

Департамент образования Вологодской области

Автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Вологодской области
«Региональный центр дополнительного образования детей»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № 5

от 30.08. 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АОУ ДО ВО «Региональный центр
дополнительного образования детей»

О. Б. Проничева

2022 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»**

углубленный уровень
возраст обучающихся: 10–17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Беляев Дмитрий Владимирович,
педагог дополнительного образования
АОУ ДО ВО «Региональный центр
дополнительного образования детей»

г. Вологда

2022

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы».

Пояснительная записка.

1.1. Актуальность программы.

Туристско-спортивная деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения. Спортивный туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутрисполитическую и эпидемиологическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты, проводятся многочисленные спортивные соревнования по группе дисциплин «дистанция». Правда, спортивный туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогостоящих видов спорта. Но люди находят необходимые средства и способы хотя бы на неделю-две выйти из города и окунуться в чарующий мир первозданной природы. Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу. Экстремальность ситуации – понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для спортсмена-туриста, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: техногенные и стихийные обстоятельства, резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п. К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие спортивным туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации. Программа рассчитана на обучающихся 10-19 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае; технике и тактике туризма; ориентирования на местности; ведения краеведческих наблюдений и исследований; оказания первой медицинской помощи; инструкторской и судейской деятельности в своем классе, школе, группе; необходимых знаний, умений и навыков, для получения спортивных разрядов и званий по спортивному туризму. Программа рассчитана на 3 года обучения и является углублённой. Подготовка предусматривает получение общих знаний по спортивному туризму и общую и специальную физическую подготовку по спортивному туризму в течение 3 лет.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»;
- Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Минспорта России от 22.07.2013 г. № 571;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- постановление Главного государственного санитарного врача «Об утверждении санитарных правил»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

1.2. Направленность и уровень программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности.

Углубленный уровень.

1.3. Отличительные особенности и новизна программы.

Программу можно рассматривать как своеобразную образовательно-воспитательную и производственную среду, в которой осуществляется «штучная выделка» романтически увлеченных активной деятельностью в сфере физической культуры, спорта и туризма каким-то конкретным делом людей, с учетом их индивидуальных способностей, мотивов, интересов и ценностных ориентаций.

Систематические многолетние занятия по программе туристско-спортивной подготовки способствуют приобретению знаний: о физической

культуре и спорте, технике и тактике туристского многоборья, спортивных походах и путешествиях, ориентировании на местности, выполнению в походных условиях необходимых краеведческих наблюдений и исследований, оказанию первой доврачебной помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, а также формированию знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения нормативных спортивных разрядов по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Выполнение программы предполагает концентрацию усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процесса в четырёх основных направлениях:

- физическое воспитание и дополнительное образование средствами спортивного туризма и спортивного ориентирования,
- формирование разносторонне развитой личности в спортивно-туристской, туристско-краеведческой деятельности,
- развитие самостоятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей,
- способствование личностному профессиональному и жизненному самоопределению воспитанников через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности.

На основании Положения об организации образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения и в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией обучение по программе может проходить в очной форме с применением дистанционных технологий и электронного обучения. В этом случае создаются нужные для обучающихся ресурсы и задания. Обратная связь и общение педагога с обучающимися и их родителями (законными представителями) происходит через социальную сеть «ВКонтакте», электронную почту, телефонную связь.

1.4. Адресат программы.

Обучающихся от 10 до 18 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и туризмом.

1.5. Форма обучения.

Основной формой обучения являются очные занятия.

Данная программа может быть частично реализована в очной форме с применением дистанционных технологий и электронных средств обучения.

1.6. Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы 3 лет.

Общее количество часов в программе - 972 часа. Каждый год обучения – 324 часа.

1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год - 324 часа.

Количество занятий и часов в неделю - 3 занятия по 3 часа.

Продолжительность занятий -40 минут с перерывом не менее 10 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования.

При дистанционном обучении продолжительность занятий – 30 минут с перерывом не менее 10 минут.

2. Цели и задачи программы.

2.1. Цель - создание условий для воспитания здоровой, социально активной и творческой личности средствами туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности.

2.2. Задачи:

- прививать обучающимся интерес к занятиям туризмом и краеведением;
- прививать навыки здорового образа жизни, укрепления здоровья, комфортного нахождения в природной среде в любых погодных условиях;
- научить обучающихся организовывать путешествия, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, совершать пешие, лыжные, горные, спелеопоходы, преодолевать препятствия, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму;
- совершенствовать физическую и техническую подготовку для преодоления сложного природного рельефа;
- совершенствовать спортивное мастерство в двух видах спортивного туризма дисциплине «маршрут» и «дистанция» путем выполнения разрядов;
- формировать потребность в изучении истории, природы и культуры родного края, а также умение оказывать первую доврачебную помощь в экстренных ситуациях;
- обучать приёмам исследовательской деятельности в походах;
- развивать способности обучающихся быстро адаптироваться к различным условиям окружающей среды, грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- формировать эмоционально-ценностное отношение к природе, людям, себе;
- развивать способности к самореализации и профессиональному самоопределению;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и быть за них ответственным.

3. Содержание программы. Учебный план.

1 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Введение.	2	2	0
2.	Техника безопасности.	2	2	0
3.	Организация и подготовка к выездам.	11	9	2
4.	Спортивный туризм и ориентирование	223	39	184
4.1	Техника пешеходного туризма	156	25	131
4.2	Техника лыжного туризма	24	0	24
4.3	Техника скалолазания	29	0	29
4.4	Техника спортивного ориентирования	10	10	0
4.5	Тактика	3	3	0
4.6	Классификация	1	1	0
5.	Доврачебная помощь. Гигиена.	3	3	0
6.	Физическая подготовка.	83	3	80
6.1	Общая физическая подготовка	52	2	50
6.2.	Специальная физическая подготовка	31	1	30
ИТОГО:		324	58	266
Зачетные походы и соревнования		Вне сетки часов		

Вводное занятие.

Теория: обзор интересных туристских районов России. Туристские районы России. Примерные маршруты, удобное время путешествий. Перечень классифицированных маршрутов.

Показ слайдов, фото-, видеоматериалов.

Техника безопасности.

Теория: Правила поведения в спортивном зале, на улице, в классе. Правила дорожного движения. Правила поведения при работе с веревками, карабинами, острыми, колющими, режущими предметами. Правила поведения на воде и во время занятий на лыжах. Правила дорожного движения.

Организация и подготовка к выездам

Теория: личное и групповое снаряжение для категорийных походов. Особенности снаряжение для походов разной категории сложности. Организация беспалаточного ночлега. Организация ночлега в лесу с заслоном и костром «нодья». Место для заслона и его устройство с использованием подручных средств. Устройство простейших укрытий из снега и в снегу: пещера, снежная хижина.

Практика: комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе, подготовка личного и группового снаряжения с учетом

вида туризма, сезона года, способа размещения на ночлег, ремонт снаряжения. Устройство костра «нодья» и его разжигание. Ночное дежурство у костра. Изготовление простейших укрытий из снега и в снегу: пещера, снежная хижина.

Спортивный туризм и ориентирование.

Техника пешеходного туризма.

Теория: самонаведение и преодоление различные препятствий с самостраховкой и командной страховкой. Сопровождение.

Практика: формирование навыков по организации страховки и самостраховки, игры со страховкой и самостраховкой в спортивном зале по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск и т.д.

Техника лыжного туризма.

Практика: формирование навыков по организации страховки и самостраховки, игры со страховкой и самостраховкой по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск и т.д.

Техника скалолазания.

Практика: техника пролезания отвесных участков, траверсов, каминов. Техника скоростного лазания. Техника страховки. Техника простёжки промежуточных точек страховки, тренировка на искусственном рельефе, на природном рельефе.

Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория: основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Особенности ориентирования в сложном походе. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Оценка пройденного пути по времени движения. Скорость движения группы в различных условиях. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки. Приемы ориентирования карты. Непрерывное чтение карты. Отслеживание пути движения по карте. Ориентирование при плохой видимости.

Доврачебная помощь. Гигиена

Теория: лечение доступными в походных условиях средствами. Транспортировка пострадавшего с мерами страховки. Преодоление естественных препятствий с пострадавшим.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка

Теория: основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Общеразвивающие упражнения. Физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Практика: упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития

силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты, походы, плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу.

Практика: упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях по спортивному туристскому многоборью (техника пешеходного, лыжного, водного туризма, соревнования по туристскому многоборью в залах). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, «Школа безопасности», стендовое скалолазание.

Зачетные походы и соревнования. Проведение похода 1-2 категории сложности.

Ожидаемый результат.

Должны знать:

- интересные туристские районы России;
- примерные туристские маршруты на территории своего региона;
- специальное туристское снаряжение;
- различные виды укрытий из снега;
- права и обязанности младшего инструктора по туризму;
- способы организации страховки и самостраховки;
- особенности ориентирования на местности в сложных походах.

Должны уметь:

- делать простейший ремонт снаряжения;
- разжигать костер «нодья»;
- строить простейшие укрытия из снега и в снегу;
- составлять раскладки продуктов на категорийный поход;
- использовать дары природы при приготовлении пищи;
- организовать страховку и самостраховку на различных этапах;
- проходить на катамаране простейшие перекиды и пороги;
- бегло читать карту;
- транспортировать пострадавшего.

Должны выполнять:

- нормативы 1 юношеского – 2 взрослого разрядов по спортивному туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Итогом 1-го года обучения является подготовка и проведение степенных и категорийных походов (1- 2 категории сложности), участие в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, скалолазанию, «Школа безопасности», выполнение 1-го юношеского разряда в различных видах. Умение распоряжаться своим временем, организовывать рабочий процесс, способность контролировать себя в стрессовой ситуации.

2 год обучения.

№ n/n	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Вводное занятие, техника безопасности	3	3	0
2.	Организация и подготовка к выездам	11	9	2
3.	Пешеходный туризм «технические приёмы»	152	21	131
4.	Скалолазание "технические приёмы"	29	0	29
5.	Лыжный туризм "технические приёмы"	24	0	24
6.	Спортивное ориентирование	10	10	0
7.	Общефизическая подготовка	51	1	50
8.	Специальная физическая подготовка	31	1	30
9.	Документы. Классификация дистанций.	1	1	0
10.	Тактические приёмы	7	7	0
11.	Основы гигиены. Доврачебная помощь	3	3	0
12.	Аттестация	2	0	2
ИТОГО:		324	56	268

Вводное занятие, техника безопасности

Теория: обзор интересных туристских районов России. Туристские районы России. Примерные маршруты, удобное время путешествий. Перечень классифицированных маршрутов.

Показ слайдов, фото-, видеоматериалов.

Правила поведения в спортивном зале, на улице, в классе. Правила дорожного движения. Правила поведения при работе с веревками, карабинами, острыми, колющими, режущими предметами. Правила поведения на воде и во время занятий на лыжах. Правила дорожного движения.

Организация и подготовка к выездам:

Теория: снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Требования к снаряжению. Страховочные системы: их виды, устройство. Специальное оборудование: карабин, веревка, восьмерка, волокуша, каска, жумар и т.д. Командное снаряжение (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, рюкзаки). Питание в категорийном походе.

Практика: подготовка, расфасовка продуктов. Составление раскладки, составление смет. Расчет калорийности. Подготовка продуктов питания и рацион для соревнований. Подготовка снаряжения к категорийному походу и соревнованиям по туристскому многоборью.

Подведение итогов походов, соревнований. Разбор дистанций. Составление отчета о походе.

Пешеходный туризм «технические приёмы»:

Теория: наведение перил и преодоление различных препятствий с

самостраховкой и командной страховкой. Сопровождение. Различные способы страховки и самостраховки.

Практика: моделирование дистанций соревнований различного уровня, формирование навыков по организации страховки и самостраховки, игровые занятия со страховкой и самостраховкой в спортивном зале по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск и т.д.

Скалолазание «технические приёмы»

Практика: пролезание отвесных участков, траверсов, каминов, скоростного лазания, тренировка на искусственном рельефе, на природном рельефе, страховка.

Лыжный туризм «технические приёмы»

Практика: моделирование и прохождение дистанций разных классов. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки, игры со страховкой и самостраховкой по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск и т.д.

Спортивное ориентирование.

Теория: Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Особенности ориентирования в сложном походе. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Оценка пройденного пути по времени движения. Скорость движения группы в различных условиях. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки. Приемы ориентирования карты. Непрерывное чтение карты. Отслеживание пути движения по карте. Ориентирование при плохой видимости.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Общеразвивающие упражнения.

Практика: упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу.

Практика: упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

Документы. Классификация дистанций:

Теория: нормативные документы, регламентирующие проведение соревнований. Разрядные требования. Правила соревнований. Регламенты по дисциплинам. Положения. Расчёт класса дистанции. Подразделение туризма по различным критериям.

Тактические приёмы:

Теория: способы решения задач, возникающих на соревнованиях, в походе (с минимальными затратами физических, психологических и материальных усилий). Расстановка сил в команде. Распределение ролей.

Основы гигиены. Доврачебная помощь.

Теория: лечение доступными в походных условиях средствами. Транспортировка пострадавшего с мерами страховки. Преодоление естественных препятствий с пострадавшим, транспортировка пострадавшего различными способами.

Ожидаемый результат.

Должны знать:

- примерные туристские маршруты на территории своего региона;
- специальное туристское снаряжение;
- основные правила вида спорта «Спортивный туризм»;
- способы организации страховки и самостраховки;
- особенности ориентирования на местности.

Должны уметь:

- организовывать перила, в том числе навесные переправы;
- составлять раскладки продуктов;
- организовать страховку и самостраховку на различных этапах;
- читать карту во время перемещения;
- планировать тактику прохождения дистанций.

Должны выполнять:

- нормативы 1-2 спортивных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Итогом 2-го года обучения является подготовка к участию в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, скалолазанию, выполнение спортивных разрядов. Иметь управленческие, эффективного общения, умение работать в команде, способность мыслить критически и не бояться высказывать своё мнение. А так же управлять своим временем.

3 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие.	4	4	-
1.1	Туристское многоборье: история развития	2	2	-
1.2.	Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме	2	2	-
2	Бивуак	28	10	18
2.1	Личное и групповое снаряжение для походов 3-4 категории сложности	10	4	6

2.2	Подготовка к категорийному походу, соревнованиям. Составление отчета о походе.	8	2	6
2.3	Питание в походе	5	2	3
2.4	Аварийные ситуации	5	2	3
3.	Спортивный туризм и ориентирование	134	30	104
3.1	Техника и тактика пешеходного туризма	37	7	30
3.2	Техника и тактика лыжного туризма	32	7	25
3.3	Техника и тактика водного туризма	20	4	16
3.4	Техника и тактика скалолазания	25	2	23
3.5	Техника и тактика спортивного ориентирования	20	10	10
4.	Первая доврачебная помощь.	10	6	4
4.1	Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2
4.2	Транспортировка пострадавшего	3	1	2
4.3	Врачебный контроль и самоконтроль	3	3	-
5.	Краеведение	8	6	2
6.	Физическая подготовка	116	8	108
6.1.	Общая физическая подготовка	50	4	46
6.2.	Специальная физическая подготовка	66	4	62
7.	Участие в соревнованиях	24	-	24
ИТОГО:		324	64	260

Вводное занятие.

Туристское многоборье: история развития.

Теория: туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, лыжное, водное и т.д., их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов. Становление туристского многоборья. Современное состояние.

Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме.

Теория: знакомство с профессиями, связанными со сферой спортивного туризма. Встреча со специалистами сферы спортивного туризма: работниками МЧС, альпинистами-высотниками и т.д.

Бивуак

Личное и групповое снаряжение для походов 3-4 категории сложности.

Теория: подготовка личного снаряжения с учетом сезона, природно-климатических условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, палатке. Обувь туриста, спортсмена и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе и на соревнованиях, организация стирки, чистки.

Практика: изготовление, усовершенствование и ремонт личного

снаряжения. Ремонт лыж, замена креплений в походных условиях. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и реммастера в походе, на соревнованиях.

Подготовка к категорийному походу, соревнованиям, составление отчета о походе.

Теория: сбор, подготовка, ремонт, изготовление группового снаряжения. Организация ночлегов в тундровой и таежной зоне. Устройство, изготовление и эксплуатация походной бани. Простейшие умывальники, их изготовление и приспособление.

Конкретный выбор района, планирование маршрута, его категорирование. Типовая форма отчета. Правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Виды соревнований.

Практика: выбор маршрута путешествия, составление графика движения, подбор картографического материала. Сооружение туристской бани в туристском походе. Участие в судействе школьных и городских соревнований по спортивному туризму и ориентированию.

Подведение итогов походов, соревнований. Разбор дистанций. Составление отчета о походе.

Питание в походе.

Теория: составление раскладки, соответствующей графику маршрута. Питание в штурмовые дни, на заходе, выходе. Составление смет. Расчет калорийности. Подготовка, расфасовка продуктов. Подготовка продуктов питания и рацион для соревнований. Виды раскладок: групповая, индивидуальная по дням и т.д.

Практика: приготовление пищи на примусе и на газе.

Аварийные ситуации.

Теория: факторы риска в спортивных походах: холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество. Аварийные ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самоспасения, владение навыками выживания, закаливание организма, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка).

Практика: игра «Робинзоада».

Спортивный туризм и спортивное ориентирование

Техника и тактика пешеходного туризма.

Теория: организация работы команды на технических этапах дистанций 3-4 класса по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе. Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований.

Практика: маркировка и бухтовка веревки. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов работы команды или спортсмена при прохождении

или растениями, желудочных заболеваний. Оказание помощи, связанной с укусами клещей, насекомых, змей. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца.

Практика: оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Транспортировка пострадавшего.

Теория: обездвижение пострадавшего с помощью подручных и специальных средств. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж, спецполотна. Транспортировка через естественные преграды.

Практика: овладение различными приемами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств в реальных походных условиях и на дистанциях соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «утомление», «переутомление», «перетренировка». Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Краеведение.

Теория: туристские маршруты. Их особенности, связанные с интересными объектами природы, истории и т.д. Особенности, их планирования, организации. Топонимика. Выявление родников, их расчистка и обустройство, нанесение на топографические туристские карты.

Практика: утилизация мусора, бытовых отходов, расчистка родников, разработка туристско-экологических маршрутов на территории области, их маркировка и обустройство. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек. Сбор материалов из разных источников о будущем районе путешествия (интернет).

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория: Физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Практика: упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты, походы, плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу.

Практика: упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной

различных этапов. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке.

Техника и тактика лыжного туризма.

Теория: технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 3-4 класса дистанций. Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапах. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Практика: транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций. Прокладывание и тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды). Командное преодоление лавиноопасного участка (организация движения, выставление наблюдения, подача команд).

Техника и тактика водного туризма.

Теория: технические этапы и дистанции водного туристского многоборья 2-3 класса (ралли, слаломные дистанции, спасработы, эстафета). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на дистанциях.

Практика: подготовка судов (катамаран, байдарка, каяк), снаряжения (спасжилет, каска, весло), разработка схемы преодоления технического этапа, рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого для прохождения этапа. Составление графика работы команды на этапе, дистанции. Отработка индивидуальных умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 2-3 класса.

Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория: выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Выбор точки начала точного ориентирования. Тренировка базовых качеств памяти, внимания, мышления. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Практика: занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Игры и упражнения, направленные на закрепление технических приемов ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления, на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании. Занятия по картам с недостающей информацией (рельефная карта, карта с дорожной сетью, карта с отсутствием отдельных участков местности).

Первая доврачебная помощь.

Оказание первой доврачебной помощи.

Теория: заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, переохлаждение. Солнечные и термические ожоги. Оказание первой доврачебной помощи при ангине, обмороке, отравлении ядовитыми грибами

местности. Имитация гребли.

Участие в соревнованиях.

Практика: участие в соревнованиях по спортивному туристскому многоборью (техника пешеходного, лыжного, водного туризма, соревнования по туристскому многоборью в залах). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, «Школа безопасности», стендовое скалолазание.

Зачетные походы и соревнования. Проведение похода 2-3 категории сложности вне сетки часов.

Планируемые результаты

Должны знать:

- историю развития туристского многоборья;
- профессии, связанные со сферой спортивного туризма;
- факторы риска в спортивных походах.

Должны уметь:

- составлять отчет о прохождении маршрута;
- ночевать без палатки;
- обеспечить себя питанием в аварийной ситуации;
- ориентироваться в различных условиях;
- самостоятельно наводить переправы;
- изготавливать средства транспортировки из подручных материалов;
- организовать туристскую баню;
- ремонтировать лыжи и другое туристское снаряжение;
- приготовить пищу на примусе;
- проходить скальные участки;
- прокладывать и тропить лыжню;
- сплавляться на каяке, байдарке, катамаране;
- преодолевать лавиноопасные участки на маршруте;
- транспортировать груз;
- оказывать медицинскую помощь в условиях категорийного похода;
- вести дневник самоконтроля.

Должны выполнять:

- нормативы КМС, 1-2 взрослого разрядов по спортивному туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

В результате обучения по программе воспитанники должны:

- развить основные двигательные, интеллектуальные, моральные, волевые качества;
- укрепить здоровье, повысить устойчивость организма к неблагоприятным влияниям окружающей среды;
- развить такие качества как организованность, чувство коллективизма в группе туристов, бережное отношение к природе, туристскому инвентарю, любовь к природе родного края, страны;
- развить способности к творческому подходу для решения различных жизненных и спортивных задач.

Итогом 3-го года обучения является подготовка и проведение степенных и категорийных походов (2-3 категории сложности), участие в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, скалолазанию, «Школа безопасности», выполнение нормативов КМС, I и II взрослых разряда в различных видах. Получение основных необходимых навыков: креативность, критическое мышление, командообразование и коммуникабельность

Раздел №2 «Комплекс форм аттестации»

2.1. Формы отслеживания и фиксации результатов.

Степень подготовленности обучающихся в конце года обучения определяется на туристском спортивном уровне, техническая подготовка проверяется на соревнованиях по спортивному туризму различных уровней. Общая физическая подготовка проверяется два раза в год при сдаче контрольных нормативов.

Долгосрочная программа по туризму и краеведению диагностична, т.е. имеет чётко прогнозируемые промежуточные и конечные результаты на каждом временном этапе. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, направленная на отслеживание результативности по всем модулям программы. Формами контроля являются: наблюдение (на занятиях, в походах, на соревнованиях), собеседование (с учащимися, родителями), участие в соревнованиях, спортивные достижения учащихся, мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам, прохождению этапов на время, тесты и задания на знание методики прохождения этапов соревнований и т.д. Индивидуальные карты развития, включающие в себя планируемые и достигнутые показатели по каждому модулю программы каждого конкретного обучаемого позволяет каждому учащемуся видеть перспективу занятий, а его родителям – результат этих занятий. Следует заметить, что планируемые показатели составляют строго индивидуально, учитывая особенности ребенка (уровень спортивной подготовки, физического развития и т.д.) Образовательным результатом можно условно считать итог работы обучающегося в образовательном процессе, организованном педагогом, т.е. это итог освоения содержания программы.

При дистанционном обучении по программе промежуточная и итоговая аттестации проводятся дистанционно.

Оценочные материалы

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года. Обучающиеся знают:

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;

- вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом. Основы оказания первой доврачебной помощи; • основы планирования спортивной тренировки;

- периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи; • характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;

- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно-тренировочных сборов и т.д.; Обучающиеся умеют:

- анализировать прошедший этап начальной подготовки;

- самостоятельно планировать тренировку;

- читать карту с одновременным слежением за местностью;

- выполнять упражнения на развитие специальных качеств;

- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;

- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;

- выполнять контрольно-переводные нормативы; выполнять норматив с 1 юношеского спортивного разряда до 2 взрослого спортивного разряда по спортивному туризму и ориентированию.

Показателями результативности реализации программы будут:

1. Прохождение маршрутов спортивных путешествий 1, 2, 3 категории сложности, в которых закрепляются и проверяются полученные знания и навыки.

2. Выполнение спортивных разрядов по видам спортивного туризма не ниже 3 взрослого в дисциплине «маршрут» и «дистанция» у 77% обучающихся;

3. Участие в 90% мероприятий туристско-краеведческой направленности разного уровня (Чемпионатах, Первенствах по маршрутам, соревнованиях по спортивному туризму на разных видах дистанции, экспедициях, и т.д.);

4. Выполнение норм ВФСК «ГТО» в виде испытаний «туристский поход с проверкой туристских навыков» у 100% обучающихся;

6. 100% прохождение промежуточной и итоговой аттестации по окончанию программы.

Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»

3.1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо аудиторное помещение, обеспеченное необходимыми техническими средствами и оборудованием

При изложении теоретического материала: компьютер, мультимедийный проектор, комплект топографических карт, карты региона, контурные карты региона, фотографии и слайды туристских объектов.

При проведении практических занятий в зале:

- скалодром;

- маты;
- обвязки;
- каски.

3.2. Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогическим работником, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями.

3.3. Информационно-методическое обеспечение.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности обучающихся;
- сборник диагностических заданий к дополнительной общеобразовательной программе «Техника пешеходного туризма»;
- библиотеку отчетов о путешествиях школьников, находящуюся в распоряжении Маршрутно-квалификационной комиссии РЦДОД;
- видеотеку;
- демонстрационный материал: карта района похода с нанесенной ниткой маршрута, фотоматериал о районе совершения похода;
- регламенты проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (дистанции пешеходные, дистанции лыжные, дистанции горные, дистанции на средствах передвижения);
- инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений РФ;
- раздаточный материал: памятки «Примерный список группового снаряжения для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды)», «Список индивидуальной аптечки (без лекарственных препаратов)», «Примерный список личного снаряжения для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды)», «Примерный список экипировки для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды)»

Сайты и ссылки в сети Интернет:

1. ФГБОУ ДО Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. <http://old.turcentrrf.ru/kontakty>
2. Федерация спортивного туризма Вологодской области <http://volfst.ru/>
3. <http://www.tyrist.net/> – справочник туриста и путешественника
4. www.ecosystema.ru – экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов
5. <http://www.ch-lib.ru/general/biblio/projects/enc/index.html> – школа юного краеведа
6. <http://skitalets.ru/> – сервер для туристов и путешественников
7. <http://hibaratxt.narod.ru/karty/indexsusl.html> – условные знаки

топографических карт

8. <http://nkosterev.narod.ru/met/luska.html> – приключения Люськи (учебные рассказы для юных туристов)

9. <http://omac.ru/> - методические разработки по туризму авторской программы «Спортивный туризм»

Календарный учебный график

Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий	Дата начала и окончания занятий
36 недель	по 3 занятия 3 раза в неделю, 9 часов для каждой группы	40 минут	01.09.2022-30.05.2025

Литература

Для педагогов:

1. Воробьев Г.А. и др. Эколого-краеведческие походы школьников. - Вологда: 1997.
2. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. – М., 1996.
3. Бызов Б.Е. Коваленко А.Н. Военная топография – М., 1990.
4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети, туризм. - М.: ЦДЮТур, 1995.
5. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур, 1995.
6. Программы спортивное ориентирование. - М: ЦДЮТур, 1999.
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию – М.: ЦДЮТур, 2004.
8. От внешкольной работы к дополнительному образованию детей /Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей/ - М., 2000.
9. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2000-2004 гг. 2004 – 2008 гг. – М.
10. Спортивное ориентирование /программы для системы дополнительного образования детей - М.: ЦДЮТур, 1999.
11. Программы юные судьи туристских соревнований. - М: ЦДЮТур, 1999.
12. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ От 15.07.92 № 293).
13. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
14. «Школа безопасности». Временные правила организации и проведения соревнований учащихся РФ.
15. Программы дополнительного образования детей. Спортивный туризм: туристское многоборье. Выпуск 5. М.: Советский спорт, 2003.

Для обучающихся:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур, 1999.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1973.
4. Григорьев В.Н. Водный туризм. М.: Профиздат, 1990.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
7. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М.: физкультура и спорт, 1979.
8. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.

9. Берман А. Юный турист. – М., 1977.
10. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования. (1897 – 1997). – М.: ФСО РФ, 1997.
11. Ингстрем А. В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию. Ч. 1. – М., 1979.
12. Райнхольд Месснер. Хрустальный горизонт. – М.: Планета, 1990.
13. Самодеятельное туристское снаряжение / сост. Лукоянов П.И/ Н.Новгород, 1997.
14. Файнес Раульф «Вокруг света по меридиану» Прогресс 1992г.
15. Беляев Д «История открытия и освоения Арктики» Паулсен 2019 г.
16. Каневский З «Загадки и трагедии Арктики» OZON, Знание 1991 г.
17. Кузнецов Н «В поисках земли Санникова», Паулсен 2014 г.
18. Шпаро Д «1000 километров до рассвета. А так же туда с группой детей», Паулсен 2018
19. Кузнецов А «Лагерь на Фортамбеке», Издательство Игоря Балобанова, 2007