снаряжение Туристское хозяйство (20 ч.).

Теория: меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша).

Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер. сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу.

Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение

группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Практика: Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д.

Как готовить личное снаряжение к походу. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и

учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

IV. Туристский бивак (18 ч.).

Теория: требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Практика: планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу). Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане;

«кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Охрана природы на биваке. Снятие лагеря. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные

правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

V. Тактика и техника пешеходного туризма (18 ч.)

Теория: понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности туристской группы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарик туриста. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Практика: планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС.

VI. Топографическая подготовка. Топография, условные знаки. Спортивная карта (16ч.).

Теория: виды карт, их характеристика. Основные сведения о карте. Топографические знаки.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Определение расстояния по карте и на местности.

Практика: измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП.

Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Выполнение зачетной работы.

VII. Питание в туристском походе (10 ч.)

Теория: питание в туристском походе. Варианты организации питания в походе. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами

Практика: составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре, питьевой режим на маршруте.

VIII. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники (12 ч.).

Теория: Узлы. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ.

Правила постановки дистанции 1 класса. Правила преодоления туристской полосы.

Практика: постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

IX. Доврачебная помощь (10 ч.)

Теория: гигиена туриста. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих.

Практика: Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Примерный состав походной аптечки. Значение своевременного оказания доврачебной помощи. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Заболевания возможные в пути их симптомы и лечение. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль соблюдения правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

X. Техническая подготовка (8ч.)

Теория: виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта,

почвы, рельефа, погоды и других условий. Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Режим дня и режим движения в пешеходном; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте.

Практика: движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор. Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути. Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки. Движение по осыпям и каменным. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка. Навесная переправа. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броду. Зачетные соревнования.

XI. Физическая подготовка туриста (18 ч.)

Теория: значение общей и специальной подготовки для туриста. Физическая тренировка в тренировочных походах. Закаливание организма. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой,

дыхательной и нервной систем.

Практика: упражнения для разминки. Подвижные игры. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе.

1.4 Планируемые результаты

- овладение детьми основ туристической подготовки:
 - организовывать бивак в полевых условиях
 - с помощью руководителя готовить пищу на костре
 - ремонтировать небольшие поломки в снаряжении
 - пользоваться пилой и топором под присмотром руководителя
 - оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях
 - готовить снаряжение к походу
 - фасовать и упаковывать продукты для похода
 - выполнять обязанности по должности
 - преодолевать несложные естественные препятствия (кустарники, завалы)
 - вязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, проводник
 - определять масштаб и расстояние по карте
 - читать и изображать топографические знаки
 - определять рельеф по карте
 - знать устройство компаса
 - ориентировать карту по компасу
 - двигаться по азимуту с помощью компаса
 - изготавливать транспортировочные средства
 - транспортировать пострадавшего
 - укладывать рюкзак
 - знать требования к снаряжению
 - выбирать место для бивака
 - знать порядок выполнения бивачных работ
 - вязать грудную обвязку и беседку
 - переправляться по бревну.
- физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений:
- знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

| № | Название раздела, темы | Количество учебных часов | | | Д а т а |
|-------|--|--------------------------|-----------|------------|------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| I. | Введение. Особенности пешеходного туризма. | 6 | 4 | 2 | |
| 11 | Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Мещовского края | 8 | 5 | 3 | |
| III. | Туристское снаряжение. Туристское хозяйство | 20 | 2 | 8 | |
| IV. | Туристский бивак Организация туристского быта | 18 | 4 | 14 | |
| V. | Тактика и техника пешеходного туризма | 18 | 3 | 15 | |
| VI. | Топографическая подготовка. Топография, условные знаки. Ориентирование. | 16 | 5 | 11 | |
| VII. | Питание в туристском походе | 10 | 2 | 8 | |
| VIII. | Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники. | 12 | 2 | 10 | |
| IX. | Доврачебная помощь | 10 | 2 | 8 | |
| X. | Техническая подготовка | 8 | 4 | 4 | |
| XI. | Физическая подготовка туриста | 18 | 2 | 16 | |
| | Итого: | 144 | 35 | 109 | |

2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое

оснащение:

- помещение оборудованное для теоретических и практических занятий
- спортзал для проведения тренировок
- полигон для практических занятий на местности
- минимальный набор туристического снаряжения:

| | | |
|-----|---|------------------------|
| 1. | Веревки | 2х50м.,2х40 м.,4х30 м. |
| 2. | Страховочные системы | 6шт. |
| 3. | Карабины | 50 шт. |
| 4. | Жумары | 6шт. |
| 5. | Восьмерки | 6 шт. |
| 6. | Компаса | 10 шт. |
| 7. | Комплекты спортивных и топографических карт | |
| 8. | Рюкзак - 15 шт. | |
| 9. | Спальный мешок - 15 шт. | |
| 10. | Турковрики - 15 шт. | |
| 11. | Штормовой костюм - 15 пар. | |
| 12. | Рукавицы брезентовые - 15 пар. | |
| 13. | Ботинки туристические (типа " вибрам ") - 15 пар. | |
| 14. | Палатки - 5 шт. | |
| 15. | Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата. | |
| 16. | Аптечка - 2 набора | |
| 17. | Курвиметр - 2 шт. | |
| 18. | Фонарь - 4 шт. | |

Наличие материального оснащения, необходимого для проведения походов и участия в соревнованиях по технике туризма и ориентированию.

Предполагается, что у педагога имеется в наличии разнообразный дидактический и методический материал.

2.3. Формы аттестации

Контроль знаний, умений, навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы контроля успеваемости обучающихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

Основными видами контроля успеваемости являются:

- текущий контроль успеваемости обучающихся,
- промежуточная аттестация,
- итоговая аттестация.

Текущая аттестация проводится с целью контроля за качеством освоения какого-либо раздела учебного материала предмета и направлена на поддержание учебной

дисциплины, выявление отношения к предмету, на ответственную организацию домашних занятий и может носить стимулирующий характер.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития учащегося и степень освоения им учебных задач на данном этапе. Данная краткосрочная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

Оценочные материалы

контрольные вопросы по теме «Организация туристического быта. Привалы и ночлеги»

Если ситуация, о которой говорится в вопросе возможна и разрешена, то поднимите зелёный сигнал семафора, если нет - то красный.

1. Можно находиться в палатке до отбоя без надобности, жечь там свечи и курить?
2. Можно организовать бивак в районе пазух, скопления муравейников и в сырых низинах?
3. Можно находиться у костра во время приготовления пищи, если ты не дежурный?
4. Можно разжигать костёр в капроновой, шёлковой одежде или в синтетических вещах?
5. Можно организовать бивак в районе больших

- дорог, населённых пунктов, под высоковольтными линиями?
6. Можно устанавливать палатки в 5-10 метрах от костра?
 7. Можно организовать бивак на вершине холма или у одинокостоящего дерева?
 8. Необходимо для рубки дров обозначать отдельное место вдали от лагеря?
 9. Необходимо обо всех, даже о мелких травмах сообщать руководителю?
 10. Вода должна быть чистой и проточной и вытекать не из населённого пункта?
 11. Костёр необходимо окапывать, убирая дёрн?
 12. По территории бивака можно передвигаться без обуви?
 13. Палатки устанавливаются близко друг к другу все выходами к костру?
 14. «Укромное место» располагается и обозначается для всех не ближе чем за 100 метров от лагеря?
 15. Место для складирования дров должно быть удалено от костра на 5-6 метров?
 16. Запрещается оставлять на ночь костёр без присмотра, ножи, опоры пилы у костра.

**Варианты ответов к контрольным вопросам по теме
«Организация туристического быта. Привалы и ночлеги»**

1. Можно находиться в палатке до отбоя без надобности, жечь там свечи и курить? *(Нет, красный сигнал)*
2. Можно организовать бивак в районе пасек, скопления муравейников и в сырых низинах? *(Нет, красный сигнал)*
3. Можно находиться у костра во время приготовления пищи, если ты не дежурный? *(Нет, красный сигнал)*
4. Можно разжигать костёр в капроновой, шелковой одежде или в синтетических вещах? *(Нет, красный сигнал)*
5. Можно организовать бивак в районе больших дорог, населённых пунктов, под высоковольтными линиями? *(Нет, красный сигнал)*
6. Можно устанавливать палатки в 5-10 метрах от костра? *(Да, зелёный сигнал)*

7. Можно организовать бивак на вершине холма или у одиноко стоящего дерева? *(Нет, красный сигнал)*
8. Необходимо для рубки дров обозначать отдельное место вдали от лагеря? *(Нет, красный сигнал)*
9. Необходимо обо всех, даже о мелких травмах сообщать руководителю? *(Да, зелёный сигнал)*
10. Вода должна быть чистой и проточной и вытекать не из населённого пункта? *(Да, зелёный сигнал)*
11. Костёр необходимо окапывать, убирая дёрн? *(Да, зелёный сигнал)*
12. По территории бивака можно передвигаться без обуви? *(Нет, красный сигнал)*
13. Палатки устанавливаются близко друг к другу все выходами к костру? *(Да, зелёный сигнал)*
14. «Укромное место» располагается и обозначается для всех не ближе чем за 100 метров от лагеря? *(Да, зелёный сигнал)*
15. Место для складирования дров должно быть удалено от костра на 5-6 метров? *(Да, зелёный сигнал)*
16. Запрещается оставлять на ночь костёр без присмотра, ножи, опоры пилы у костра. *(Да, зелёный сигнал)*

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ по теме «Групповое туристическое снаряжение»

Рисуночный тест №1

Размести туристов по палаткам в соответствии с нормами поразмерам палаток. Нарисуй туристов в каждой палатке.

Палатка №1

Палатка №2

Пал

Палатка №3

Палатка №4

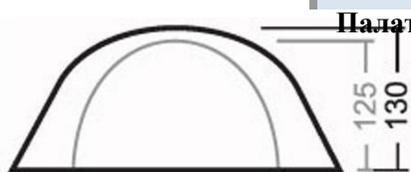
| | |
|--|--------|
| | 3560 g |
| | 3760 g |

Пал

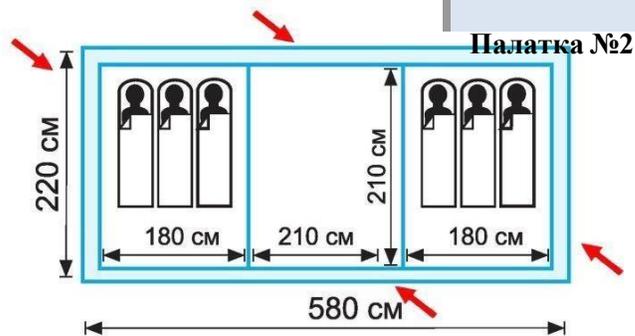
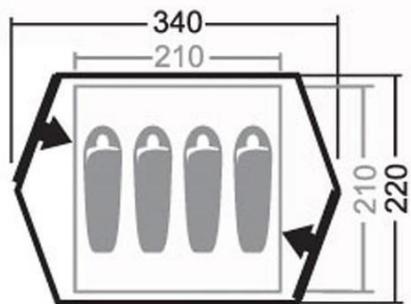
Палатка №5

Палатка №6

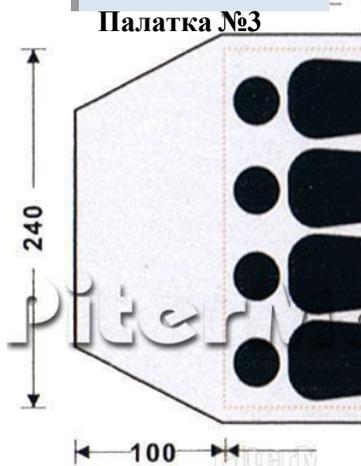
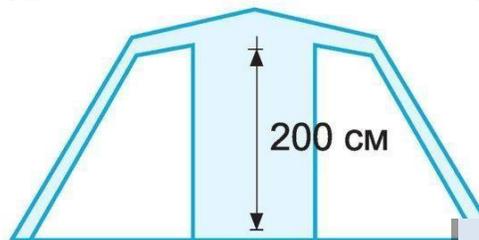
Вариант для проверки выполнения рисуночного теста №1



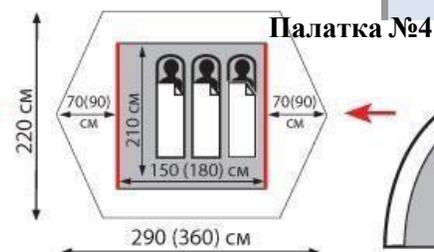
Палатка №1



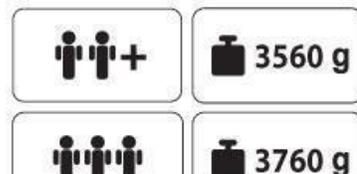
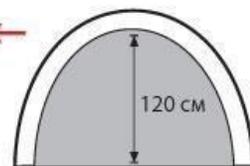
Палатка №2



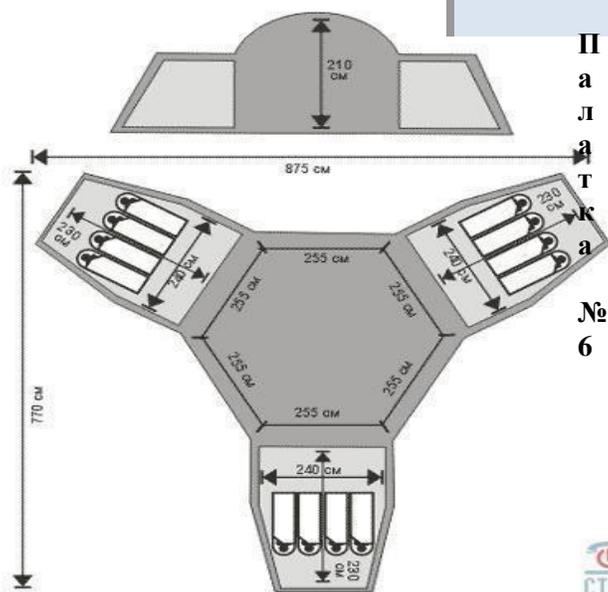
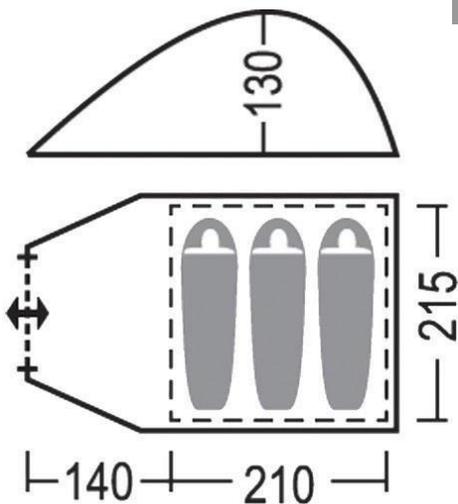
Палатка №3



Палатка №4



Палатка №5



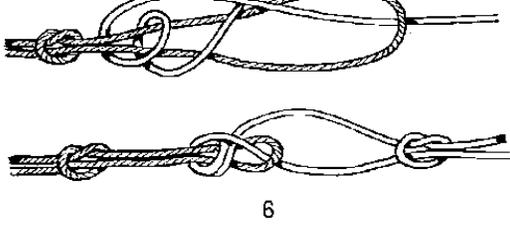
П
а
л
а
т
к
а

№
6

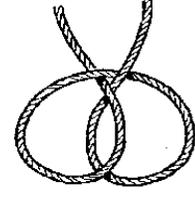
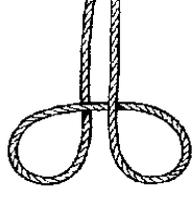
Тест №1
«Виды узлов»

Подпиши под номерами правильные названия узлов:

Вариант для проверки выполнения теста №2
«Виды узлов»



6



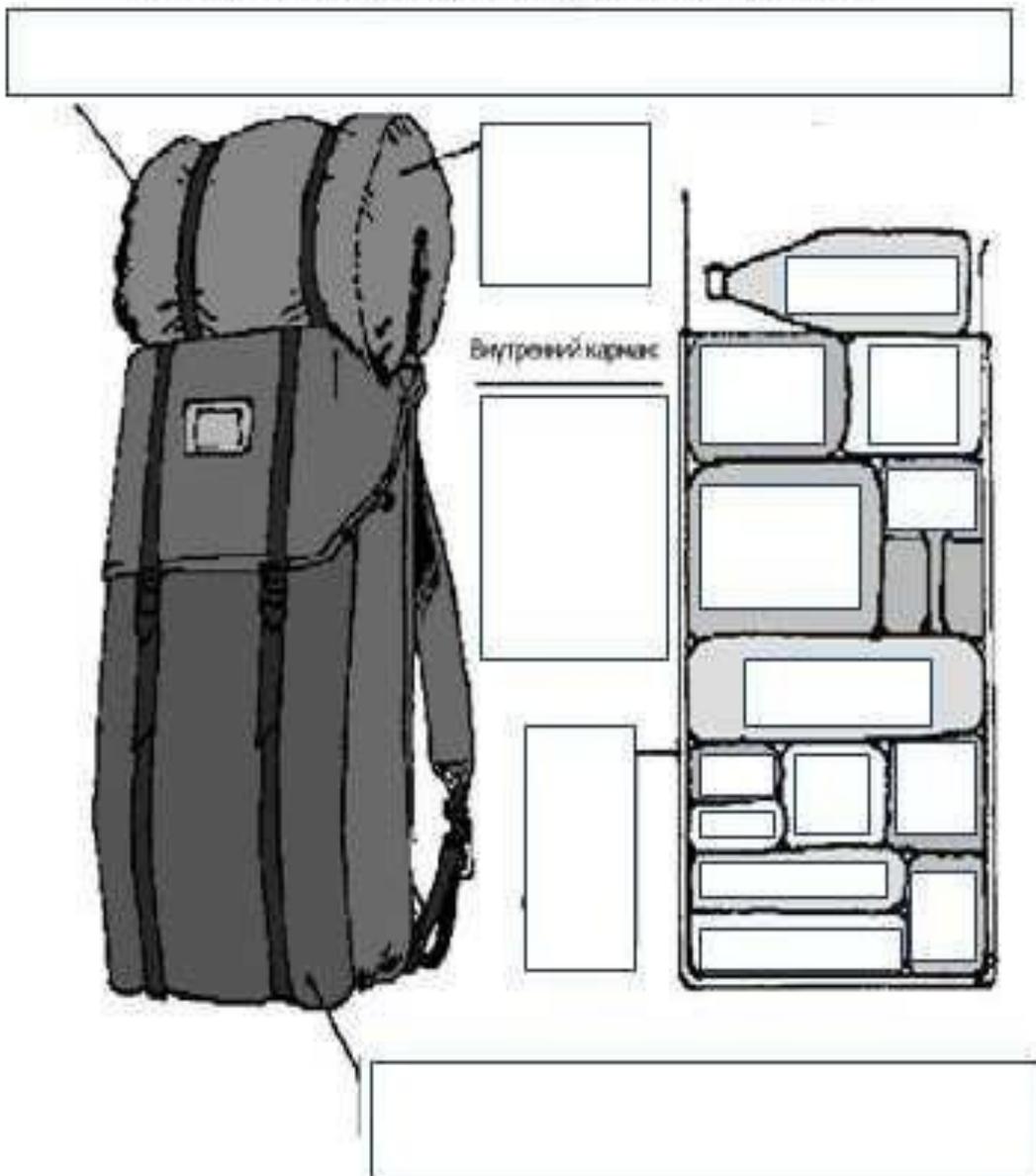
9

ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
по теме «Личное туристическое
снаряжение»

Рисуночный тест №1

Подпиши, где что лежит в рюкзаке, на рисунке справа внутренняя укладка личного снаряжения, разложи всё так как считаешь нужным. На бутылке напиши количество литров и что там должно быть налито?

Инструкция по укладке рюкзака 35 л



Вариант для проверки выполнения
рисуночного теста №1

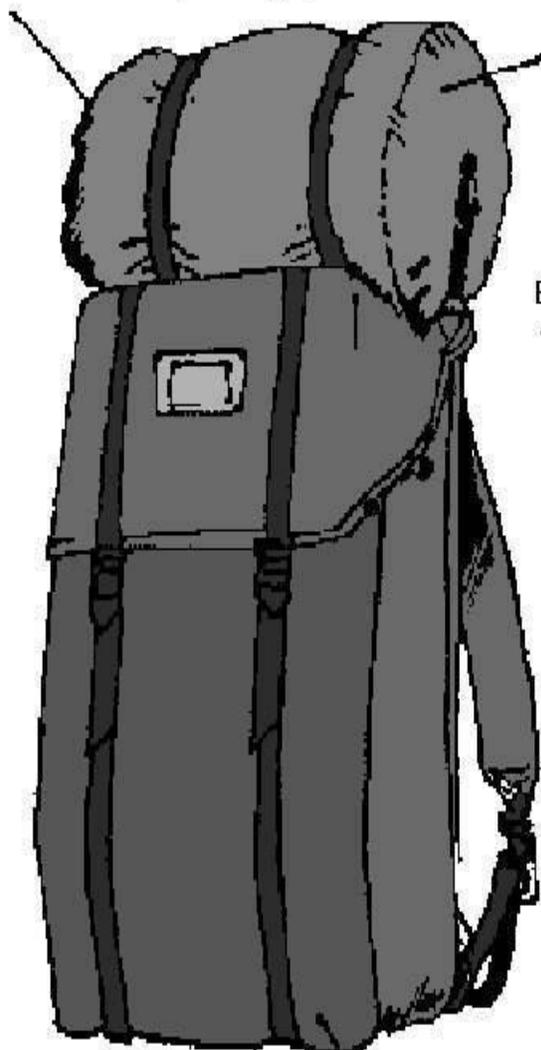
Инструкция по укладке рюкзака 35 л

Перевод со шведского - Rocker, правка рисунка - Гоблин

Спальный мешок пристёгнут ремешками к клапану рюкзака

Ц.И.А.Н. напоминает:

*Данные рекомендации не обязательны.
Приоритет - личный опыт.*



Водонепроницаемый чехол под цвет рюкзака

Внутренний карман:

- кружка;
- столовый прибор;
- консервный нож;
- гигиенические принадлежности;
- разные мелочи;
- растопка (топливо для горелки)



Перед укладкой в рюкзак имущество пакуется в пластиковый мешок

+ термос

Складной коврик (а.к.а. "пенка", а.к.а. "каремат") пристёгивается ремнями к рюкзаку. Может служить укрытием от дождя.

anazombie.ucoz.ru

Диагностическое задание
по теме
«Подготовка к походу»

Тест №1

1. Должны ли туристы
беспрекословно подчиняться
руководителю?

А. —

Д

а

,

в

с

е

г

д

а

.

Б

. — Иногда.

В. — Нет, не должны.

2. Может ли турист без разрешения уйти из лагеря?

А

.

—

Д

а

,

в

с

е

г

д

а

.

Б

·
—

И

н

о

г

д

а

·

В.— Нет, не может.

3. Что такое контрольное время?

А.— Время, которое даётся туристу, для того чтобы отлучиться куда-нибудь с указанием причины и места назначения.

Б.— Время, за которое ищут туриста, когда он потеряется.

В.— Время, за которое турист должен сообщить о своём выходе из лагеря.

4. Может ли турист в одиночку отлучаться куда-либо?

А.— Да, всегда.

Б.— Нет, чаще всего группой

по 2-3 человека.

В.— Нет, не может.

5. Может ли турист вмешиваться в жизнь местных жителей, если, по его мнению, они что-то делают не так?

А

·
—

Д

а

,

в

с

е

г

д

а

·
Б

·
—

И

н

о

г

д

а

·

В.— *Нет, не должен.*

6. Могут ли туристы взять с собой в поход и
применять «вторую»обувь?

А

·
—

Д

а

,

в

с

е

г

д

а

·

Б

·
—

И

н

о

г

д

а

·

В. – Нет, не должны.

**Варианты правильных ответов
к тесту №1 по теме «Подготовка похода»**

2. Должны ли туристы беспрекословно подчиняться руководителю?
А. - Да, всегда.
Б. – Иногда.
В. – Нет, не должны.
2. Может ли турист без разрешения уйти из лагеря?
А.- Да, всегда
Б.– Иногда
а.
В.– Нет, не может.
4. Что такое контрольное время?
А.– Время, которое даётся туристу, для того чтобы отлучиться куда-нибудь с указанием причины и местоназначения.
Б.– Время, за которое ищут туриста, когда он потеряется. В.– Время, за которое турист должен сообщить о своём выходе из лагеря.
4. Может ли турист в одиночку отлучаться куда-либо?
А.- Да, всегда.
Б.– Нет, чаще всего группой по 2-3 человека.
В.– Нет, не может.
5. Должен ли турист вмешиваться в жизнь местных жителей, если по его мнению, они что-то делают не так?
А.- Да, всегда
Б.–Иногда.
В.– Нет, не должен.
6. Могут ли туристы взять с собой в поход и применять «вторую» обувь?
А.– Да, всегда.
Б.– Иногда.
В.– Нет, не должны.

1. Григорьев Д.В. Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М., «Просвещение» 2010;
2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
3. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
5. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
6. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов. – М.: РМАТ, 2009.
7. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.1. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 96с.
8. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.2. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 88с.
9. Сейненский А.Е. Школьное историческое краеведение. «Педагогическое общество России», М., 2014.
10. Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005.
11. Туристская игротка / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.

Внести подпункт:

Индивидуальный учебный план. В случае если в период обучения по программе обучающемуся исполняется 18 лет, он имеет право на ускоренное обучение по индивидуальному плану.

Или

В соответствии с локальными актами организации не предусматривает обучение по индивидуальному учебному плану.

Список литературы для учащихся

- Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
Туристская игротка, под ред. Константинова Ю.С М., ВЛАДОС 2000.
Энциклопедия туриста. М., 1993.

Формы, методы, приемы и итоги организации учебно-воспитательного процесса по разделам программы

| № п/п | Раздел | Форма занятий | Методы и приемы | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма контроля |
|--------------|---|--|---|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | <i>Что такое туризм? Особенности туристских походов</i> | Рассказ | Объяснительно-иллюстрированный | Фотографии, видеофильмы | Компьютер | Беседа |
| 2 | <i>Общая туристская подготовка</i> | Лекция, практические занятия в кабинете, на местности, ПВД | Объяснительно-иллюстрированный, частично-поисковый, работа с раздаточным материалом | Таблицы, схемы, плакаты, карты, топографические знаки, аптечка | Компас, палатка, рюкзак, спальник, коврик, костровой набор | Письменный контроль поход выходного дня (ПВД), соревнования |
| 3 | <i>Краеведение и экология</i> | Лекция, экскурсии | исследовательский | Справочники, фото-видеоматериал | Компьютер | Викторина, тестирование |
| 4 | <i>Обеспечение безопасности</i> | Беседа, лекция, игра | Объяснительно-иллюстрированный, проблемного изложения | Таблицы, схемы, плакаты. | | Беседа, поход выходного дня, соревнования |
| 5 | <i>Специальная подготовка</i> | Рассказ, лекция, беседа, соревнования, тренировки | Объяснительно-иллюстрированный, репродуктивный, эвристический, частично-поисковый | Рисунки, схемы, таблицы, фотографии, видео материалы | Компьютер, специальное снаряжение (См. список) | Письменный контроль, зачет, соревнования. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|--|------------------------------------|---|--|---|------------------------------|
| 6 | <i>Общая и специальная физическая подготовка</i> | тренировка | Объяснительный, соревновательный | плакаты | мячи, специальное снаряжение (см. список) | сдача контрольных нормативов |
| 7 | <i>Туристские слеты и соревнования</i> | Беседа, диалог, соревнования, слет | Репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский | Карты, положения, условия соревнований, слетов | Специальное снаряжение (см. список) | Соревнования, слеты, сборы |
| 8 | <i>Походы, сборы</i> | Диалог, дискуссия, рассказ | Исследовательский, эвристический | Карты, схемы, отчеты | Снаряжение (см. список) | Отчет |

Полный перечень туристического снаряжения и инвентаря

| № п/п | Наименование | Кол-во единиц |
|---|----------------------------------|------------------|
| Оборудование и снаряжение общетуристского назначения | | |
| 1. | Палатка туристская 3-4-х местная | Компл. |
| 2. | Тенты для палаток | Компл. |
| 3. | Тент хозяйственный | 1 шт. |
| 4. | Пила двуручная в чехле | 1 шт. |
| 5. | Пила туристская компактная | 2 шт. |
| 6. | Топор в чехле | 2 шт. |
| 7. | Котлы туристские | 3 компл. |
| 8. | Таганок костровой | 2 шт. |
| 9. | Ремнабор | Компл. |
| 10. | Аптечка | Компл. |
| 11. | Лопата саперная в чехле | 1 шт. |
| 12. | Рукавицы брезентовые | Компл. |
| 13. | Коврик теплоизоляционный | Компл. |
| Специальное снаряжение | | |
| 1. | Веревка основная (20 м) | 4 шт. |

| | | |
|---|---|--------|
| 2. | Веревка основная (30 м) | 6 шт. |
| 3. | Веревка основная (40 м) | 6 шт. |
| 4. | Веревка основная (50 м) | 2 шт. |
| 5. | Веревка основная (60 м) | 2 шт. |
| 6. | Веревка вспомогательная (30 м) | 2 шт. |
| 7. | Веревка вспомогательная (50 м) | 2 шт. |
| 8. | Веревка вспомогательная (40 м) | 2 шт. |
| 9. | Петли прусика (веревка 6-8 мм) | Компл. |
| 10. | Спецполотно (носилки) | 2 шт. |
| 11. | Система страховочная | Компл. |
| 12. | Карабин туристский (полуавтомат) | Компл. |
| 13. | Карабин туристский (автомат) | Компл. |
| 14. | Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм) | Компл. |
| 15. | Каска защитная | Компл. |
| 16. | Полиспаст | 2 шт. |
| 17. | ФСУ(универсальное) | Компл. |
| 18. | Блоки (2-4-кратные) | 2 шт. |
| 19. | Жумары | Компл. |
| Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь | | |
| 1 | Секундомер электронный | 3 шт. |

| | | |
|----|--------------------------------------|--------|
| 2 | Компас жидкостный для ориентирования | Компл. |
| 3 | Рулетка 30-40 м | 1 шт. |
| 4 | Карты топографические учебные | Компл. |
| 5 | Условные знаки спортивных карт | Компл. |
| 6 | Условные знаки топографических карт | Компл. |
| 7 | Учебные плакаты «Узлы» | Компл. |
| 8 | Карты спортивные | Компл. |
| 9 | Видеопроэктор | 1 шт. |
| 10 | Фото-, видео- камера | 1 шт. |

Литература:

1. Антропов К., Шibaев А. В. Переправа, М., ЦДЮТур, 1998.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
4. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
5. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М., 1992.
6. Куликов В., Константинов Ю.
Топография и ориентирование
в туристском
путешествии. М., ЦДЮТур, 1997.
7. Кошельков С.А. Обеспечение
безопасности при проведении туристских
слетов и
соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и
ориентирование в туристском путешествии. М.,
ЦДЮТ, 1997
Клименко А.И. Карта и компас — мои
друзья. М., Детская литература, 1975.
9. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.
Изд-во ДОСААФ, 1972.
10. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В.
Питание туристов в походе. М., «Пищевая
промышленность», 1980.
11. Программы для внешкольных учреждений и
общеобразовательных школ «Туризм и краеведение»
(сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 1982, 2001.
12. Правила организации и проведения туристских
соревнований учащихся РФ. М., 1995;
13. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М.,
МВД России, 2000
14. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
15. Руководство для судей и участников
соревнований потехники пешеходного туризма.
Свердловск, 1990.
16. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
17. Туристская игротка, под ред. Константинова
Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
18. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме,
мнимые и действительные. М., Физкультура и
спорт, 1972.
19. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист»,

- 1990.
20. Энциклопедия туриста. М., 1993

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340093

Владелец Титова Ольга Витальевна

Действителен с 17.11.2025 по 17.11.2026