

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлөн творчество шөрин» содтөд төдөмлун сетан муниципальнөй
асшөрлуне учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол
от 20.03.2018 г. № 1

УТВЕРЖАЮ

Директор

Синица

Н.В. Сидорова

21.03.2018 г.



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Туристическое многоборье»

Направленность – туристско-краеведческая

Возраст учащихся – 11 – 17 лет

Срок реализации – 3 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Шебырев Сергей Михайлович

Сыктывкар
2018

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Туристическое многоборье» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность программы заключается в том, что она позволяет учащимся решить проблему естественного и безопасного общения с природной средой. Общение с природой таит в себе много интересного, а самое главное-оно очень полезно для здоровья человека. Однако, не всегда это общение приносит пользу, хотя опасность представляет не сама природа, а неправильные действия человека при общении с ней. Основные причины несчастных случаев в природной среде - это неосведомленность о естественных природных опасностях, излишняя самоуверенность, а, порой, и полное пренебрежение простейшими правилами безопасности при нахождении на природе, незнание функциональных особенностей и возможностей человеческого организма, незнание элементарных приемов оказания помощи себе и окружающим во время несчастных случаев и неумение верно оценить и принять быстрое и, иногда, единственное правильное решение для выхода из чрезвычайной ситуации или предотвращения ее. Обучение по данной программе поможет учащимся овладеть навыками ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи, приобрести опыт организации туристического быта, преодоления препятствий, опыт совместной деятельности и участия в соревнованиях. Приобретение такого жизненно-важного опыта способствует повышению самооценки, формированию у учащихся позитивного отношения к природе, осознанию себя частью окружающего мира.

Отличительные особенности программы. Данная программа направлена на формирование у детей практических навыков поведения в природной среде, сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, умения принимать решения и находить выходы из возникших нестандартных ситуаций; умения оказать помощь себе и окружающим; стремление к здоровому образу жизни. Новизна программы заключается в том, что в отличие от типовой программы, внесены изменения в количество часов по некоторым темам: увеличено количество часов по специальной подготовке туриста, являющейся основной составляющей подготовки туриста-многоборца; введен раздел «Воспитательные и досуговые мероприятия», позволяющий создать благоприятный психологический климат в детском коллективе, сформировать интерес к общению и совместной деятельности. В процессе занятий так же формируются важные качества личности ребенка:

самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, вырабатывается усидчивость, развиваются конструктивные умения.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Туристическое многоборье» адресована детям в возрасте 11-17 лет.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься «Туристическим многоборьем». К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей).

Объем программы. Первый год обучения – 144 часа, второй год обучения – 216 часов, третий год обучения – 324 часа.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

- аудиторные формы: учебное занятие, беседа, игра, конкурс, тест, зачет, самостоятельная работа, практическая работа и др.

- внеаудиторные формы: экскурсия, поход, соревнования, самостоятельная работа, квест-ориентирование, массовые воспитательные мероприятия, социальные акции и др.

Срок освоения программы 3 учебных года.

Режим занятий. Занятия по программе «Туристическое многоборье» проводятся три раз в неделю. Исходя, из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172-14) продолжительность занятий для учащихся – 45 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни, основ экологического мышления, приобретение опыта обеспечения жизнедеятельности в природных условиях.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**.

Обучающие:

- приобрести знания о мерах безопасности на занятиях, в походе, у воды, у костра;
- приобрести знания о порядке движения в группе, характеристике естественных препятствий и их преодолении;
- приобрести знания об основах гигиены и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- углубить знания о топографических и спортивных картах, устройстве компаса, способах ориентирования.

Развивающие:

- развить физические качества учащихся, повышать уровень общефизической подготовки;
- развить и совершенствовать навыки технико-тактического туристского мастерства (преодоления естественных препятствий, организовывать переправы; умение ориентироваться в сложных погодных условиях, составлять топографические карты, схемы; умение организовывать туристский быт в экстремальных условиях);
- развить творческий потенциал, способность к самовыражению личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;
- развить коммуникативные умения (умение работать в парах, малых группах, работать с туристской группой в условиях природной среды);
- развить стремление к самосовершенствованию; умение анализировать собственную деятельность и её результаты; вносить коррективы.

Воспитательные:

- выработать экологическую культуру, бережное отношение к окружающей нас природе;
- формировать культуру общения, культуру человеческих отношений;
- формировать ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью других людей;
- приобретать опыт социально значимой деятельности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	2	0
2	Техника безопасности.	2	2	0
3	Природа родного края.	2	1	1
4	Топографическая подготовка туриста. Ориентирование на местности.	5	1	4
5	Ориентирование с помощью карты и компаса. Соревнования.	35	1	34
6	Специальная подготовка туриста. Преодоление препятствий. Соревнования.	34	1	33
7	Туристское снаряжение.	2	2	0
8	Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь в походе.	11	2	9
9	Подготовка и проведение однодневных походов.	40	0	40
10	Промежуточная и итоговая аттестация по итогам года	5	0	5
11	Воспитательные и досуговые мероприятия.	6	0	6
	ИТОГО:	144	12	132

2 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	2	0
2	Техника безопасности.	2	2	0
3	Топографическая подготовка и ориентирование в походе.	11	1	10
4	Ориентирование с помощью карты и компаса. Соревнования.	41	1	40
5	Специальная подготовка туриста. Преодоление препятствий. Соревнования.	41	1	40
6	Туристское хозяйство.	2	1	1
7	Медицинская подготовка.	18	2	16
8	Особенности лыжных походов.	9	1	8
9	Подготовка и проведение однодневных и	80	0	80

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
	многодневных походов.			
10	Промежуточная и итоговая аттестация по итогам года.	4	0	4
11	Воспитательные и досуговые мероприятия.	6	0	6
	ИТОГО:	216	11	205

3 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	2	0
2	Техника безопасности.	2	2	0
3	Топографическая подготовка и Ориентирование в походе.	12	1	11
4	Ориентирование с помощью карты и компаса. Соревнования.	57	2	55
5	Специальная подготовка туриста. Преодоление препятствий. Соревнования.	62	2	60
6	Туристское хозяйство.	12	1	11
7	Медицинская подготовка.	19	2	17
8	Особенности лыжных походов.	2	2	0
9	Подготовка и проведение однодневных и многодневных походов.	138	0	138
10	Промежуточная и итоговая аттестация.	6	0	6
11	Воспитательные и досуговые мероприятия.	12	0	12
	ИТОГО:	324	14	310

1.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Вводное занятие, 2ч.

Теоретические сведения – беседа о туризме и работе кружка. Виды туризма. Рассказы об интересных походах и путешествиях. Беседа: «Законы туристов».

2. Техника безопасности, 2ч.

Теоретические сведения – правила дорожного движения; пожарная безопасность; работа с колющими и режущими предметами; поведение на воде; действия в случае возникновения ЧС; правила поведения учащихся в ЦДТ.

3. Природа родного края, 2ч.

Теоретические сведения – климат, растительность и животный мир края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Беседа: «Что такое общественно – полезная работа туристов, формы такой работы в походах».

Практическая работа – Знакомство с картой республики (района)- «Путешествие по карте».

4. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности, 5ч.

Теоретические сведения - карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный.

Практическая работа – изготовление карточек топографических знаков. Топографические игры, решение топографических задач. Определение сторон горизонта по местным предметам.

5. Ориентирование с помощью карты и компаса. Соревнования, 35ч.

Теоретические сведения – устройство компаса, стороны горизонта, азимут. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте (Курвиметр).

Практическая работа – определение сторон горизонта, определение азимута на предмет, определение направлений по заданным азимутам. Измерение азимутов на карте и расстояний заданных маршрутов. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Самостоятельная работа.

6. Специальная подготовка туриста. Преодоление препятствий в походе. Соревнования, 34ч.

Теоретические сведения – группы мышц несущие основные нагрузки в путешествии. Виды препятствий и их преодоление. Работа с веревкой, узлы (назначение). Беседа: «Умение преодолевать естественные препятствия – залог безопасности».

Практическая работа – вязка узлов, наведение переправ. ОФП. Организация страховки и само страховки. Участие в соревнованиях по туристическому многоборью. Самостоятельная работа.

7.Туристское снаряжение, 2ч.

Теоретические сведения – групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года. Виды рюкзаков и палаток, комплект ремонтного набора.

Практическая работа – установка палаток. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

8.Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь в походе, 11ч.

Теоретические сведения – личная гигиена туриста, обувь туриста, уход за ногами и обувью. Предупреждение охлаждений и обморожений, тепловых ударов.

Практическая работа – оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

9. Подготовка и проведение однодневных походов, 40ч.

Теоретические сведения – что такое привал и бивак в походе (основные требования). Типы костров, питание в походе.

Практическая работа – расчет продуктов питания, устройство привалов и биваков. Разведение костров в разных природных (погодных) условиях. Отрабатывается движение колонной, правила и режим движения. Преодоление различных естественных препятствий. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса. Ориентирование по небесным светилам и в сумерках. Составление отчета о походе. Посещение интересных исторических, архитектурных, природных объектов.

10. Промежуточная и итоговая аттестация по итогам года, 5ч

Промежуточная аттестация, 3ч.:

- Топографическая подготовка туриста. Ориентирование на местности.

Практическая работа – Работа с рисунками, изображающими природные объекты.

- Специальная подготовка туриста. Преодоление препятствий в походе. Соревнования.

Практическая работа – связать узлы по предоставленному списку.

- Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь в походе.

Практическая работа – зачет по билетам, решение ситуационных задач.

Итоговая аттестация по итогам года, 2ч.

Выполнение нормативов. Кросс на местности - 500м, приседание на одной ноге (сумма), подтягивание на перекладине - для мальчиков, сгибание рук, в упоре лежа, наклон корпуса назад, сидя (ноги закреплены).

11.Воспитательные и досуговые мероприятия, 6ч.

Участие в эстафетах, конкурсах, игровых программах, организация вечеров отдыха.

В объединении: Вечера: “Всемирный день туризма”, “День защитника Отечества”, “Международный женский день”, Подведение итогов года.

Участие в организации и проведении мероприятий ЦДТ:

Посвящение в кружковцы	октябрь
Спортивная неделя	ноября
Встреча нового года	декабрь

Программа ко Дню защитника Отечества	февраль
Программа к Международному женскому дню	март
Организация ПВД “Ура, каникулы!”	май

2 год обучения

1. Вводное занятие, 2ч.

Теоретические сведения. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Разрядные нормы. Категории путешествий, их протяженность, естественные препятствия. Обязанности руководителя и участников.

2. Техника безопасности, 2ч.

Теоретические сведения – правила дорожного движения; пожарная безопасность; работа с колющими и режущими предметами; поведение на воде; действия в случае возникновения ЧС; правила поведения учащихся в ЦДТ.

3. Топографическая подготовка и ориентирование в походе, 11ч.

Теоретические сведения. Обзор материала, пройденного в первый год занятий. Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов. План и карта, виды и свойства карт, километровая сетка, копирование карт, что такое топографическая схема, кроки, обзорная карта. Работа с картой на маршруте. Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедно и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Практические занятия – зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа. Определение крутизны по шкале заложений. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по картам). Разбор действий проводников на маршруте. Самостоятельная работа.

4. Ориентирование с помощью карты и компаса. Соревнования, 41ч.

Практическая работа – определение сторон горизонта, определение азимута на предмет, определение направлений по заданным азимутам. Измерение азимутов на карте и расстояний заданных маршрутов. Виды ориентирования на соревнованиях: по выбору, маркированный, обозначенный, в заданном направлении, азимутальный маршрут,

ориентирование по легенде, определение точки стоянки (привязка).
Самостоятельная работа.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Специальная подготовка туриста. Преодоление препятствий. Соревнования, 41ч.

Теоретические сведения. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных походах: весовые, временные, скоростные нагрузки и их изменение в процессе прохождения маршрута.

Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута. Взаимопомощь туристов, понятие о страховке и само страховке. Контрольные физические нормативы, психологическая совместимость туристской группы. Обязанности направляющего, замыкающего и остальных участников в летнем походе. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения и его изменение в течение дня в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и др. условий. Весовые нагрузки для мальчиков и девочек, типы рюкзаков, укладка рюкзаков, положение его центра тяжести. Соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника.

Режим дня и режим движения, что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня, похода, в жаркую и холодную погоду. Режим дня на дневках. Преодоление естественных препятствий в походе. Туристские узлы и их применение. Страховочная система.

Практическая работа – общефизическая подготовка, вязка узлов, походы выходного дня. Участие в соревнованиях по спортивному туризму. Самостоятельная работа.

6. Туристское хозяйство, 2ч.

Личное снаряжение: Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков. Одежда и обувь для зимних походов, типы лыж, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж. Предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас). Другие предметы личного снаряжения: блокнот, ручка, посуда, часы, туалетные принадлежности и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение: Типы палаток, как подготовить палатку походу (стойки, колышки, веревки, тенты, проклеивание швов). Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне: таганок, крючки, цепочки, рукавицы, половник, ножи и т. п. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Значение, режим и особенности питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного перехода. Замена обедов перекусами. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры

безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Привалы и биваки: Требования к месту бивака – наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев, туман в низинах). Эстетические требования к месту бивака. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии качественной воды, бивак в горах (на снегу). Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличие вредной растительности, насекомых, сырости грунта.

Место для установки палаток. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Оборудование и инвентарь для костра и приготовления пищи. Как работать пилой и топором, меры безопасности для костровых. Поведение туристов у костра, сушка вещей и оборудования. Яма для отбросов. Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

7. Медицинская подготовка, 18ч.

Теоретические сведения. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практическая работа – освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

8. Особенности лыжных походов, 9ч.

Теоретические сведения - планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, распорядок дня, выбор места бивака. Движение в условиях ограниченной видимости, в темноте, при сильном ветре, снегопаде и пониженной температуре. Разведка, порядок движения, сигнализация, взаимопомощь. Естественные препятствия в зимнем походе: глубокий рыхлый снег, заструги, наледи, гололед, крутые заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, сильный ветер, снегопад и др.

Практическая работа – все виды естественных препятствий и способы их преодоления, типы веревок, узлы, движение на лыжах по пересеченной местности, спуски и подъемы, повороты и торможения на крутых склонах. Действия при падении, способы самоудержания и страховки. Меры

безопасности при преодолении замерших рек и водоемов. Участие в соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма.

9. Подготовка и проведение однодневных и многодневных походов, 80ч.

Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов. Хозяйственная и техническая подготовка походов.

Проведение походов:

Задача заключается в том, чтобы воспитанники на практике закрепили знания, полученные во время теоретических занятий. Особенно это касается того материала программы, который требует не просто его осмысления и запоминания, а отработки прочных навыков практических действий.

Возможна замена похода участием в районных, городских или республиканских слетах и соревнованиях, возможно проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута, проведение экскурсий без похода в случае неблагоприятных погодных условий.

Подведение итогов похода:

Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, издание отчета (фотогазета, оформление альбома). Оформление личных карточек туристов с занесением в них всех сведений об участии в очередном походе: маршрут похода, его протяженность и продолжительность, какую работу выполнял в группе турист, какой опыт приобрел в походе.

Итогом является приобретение воспитанниками необходимых навыков и умений для участия в многодневных летних и зимних путешествиях.

10. Промежуточная и итоговая аттестация по итогам года, 4ч

Промежуточная аттестация, 2ч.:

- Топографическая подготовка туриста. Ориентирование на местности.

Практическая работа – зарисовка и описание знаков, имеющих на топографической карте.

- Медицинская подготовка.

Практическая работа – зачет по билетам, решение ситуационных задач.

Итоговая аттестация по итогам года, 2ч.

Выполнение нормативов. Кросс на местности - 500м, приседание на одной ноге (сумма), подтягивание на перекладине - для мальчиков, сгибание рук, в упоре лежа, наклон корпуса назад, сидя (ноги закреплены).

11. Воспитательные и досуговые мероприятия, 6ч.

Участие в эстафетах, конкурсах, игровых программах, организация вечеров отдыха.

В объединении:

Формы работы	сроки
Вечера: “Всемирный день туризма”	сентября
“День защитника Отечества”	февраль
“Международный женский день”	март
Подведение итогов года	май

Участие в организации и проведении мероприятий ЦДТ:

Посвящение в кружковцы	октябрь
Спортивная неделя	ноября
Встреча нового года	декабрь
Программа ко Дню защитника Отечества	февраль
Программа к Международному женскому дню	март
Организация ПВД “Ура, каникулы!”	май

3 год обучения

1. Вводное занятие, 2ч.

Теоретические сведения. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Разрядные нормы. Категории путешествий, их протяженность, естественные препятствия. Обязанности руководителя и участников.

2. Техника безопасности, 2ч.

Теоретические сведения – правила дорожного движения; пожарная безопасность; работа с колющими и режущими предметами; поведение на воде; действия в случае возникновения ЧС; правила поведения учащихся в ЦДТ.

3. Топографическая подготовка и ориентирование в походе, 13ч.

Теоретические сведения. Обзор материала, пройденного в первый и второй год занятий. Тактические свойства и виды местности. Способы изображения рельефа на картах. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов. План и карта, виды и свойства карт, километровая сетка, копирование карт, что такое топографическая схема, кроки, обзорная карта. Работа с картой на маршруте. Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедно и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: по выбору, маркированный, обозначенный, в заданном направлении, азимутальный маршрут, ориентирование по легенде, определение точки стоянки (привязка).

Практические занятия – Отыскание на карте типичных форм рельефа. Определение крутизны по шкале заложений. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по картам). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4. Ориентирование с помощью карты и компаса. Соревнования, 57ч.

Практическая работа – определение сторон горизонта, определение азимута на предмет, определение направлений по заданным азимутам. Измерение азимутов на карте и расстояний заданных маршрутов. Виды ориентирования на соревнованиях: по выбору, маркированный, обозначенный, в заданном направлении, азимутальный маршрут, ориентирование по легенде, определение точки стоянки (привязка). Самостоятельная работа.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Специальная подготовка туриста. Преодоление препятствий. Соревнования, 62ч.

Теоретические сведения. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных походах: весовые, временные, скоростные нагрузки и их изменение в процессе прохождения маршрута.

Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута. Страховка и самостраховка. Контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Темп движения и его изменение в течение дня в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и др. условий. Весовые нагрузки для мальчиков и девочек. Укладка рюкзака. Применение веревки.

Практическая работа – все виды естественных препятствий и способы их преодоления, типы веревок, узлы, движение по пересеченной местности, спуски и подъемы на крутых склонах. Действия при падении, способы самоудержания и страховки. Меры безопасности при преодолении замерших рек и водоемов. Самостоятельная работа.

Общefизическая подготовка, вязка узлов, походы выходного дня. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

6. Туристское хозяйство, 12ч.

Личное снаряжение:

Одежда и обувь туриста в дальнем походе. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение:

Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Значение, режим и особенности питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного перехода. Замена обедов перекусами. Технология приготовления походных блюд. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Привалы и биваки:

Требования к месту бивака. Выбор места для костра. Меры безопасности при заготовке дров. Правила сушки у костра вещей и

оборудования. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Разжигание примуса. Меры безопасности при работе примуса.

7. Медицинская подготовка, 20ч.

Теоретические сведения Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом и втором году занятий. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Как остановить кровотечение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего.

Практическая работа – освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Изготовление различных видов носилок.

8. Особенности лыжных походов, 2ч.

Теоретические сведения. Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, распорядок дня, выбор места бивака. Движение в условиях ограниченной видимости, в темноте, при сильном ветре, снегопаде и пониженной температуре. Разведка, порядок движения, сигнализация, взаимопомощь. Естественные препятствия в зимнем походе: глубокий рыхлый снег, заструги, наледи, гололед, крутые заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, сильный ветер, снегопад и др. Обязанности участников и руководителей по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.

Практическая работа – походы выходного дня.

9. Подготовка и проведение однодневных и многодневных походов, 138ч.

Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов. Хозяйственная и техническая подготовка походов.

Проведение походов.

Задача заключается в том, чтобы воспитанники на практике закрепили знания, полученные во время теоретических занятий. Особенно это касается того материала программы, который требует не просто его осмысления и запоминания, а отработки прочных навыков практических действий.

Возможна замена похода участием в районных, городских или республиканских слетах и соревнованиях, возможно проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута, проведение экскурсий без похода в случае неблагоприятных погодных условий.

Подведение итогов похода.

Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, издание отчета (фотогазета, оформление альбома). Оформление личных карточек туристов с занесением в них всех сведений об участии в очередном походе: маршрут похода, его протяженность и продолжительность, какую работу выполнял в группе турист, какой опыт приобрел в походе.

Итогом является приобретение воспитанниками необходимых навыков и умений для участия в многодневных летних и зимних путешествиях.

10. Промежуточная и итоговая аттестация по итогам года, 4ч
Промежуточная аттестация, 4ч.:

- Топографическая подготовка туриста. Ориентирование на местности.

Практическая работа – зарисовка и описание знаков, имеющих на топографической карте.

- Медицинская подготовка.

Практическая работа – зачет по билетам, решение ситуационных задач.

Итоговая аттестация по итогам года, 2ч.

Выполнение нормативов. Кросс на местности - 500м, приседание на одной ноге (сумма), подтягивание на перекладине - для мальчиков, сгибание рук, в упоре лежа, наклон корпуса назад, сидя (ноги закреплены).

11. Воспитательные и досуговые мероприятия, 12ч.

Участие в эстафетах, конкурсах, игровых программах, организация вечеров отдыха.

В объединении:

Формы работы	сроки
Вечера: “Всемирный день туризма”	сентябрь
“День защитника Отечества”	февраль
“Международный женский день”	март
Подведение итогов года	май

Участие в организации и проведении мероприятий ЦДТ:

Формы работы	сроки
Посвящение в кружковцы	октябрь
Спортивная неделя	ноября
Встреча нового года	декабрь
Программа ко Дню защитников Отечества	февраль
Программа к Международному женскому дню	март
Организация ПВД “Ура, каникулы!”	май

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные результаты:

Ученик будет:

- Уметь:

- преодолевать естественные препятствия;
- ориентироваться в сложных погодных условиях;
- составлять топографические карты, схемы;
- организовывать туристский быт в экстремальных условиях;
- изготавливать и ремонтировать снаряжение для походов.

- Знать:

- меры безопасности в походе, у воды, у костра;
- порядок движения в группе, характеристики естественных препятствий и их преодоления;
- основы гигиены и оказания первой доврачебной помощи;
- топографические и спортивные карты, устройстве компаса, способы ориентирования.

- Иметь представление в организации и судействе соревнований по различным видам спортивного туризма.

- Применять приобретенный опыт оказания помощи при экстремальной ситуации.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД.

Учащийся научится:

- понимать и принимать цель, выполнять задачи, поставленные совместно с педагогом;
- продумывать последовательность предстоящей работы поэтапно ее планируя;
- анализировать собственную деятельность и её результаты, вносить коррективы;
- соотносить свои возможности и качественное выполнение задания;

Познавательные УУД.

Учащийся научится:

- осуществлять информационный поиск, предоставлять информацию, предлагать найденное к выполнению;
- определять самостоятельно цель своей деятельности и задачи по ее выполнению;
- решать тактические и технические задачи в процессе выполнения действий;

- применять на практике полученные знания, умения, навыки.

Коммуникативные УУД.

Учащийся научится:

- сотрудничать с педагогом и учащимися при выполнении поставленных задач;

- получит опыт работы в парах, малых группах, опыт работы с туристской группой в условиях природной среды;

- участвовать в диалоге, отстаивать свою позицию;

- сотрудничеству со сверстниками в процессе выполнения заданий;

- принимать участие в коллективном обсуждении проблемы;

Личностные результаты:

У ученика будут сформированы:

- потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек, курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей;

- основы экологического мышления; приобретен опыт природоохранительной деятельности;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в образовательной и творческой деятельности;

- качества: целеустремленность, самостоятельность, настойчивость, готовность прийти на помощь;

- умение принимать решение и брать на себя ответственность.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Туристическое многоборье» проводятся на базе МАУДО «ЦДТ» и на местности в природной среде. Занятия организуются в оборудованном кабинете соответствующем требованиям САНПиН и техники безопасности.

В кабинетах имеется следующее учебное оборудование:

Туристское снаряжение:

- Рюкзаки -15шт.;
- Спальные мешки -15шт.;
- Туристские коврики -10шт.;
- Палатки (3-х местные) -2шт.;
- Компаса (жидкостные) -10шт.;
- Топоры -1шт.;
- Пила -1 шт.;
- Котелки -2 шт.;
- Примуса - 2 шт.
- Каски защитные -6 шт.

Специальное снаряжение:

- Веревка основная(40м.) - 4 шт.;
- Веревка вспомогательная - 1шт.;
- Страховочные системы - 10шт.;
- Карабины альпинистские - 20шт
- Устройства для подъема по веревке «Жумары» - 5шт.;
- Устройства для спуска по веревке «Восьмерки» - 10 шт.;
- Каски защитные -6 шт.

Методическое обеспечение.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Методическая литература:

- 1.1. Верба А.И. Туризм в школе.- М., «ФиС», 1983
- 1.2. Ильичев А.А. Школа выживания.- М., МГЦТК «Дорога», 1991
- 1.3. Кардин К.А. Азбука туризма.-М., «Просвещение», 1973
- 1.4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов.-М., «ФиС», 1990

2. Комплект диагностических методик и контрольных нормативов - 1 компл.

3. Методические разработки:

- «Питание и режим спортсмена. Личная гигиена спортсмена»;
- «Спортивные игры»;
- сценарии коллективных спортивных праздников – 3 шт.

4. Карты туристические, спортивные- 10 шт.

5. Плакаты по темам- 2 комплекта («Узлы», «Снаряжение»).

6. Архивы фотоматериалов и публикаций – 1 папка.

7. Видеофонд –записи выступлений на соревнованиях, во время тренировок на скалах, в походах, из жизни турклуба «Азимут», достопримечательности Республики Коми - DVD - 4 шт.

2.2. МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий (технология развивающего обучения, коллективного взаимообучения, проектной деятельности, модульного обучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, проблемно-поисковая технология и др.).

Планирование работы детского объединения строится на взаимодействии с Центром детского и юношеского туризма РК.

Программа разработана по блочно-модульному принципу. Первый и второй годы обучения являются базовыми, т. к. дают начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься туризмом. Многие темы при этом совпадают и основываются на цикличности по принципу расширения и углубления учебного материала. Третий год обучения – углубленный. Ребята углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детально изучают вопросы топографии и ориентирования. Особое внимание уделяется тактике и технике пешеходного туризма, вопросам туристского хозяйства и медицинской помощи в походных условиях.

Занятия проводятся как полным составом группы, так и по микрогруппам, с учётом индивидуальных психофизиологических особенностей учащихся. Упор делается на систематичность занятий, которые способствуют приобретению знаний о родном крае, технике и тактике туризма, об ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи, о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков, программа предполагает организацию практической деятельности учащихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий. Следует учитывать интеллектуальный аспект туристско-спортивного направления дополнительного образования, тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленностью.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы строятся так, чтобы повышалась самостоятельность и инициативность учащихся. Важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, осмысливать потоки информации, полученной во время походов.

В содержании подготовки туриста-многоборца выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

№	Виды подготовки	Компоненты	Направления работы
1.	Физическая	ОФП	Повышение общей дееспособности
		СФП	Развитие специальных физических качеств
2.	Техническая	Предметная	Освоение техники работы с туристическим и специальным снаряжением
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивам и благоприятных отношений к тренировочным требованиям
		К соревнованиям	Формирование способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Распределение сил, разработка тактики действий
		Командная	Формирование команды, отработка взаимодействия команды
5.	Теоретическая	Лекционная, в ходе практических занятий	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта

Весь учебно-воспитательный процесс строится на следующих принципах:

- соразмерность объёма (содержания) материала планируемому времени занятий;
- логическая последовательность учебного материала;
- чёткость изложения содержания каждой темы;
- точно обозначенные цели (задачи) каждой темы занятий;
- согласованность содержания тем по туризму со всеми другими специальными темами программы;
- оптимальное соотношение между теоретическим и практическим объёмами материала;
- определение нормативных пределов технических приёмов и практических заданий.

Методы обучения (словесный: устное изложение, беседа, и др.; наглядный: показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, работа по образцу и др.; практические: тренинг, тренировочные упражнения, практическая работа и др.).

Средства обучения (визуальные: таблицы, карты, натуральные объекты и т.п.; аудиовизуальные: фильмы, телевидение, видео сюжеты и т.п.).

2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Цель аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости – выявление уровня развития способностей учащегося и их соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

1 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	Беседа, анкетирование	
Текущий контроль успеваемости. Ноябрь	Определить уровень усвоения пройденного материала	Темы: Топографическая подготовка туриста. Ориентирование на местности	Работа с рисунками, изображающими природные объекты	Приложение №1 в УМК.
Текущий контроль успеваемости. Декабрь	Определить уровень усвоения пройденного материала	Темы: Вязка узлов	Практическое задание – связать узлы по предоставленному списку	Приложение №2 в УМК.
Текущий контроль успеваемости. март	Определить уровень усвоения полученных знаний, умений, навыков	Темы: оказание первой (доврачебной) помощи.	Зачет по билетам, решение ситуационных задач.	Приложение №3 в УМК
Промежуточная аттестация по итогам года. Апрель	Определить уровень усвоения программного материала 1 г.о.	Основы терминологии. Практические навыки, умения. Определение уровня ОФП	Зачет по билетам. Практическое занятие на местности. Выполнение нормативов.	Приложение №6 в УМК

2 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Определить уровень подготовленности и учащихся в начале учебного года	Решение ситуационных задач. ОФП.	тест	Приложение №6 в УМК
Текущий контроль успеваемости. декабрь	Определить уровень усвоения пройденного материала	Темы: Топографическая подготовка туриста. Ориентирование на местности	Работа с картой Практическое задание – зарисовка и описание знаков, имеющихся на топографической карте.	Приложение №4 95-100% знаков – уровень высокий, 80-94% знаков – уровень средний, 79% и ниже – уровень низкий
Текущий контроль успеваемости. март	Определить уровень усвоения полученных знаний, умений, навыков	Темы: оказание первой (доврачебной) помощи.	Зачет по билетам.	Приложение №3 Правильные, последовательные действия – уровень высокий одна ошибка (требуются наводящие вопросы) – уровень средний, не владеет вопросом имеет общее представление – уровень низкий
Промежуточная аттестация по итогам года. Апрель	Определить уровень усвоения программного материала 2 года обучения	Основы терминологии. Практические навыки, умения. Определение уровня ОФП Вязка узлов	Зачет по билетам. Практическое занятие на местности (поход). Участие в соревнованиях. Выполнение нормативов.	Приложение №5, №6 в УМК

3 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Определить уровень подготовленности и учащихся в начале учебного года	Решение ситуационных задач. ОФП.	тест	Приложение №6 в УМК
Текущий контроль успеваемости. декабрь	Определить уровень усвоения пройденного материала	Темы: Топографическая подготовка туриста. Ориентирование на местности	Работа с картой Практическое задание – зарисовка и описание знаков, имеющихся на топографической карте	Приложение №4 95-100% знаков – уровень высокий, 80-94% знаков – уровень средний, 79% и ниже – уровень низкий
Текущий контроль успеваемости. март	Определить уровень усвоения пройденного материала	Темы: оказание первой (доврачебной) помощи.	Зачет по билетам.	Приложение №3 Правильные, последовательные действия – уровень высокий одна ошибка (требуется наводящие вопросы) – уровень средний, не владеет вопросом имеет общее представление – уровень низкий
Итоговая аттестация Апрель	Определить уровень усвоения программного материала	Знание терминологии. Практические навыки, умения. Определение уровня ОФП, Вязка узлов.	Зачет по билетам. Практическое занятие на местности (поход). Участие в соревнованиях. Выполнение нормативов.	Приложение №5, №6 в УМК

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>
4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
9. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh>
10. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» // Зарегистрирован 15.03.2018//

Литература для педагогов:

1. Алешин В.А. Соревнования по спортивному ориентированию.
2. Верба А.И. Туризм в школе.- М.:ФиС , 1983.
3. Жальков Ю.Л. Здоровье туриста.- М.: ФиС,1987.
4. Захаров П.П. Инструктору альпинизма.- М.: ФиС, 1988.
5. Захаров П.П. Школа альпинизма.- М., ФиС, 1989.
6. Ильичев А.А. Школа выживания.- МГЦТК «Дорога»,1991.
7. Кардин К.А. Азбука туризма.- М.: Просвещение, 1973.
8. Карманный справочник туриста.- М.:Профиздат, 1982.
9. Медико-санитарная подготовка учащихся.-М.: Просвещение,1986.
10. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение.-, М.: Просвещение, 1982
11. Сборник “Туристская походная игротка”.- М: Турист, 1981

Литература для детей:

1. Ильичев А.А. Школа выживания.-М.: МГЦТК «Дорога»,1991.
2. Кардин К.А. Азбука туризма.- М., Просвещение, 1973.
3. Карманный справочник туриста- М.,Профиздат, 1982.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туризма.- М.,Профиздат, 1986.
6. Краткий справочник туриста.- М.,Профиздат, 1985.