

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31 августа 2017 г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУДО
«Дворец творчества»
№ 310-01.09 от 01.09.2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Автор - педагог дополнительного образования
Подвязкин Андрей Георгиевич

Срок реализации программы - 3 года

г. Выборг
2017г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступление.

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

Отличием от существующих программ подобного вида является то, что данная дополнительная общеразвивающая программа построена на основании большого личного опыта туристской деятельности автора, учитывает пожелания обучаемых, выявленные в ходе работы.

Автор программы руководствуется тем, что в нашем непростом мире необходимы навыки безопасности жизни, умение ориентироваться в лесу, на незнакомой местности, умение страховки и т.д. Подразумевается, что данная программа может быть исходной точкой для получения знаний, умений и навыков будущих специалистов по ЧС. Важная и необходимая составляющая программы – туристские походы и соревнования обучаемых, которые имеют своей целью подготовку юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий.

Программа детского объединения «Спортивный туризм» предусматривает приобретение необходимых навыков по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Важность и **актуальность** данной программы состоит также в том, что она выявляет пути оптимизации дополнительного образования в современных социально-экономических условиях, находит новые решения для грамотного внедрения дополнительного образования в жизнь и судьбы каждого ребенка.

Новизна программы состоит в том, что расширено количество практических часов, направленных на совершение походов выходного дня, с целью отработки и закрепления туристских навыков.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что освоение элементарных туристских навыков и краеведческих знаний школьниками для успешного и содержательного проведения походов и экспедиций – важная и далеко не решенная задача в большинстве школ.

Туризм и краеведение – важнейшие средства воспитания, которые благодаря своему разнообразию и универсальности открывают широкие возможности для практической подготовки маленького гражданина к большой жизни.

Данная программа относится к **туристско – краеведческой направленности**.

Данная программа соответствует нормативным документам:

Федеральному закону № 273 «Об образовании в РФ», Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008), уставу учреждения.

ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ: Подготовка обучающихся к жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций через обучение туристским знаниям, умениям и навыкам.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ:

Обучающие:

1. Изучение первичных навыков туристического быта, действий туристов в условиях однодневного турпохода.
2. Освоение навыков развешивания полевого лагеря и действий туристов в условиях многодневного похода.
3. Овладение и отработка приемами техники преодоления природных препятствий, изучение основ применения технических средств страховки.

4. Ознакомление с картографическим материалом и основными приемами ориентирования на местности.
5. Изучение основ техники безопасности, личной гигиены и экипировки при проведении тренировок и турпоходов.
6. Обучить основным приемам корректировки спортивных карт.
7. Отработка основных приемов спортивного ориентирования, ознакомление с различными видами ориентирования.
8. Дать понятие о развитии туризма в стране, его законах, правилах, традициях.

Развивающие:

1. Развитие глазомера.
2. Развитие графических навыков при создании карт.
3. Развитие физических способностей, туристских навыков.
4. Развитие коммуникативных навыков.

Воспитательные:

1. Воспитать умение работать в команде.
2. Воспитание личных качеств: силы воли, выносливости, дисциплинированности, добросовестности, честности.

Формы и режим занятий.

Форма обучения по программе – очная.

Формы проведения занятий – аудиторные.

Форма организации деятельности детей на занятии: групповая, но обязателен дифференцированный индивидуальный подход к каждому обучаемому по данной программе.

Обучение проводится на русском языке.

Программа предназначена для обучающихся 10-17 лет. Рассчитана на 3 года обучения. Введение в учебный процесс допустимо в любом возрасте, независимо от того, имел ли ребенок предварительную подготовку. Ограничения по здоровью при поступлении могут быть для обучающихся туристского коллектива: если ребенок имеет серьезные замечания по здоровью, его не допускают в походы повышенной сложности.

Занятия в детском объединении построены на сочетании общефизической подготовки, специальной теоретической подготовки по технике и тактике туризма, а также практических тренировок на местности с целью отработки туристических навыков.

Основные компоненты курса обучения:

1. Общетуристская подготовка.
2. Топография и ориентирование.
3. Техника пешеходного туризма.

Обучающие задачи 1 года обучения:

1. Дать знание о первичных навыках туристического быта, действий туристов в условиях однодневного турпохода
2. Дать начальные знания о приемах техники преодоления природных препятствий, знание основ применения технических средств страховки
3. Обучить начальным навыкам ориентирования на местности, топографическим знакам, картах.
4. Обучить основам техники безопасности, личной гигиены и экипировки при проведении однодневного похода.
5. Дать знания о развитии туризма в стране, в области

Результаты обучения по дополнительной общеразвивающей программе

1 год обучения:**Предметные результаты:**

1. Знание первичных навыков туристического быта, действий туристов в условиях однодневного турпохода
2. Начальные знания о приемах техники преодоления природных препятствий, знание основ применения технических средств страховки
3. Начальные навыки ориентирования на местности, топографических знаках, картах.
4. Знание основ техники безопасности, личной гигиены и экипировки при проведении однодневного похода.
5. Знания о развитии туризма в стране, в области.

Метапредметные результаты:**Регулятивные УУД:**

- Самостоятельно формулировать цели занятия после предварительного обсуждения.
- Учиться совместно с педагогом обнаруживать и формулировать проблему.
- Составлять план решения проблемы (задачи) совместно с педагогом.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно *предполагать*, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.
- *Отбирать* необходимые для решения учебной задачи источники информации по списку, предложенному педагогом.
- Добывать новые знания: *извлекать* информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).
- Применять воображение и фантазию в работе.
- Использовать на занятиях технику безопасности.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: *оформлять* свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
- Донести свою позицию до других: *высказывать* свою точку зрения и пытаться её *обосновать*, приводя аргументы.
- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

Личностные результаты:

- Полученные навыки трудолюбия, аккуратности, физической подготовки.

Обучающие задачи 2 года обучения:

1. Обучить основным приемам ориентирования на местности.
2. Обучить основным техническим приемам страховки
3. Обучить основным умениям туристического быта в условиях 1-2 дневного похода, в зимнее и летнее время.
4. Обучить основам техники безопасности, личной гигиены и экипировки при проведении тренировок и турпоходов.

Результаты обучения по дополнительной общеразвивающей программе**2 года обучения:****Предметные результаты**

1. Знание основных приемов ориентирования на местности.

2. Знание основных технических приемов страховки
3. Знание основных умений туристического быта в условиях 1-2 дневного похода, в зимнее и летнее время.
4. Знание основ техники безопасности, личной гигиены и экипировки при проведении тренировок и турпоходов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- составлять план работы совместно с педагогом.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога.
- в диалоге с педагогом учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы, исходя из имеющихся критериев.

Познавательные УУД:

- использование средств информационных технологий для решения различных учебно-творческих задач в процессе поиска дополнительного материала, выполнение творческих проектов, и т.д.;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* на основе обобщения знаний.

Коммуникативные УУД:

- учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.
- способность поддерживать творческую, дружную атмосферу в группе.

Личностные результаты:

- полученные навыки туризма.
- развитие чувства уверенности в себе и в своих силах.

Обучающие задачи 3 года обучения:

1. Обучить развешиванию полевого лагеря и действий туристов в условиях многодневного похода.
2. Обучить приемам техники преодоления природных препятствий,
3. Обучить техническим средствам страховки
4. Дать знание о картографическом материале
5. Обучить ориентироваться на местности
6. Дать знания о технике безопасности, личной гигиене и экипировке при проведении тренировок и турпоходов.
7. Обучить основным приемам корректировки спортивных карт.
8. Обучить основным приемам поисково-спасательных работ.

Результаты обучения по дополнительной общеразвивающей программе 3 года обучения:

Предметные результаты

1. Навыки развешивания полевого лагеря и действий туристов в условиях многодневного похода.
2. Навыки приемов техники преодоления природных препятствий,
3. Знание технических средств страховки
4. Знание картографического материала
5. Умение ориентироваться на местности
6. Знание техники безопасности, личной гигиены и экипировки при проведении тренировок и турпоходов.
7. Знание основных приемов корректировки спортивных карт.
8. Знание основных приемов поисково-спасательных работ.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- составлять план работы совместно с педагогом.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога.
- в диалоге с педагогом учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы, исходя из имеющихся критериев.

Познавательные УУД:

- использование средств информационных технологий для решения различных учебных задач в процессе поиска дополнительного материала, выполнение творческих проектов, и т.д.;
- сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:
- умение рационально строить самостоятельную деятельность,
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, направленных на результат

Коммуникативные УУД:

- овладение умением вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной творческой работы;
- умение обсуждать и анализировать собственную деятельность и работу товарищей с позиций творческих задач данной темы, с точки зрения содержания и средств его выражения.
- способность поддерживать творческую, дружную атмосферу в группе

Личностные результаты

- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной работы в команде под руководством педагога;
- умение сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;

Средства обучения.

Для успешной реализации данной образовательной программы необходимо:

- Техническое оснащение занятий: тренажеры, туристский инвентарь, лыжи, палатки, элементы личного и группового снаряжения и т.д.
- Сочетание теоретических и практических занятий
- Наличие помещений и оборудованных площадок для проведения занятий
- Проведение учебно – тренировочных лагерей
- Систематическое участие в соревнованиях различного уровня
- Профессионально подготовленный педагог
- Систематическое посещение занятий обучающимися

Для успешной реализации данной программы необходима определенная **организация учебного процесса**: сочетание теоретических и практических занятий.

В теоретических занятиях используются различные формы: беседа, лекция, рассказ, дискуссия, обсуждение определенной темы, работа с архивным материалом, конференция, викторина и др.

В практических занятиях используются следующие формы: экскурсии, тренировочные занятия на тренажерах, на природе, походы одного и более дня, соревнования.

Такое разнообразие форм и методов делает данное направление деятельности более привлекательным и интересным для детей. Туристско-краеведческое направление деятельности особенно необходимо для детей, т.к. способствует гармоничному развитию личности ребенка. Теоретические занятия нацелены на создание условий для развития способности слышать и слушать, видеть и замечать, концентрировать свое внимание, говорить и доказывать, логически мыслить. Практические занятия развивают детей также и физически, дают возможности закрепления полученных знаний, умений и навыков на практике.

Одним из основных условий реализации данной программы является то, что она **опирается на следующие научные принципы:**

- **Принцип гуманизации.** Основным смыслом всей работы по данной программе является развитие ребенка, повышение его интеллектуального и физического уровня, расширение кругозора.
- **Принцип демократизации.** Ученику предлагается самому выбрать вид деятельности, в котором он может наиболее ярко себя выразить и проявить себя и который ему наиболее интересен.
- **Развивающий характер обучения.** Обучение по данной программе способствует развитию интеллектуальных и физических способностей учащихся. Учебный процесс предполагает не только получение ребенком определенных знаний по предмету, но и стимулирует аналитическую и изыскательскую деятельность ребенка.
- **Инновационность образования.** В своей работе педагоги стараются использовать по возможности новейшие технологические и педагогические методики, используемые в системе дополнительного образования.
- **Принцип дифференциации и индивидуализации обучения.** Учет возрастных и психологических способностей обучаемых по данной программе обеспечивает развитие их в соответствии со своими склонностями, интересами и возможностями по следующим уровням:
 - «**Стартовый уровень**» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы (являются результатами первого года обучения);
 - «**Базовый уровень**» - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые гарантировано обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы (выходы на природу, одно-двухдневные походы, умение самостоятельно ориентироваться на местности в лесу);
 - «**Продвинутый уровень**» - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к более сложным разделам программы, предполагает углубленное изучение содержания программы (участие в соревнованиях, умение проходить дистанцию 3 и 4 класса).

Возможности для продолжения образования.

По окончании изучения данной программы обучающиеся получают достаточные знания для продолжения образования по выбранному виду деятельности:

- Детское объединение «Туризм»- в специализированных туристических секциях.
- Детское объединение «Краеведение»- в краеведческой секции “Белый Дракар” ДИК “Квинт”, в специальных учебных заведениях по данному направлению.

Формы промежуточной аттестации.

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной ее части, сопровождается промежуточной аттестацией.

В ходе обучения по данной программе обучающиеся выходят на определенные уровни результативности. Первый год обучения по программам стартовый, второй год – базовый, 3 год - продвинутый.

Для оценки результативности используются следующие формы работы:

Теоретические занятия:

- а) тестовые опросы
- б) выполнение контрольных нормативов в части теоретических навыков
- в) выполнение рефератов по определенной теме
- г) собеседование по основным темам обучения и др.

Практические занятия:

- а) выполнение контрольных нормативов в части туристической подготовки
 - б) участие в конференциях по краеведческой тематике
 - в) участие в соревнованиях различной категории сложности
 - г) участие в различного рода конкурсах и экспедициях по краеведческой тематике
 - д) подготовка и проведение экскурсий по городу
- и т.д.

Обучающиеся участвуют в соревнованиях различного уровня:

- районные соревнования по спортивному ориентированию “Золотая осень”
- туристские соревнования по многоборью “Маршрут Золотой осени”
- клубные соревнования: открытие и закрытие сезона ориентирования
- соревнования по спортивному ориентированию для школьников города “Азимут”
- районный туристический слет
- областные соревнования по туристическому многоборью (зимой - по лыжному туризму, летом - по пешеходному туризму)
- городские и районные краеведческие олимпиады
- экспедиция “Мое Отечество”
- областные и региональные краеведческие олимпиады

и др.

Педагоги Дворца творчества активно участвуют в организации и проведении многих соревнований. Они являются организаторами “Маршрута Золотой осени”, “Азимута”, туристического слета, краеведческих олимпиад.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования различного уровня (внутри учреждения, городские, районные, областные, региональные)
- походы (однодневные и многодневные). В ходе походов выявляется подготовка обучающихся по различного рода знаниям, умениям и навыкам жизнеобеспечения в условиях леса.
- учебно-тренировочный лагерь
- туристические слеты.

Методическая работа педагогов.

Педагоги туристско - краеведческой направленности являются активными помощниками школ города по данному направлению. Помимо организации спортивных соревнований, краеведческих мероприятий для школ они предлагают помощь по подготовке школьных команд к районному туристическому слету, другим соревнованиям, оказывают определенную методическую помощь педагогам школ, работающим по туристско - краеведческому направлению.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ.

Программа разработана педагогом дополнительного образования Подвязкиным Андреем Георгиевичем на основе личного педагогического опыта и переосмысления специальной и методической литературы, опыта коллег.

Автор программы имеет высшее образование, постоянно обучается на курсах при ЛОИРО, закончил двухгодичные курсы инструкторов детско-юношеского туризма (2000-2001 уч.год , 2001-2002 уч.год), годовичные курсы судей туристских соревнований (2002-03 уч.год).

Педагог подготовил команды – победители областных соревнований по лыжному и пешеходному туризму 2003-2010 г.г. Учащиеся коллектива неоднократно участвовали в составе сборной Ленинградской области на российских соревнованиях. Педагог был участником категорийных походов в 2006-2013 гг

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Данная дополнительная общеразвивающая программа может испытывать определенные коррективы в своем содержании. Это зависит от притока дополнительных педагогических кадров, выявления новейших методических разработок, расширения материально - технической базы учреждения и т.д.

II. Учебно-тематический план

1 год обучения

№№ п/п	Содержание обучения	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Общетуристская подготовка	38	22	16
	Цели и задачи туризма	8	8	-
	Организация, подготовка и проведение турпоходов	16	8	8
	Специфика лыжных походов	14	6	8
2	Техника пешеходного туризма	58	16	42
	Классификация препятствий	26	6	20
	Элементы и средства страховки	20	6	14
	Спасательные работы	6	2	4
	Техника лыжного туризма	6	2	4
3	Топография и ориентирование	48	20	28
	Топографическая карта	6	6	-
	Спортивная карта	18	6	12
	Азимутальная техника	24	8	16
	ИТОГО	144	58	86

Учебно-тематический план

2 год обучения

№№ п/п	Содержание обучения	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Общетуристская подготовка	62	24	38
	Организация туризма в стране	8	8	-
	Групповое туристское снаряжение	24	8	16
	Организация полевого лагеря	30	8	22
2	Техника пешеходного туризма	94	38	56
	Построение технических эта-	36	12	24

	пов Тактика прохождения этапов Экспедиционная подготовка	48 10	16 10	32
3	Топография и ориентирование Ориентирование в туристическом походе Дистанции спортивного ориентирования	60 16 44	20 8 12	40 8 32
	ИТОГО	216	82	134

Учебно-тематический план 3 год обучения

№№ п/п	содержание обучения	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Общетуристская подготовка Снаряжение для многодневных походов Организация ночевки Нештатные ситуации	57 12 36 9	20 4 14 2	37 8 22 7
2	Техника пешеходного туризма Страховочное снаряжение Техника командного навешивания снаряжения Поисково - спасательные работы	93 12 48 33	31 12 10 9	62 4 34 24
3	Топография и ориентирование Корректировка спортивных карт Спортивное ориентирование	66 42 24	22 16 6	44 26 18
	ИТОГО	216	73	143

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

1 год обучения.**Общетуристская подготовка**

Цели и задачи туризма

История развития туризма в России. Виды туризма, их характеристика. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы, разрядные нормы и звания. Законы, правила, нормы и традиции туризма

Организация, подготовка и проведение турпоходов

Понятие о личном и групповом снаряжении. Экипировка туриста для одно-двухдневного похода (рюкзак, спальные мешки, одежда, обувь, средства личной гигиены, посуда).

Элементы туристского быта. Организация работ по развешиванию полевого лагеря. Выбор места для бивуака, забора воды и умывания, туалета, мусорной ямы. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров. Костровое снаряжение. Приготовление пищи на костре (подбор продуктов, меню блюд). Ремонтные работы в турпоходе, содержание ремнабора. Определение погоды по местным признакам.

Специфика лыжных походов

Выбор и подготовка лыж. Экипировка туриста-лыжника. Организация ночлега в помещении.

Техника пешеходного туризма

Классификация препятствий

Классификация естественных препятствий. Основные элементы спортивного технического этапа.

Элементы и средства страховки

Элементы страховочного снаряжения (веревки, карабины, грудные и поясные обвязки, петли). Виды, назначение, техника вязки узлов. Виды страховки (страховка и самостраховка). Техника прохождения горизонтальных препятствий (брод, бревно, траверс, навесная переправа). Самостраховка на горизонтальных перилах. Техника прохождения вертикальных препятствий (подъем, спуск). Самостраховка на вертикальных перилах. Применение схватывающих узлов и тормозных устройств. Техника преодоления болот с использованием гагтей.

Спасработы

Транспортировка «пострадавшего» на руках и рюкзаке.

Техника лыжного туризма

Элементы техники лыжного туризма (способы подъема и спуска, слалом, торможение).

Топография и ориентирование

Топографическая карта

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства. Условные обозначения топокарт, масштабы, понятие о генерализации. Возраст (старение) топографических карт. Пригодность топокарт для разработки маршрутов и ориентирования в пути. Определение координат точек на карте.

Спортивная карта

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы, применяемые в спортивном ориентировании. Изучение ориентиров по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные ориентиры. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Типичные формы рельефа.

Азимутальная техника

Стороны горизонта, меридианы. Назначение, устройство и виды компасов. Определение сторон горизонта по часам, солнцу, местным признакам. Техника движения по местным ориентирам, чтение карты. Техника движения по азимуту. Метод промежуточных ориентиров.

2 год обучения

Общетуристская подготовка

Организация туризма в стране

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране.

Групповое туристское снаряжение

Групповое туристское снаряжение (палатки, тенты, костровое, бивуачное и отопительное снаряжение). Требования к снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность.

Организация полевого лагеря

Развертывание полевого лагеря. Виды палаток и их установка. Организация сушки одежды и снаряжения. Правила пользования осветительным и отопительным оборудованием

Медицинская помощь в условиях автономного существования. Состав медицинской аптечки.

Техника пешеходного туризма

Построение технических этапов

Виды естественных препятствий и их классификация. Построение технических этапов. Технические средства организации этапов (перила, грузовые элементы, петли, опоры, полиспасты, лестницы).

Тактика прохождения этапов.

Тактика командной работы на этапе, ее элементы: страховка (самостраховка), сопровождение, опора, регулировка. Прохождение этапов с командным наведением перил и грузовых элементов. Транспортировка командного груза (рюкзаки, веревки, лыжи).

Прохождение этапов в связках.

Топография и ориентирование

Ориентирование в туристическом походе.

Техника и тактика в туристическом походе. Планирование нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Движение группы по дорогам и тропам. Разведка и маркировка маршрута. Определение точки стояния. Досъемка местности.

Дистанции спортивного ориентирования

Прохождение маршрутов по линейным ориентирам, с использованием промежуточных привязок, азимутальным ходом с чтением карты, по «белой карте». Виды дистанций спортивного ориентирования: маркер, нитка, легенда, заданное направление, выбор.

3 год обучения.

Общетуристская подготовка

Снаряжение для многодневных походов

Личное и групповое туристское снаряжение для многодневных походов. Требования, предъявляемые к снаряжению. Материалы, используемые для изготовления снаряже-

ния. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость его испытания.

Организация ночевки

Костровые приспособления: таганки, цепочки, тросики. Техника их изготовления. Работа с примусом и малогабаритной печкой. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Использование землянок и блиндажей. Строительство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева и приготовления пищи в экстремальных условиях.

Нештатные ситуации.

Штатные, нештатные и чрезвычайные ситуации в турпоходе. Организация спасательных работ.

Техника пешеходного туризма

Страховочное снаряжение.

Страховочное снаряжение: карабины, системы, жумары, восьмерки, лесенки, крючья, закладные элементы, альпенштоки.

Техника командного наведения снаряжения

Командное прохождение этапов с полным наведением веревок: (форсирование водной преграды вброд, наведение навесной переправы, преодоление препятствий типа «каньон» с укладкой бревна, спуск «дюльфером» с транспортировкой командного снаряжения по наклонным перилам).

Поисково-спасательные работы.

Организация поиска «пострадавшего». Транспортировка «пострадавшего» на носилках и в рюкзаке. Спуск, подъем и транспортировка на волокуше в условиях зимнего похода.

Топография и ориентирование

Корректировка спортивных карт

Маршрутная глазомерная съемка. Способы съемки ситуаций: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Работы по корректировке спортивной карты. Топооснова, построение съемочного обоснования. Индивидуальный и бригадный методы полевых работ.

Спортивное ориентирование

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов и дистанций, анализ маршрутов движения.

**IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

№№ ПП	Раздел, тема	Форма заня- тий	методы	Дидактический и наглядный мате- риал, средства обучения и воспитания	Формы диа- гностики
1	Планирование и подготовка турпоходов. Изучение экипировки туриста.	Беседа, практическое занятие.	Объяснение, демонстрация приемов.	Карты, туристская литература, filmy, списки и образцы снаряжения.	Опрос, наблюдение, контрольный сбор.
2	Организация полевого лагеря	Практическое занятие	Демонстрация приемов	Комплект группового туристского снаряжения	Контрольный выход
3	Общетуристская походная подготовка	Поход	Руководство прохождением маршрута	Комплект туристского снаряжения, картографический материал	Наблюдение, оценка активности.
4	Изучение элементов техники пешеходного туризма (ТПТ).	Беседа, занятия на тренажерах	Объяснение, демонстрация приемов	Индивидуальное и групповое страховочное снаряжение	Срезовые занятия.
5	Прохождение технических дистанций	Тренировка, соревнования	Руководство прохождением дистанции.	Индивидуальное и групповое страховочное снаряжение	Оценка результатов соревнований
6	Спортивное ориентирование	Беседы, тренировки, соревнования	Объяснение, демонстрация приемов	Картографический материал, схемы, элементы оборудования дистанций	Срезовые тренировки, результаты соревнований
7	Кроссовая и общефизическая подготовка	Тренировка	Объяснение, демонстрация приемов		Срезовые занятия

V. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Для обучаемых:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Правила туристских соревнований по ориентированию на местности. М., 1966
3. Балабанов И.В. Узлы. М, 1998.
4. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. М Кроулимитед, 1995.

Для педагога:

1. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. М., Физкультура и спорт, 1983.
2. Правила туристских соревнований по ориентированию на местности. М., 1966.
3. Юхин И.В. Предлагерная подготовка альпиниста. М., Физкультура и спорт, 1966.
4. Директор Л.Б. Снаряжение для горного туризма. М., Профиздат, 1987.
5. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М. ГИЦ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М., 2000.

Календарный учебный график

Начало занятий:

- для обучающихся 1 года обучения – 11 сентября 2017 года
- для обучающихся 2 и последующих лет обучения – 01 сентября 2017 года

Окончание учебного года: 31 мая 2018 года.

Количество учебных недель в году – 36.

Каникулы – с 01 июня по 31 августа 2018 года.

Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками:

4 ноября, с 1 по 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 2 мая, 9 мая.

Продолжительность занятий для детей школьного возраста – 45 минут.

Перерыв между занятиями – 10-15 минут.

Организация промежуточной аттестации: проводится промежуточная аттестация обучающихся два раза в год (в середине и в конце учебного года)

	Раздел и содержание программа	Количество часов	Количество часов	Дата занятий
I	Общeturистская подготовка			
	История туризма. Виды туризма.	2	2	23.09
	Понятие о спортивном туризме. Разрядные нормативы и звания.	2	2	25.09
	Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ.	2	2	16.09
	Предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями.	2	2	30.09
	Экипировка туриста для однодневных мероприятий на природе.	12	12	09.10,02.12,09.12, 29.01,12.02,09.04
	Экипировка туриста для многодневного прибывания в усл. ПС.	6	6	03.03, 05.03,16.04
	Специфика лыжных походов.	6	6	12.02,17.02,26.02
	Движение на лыжах по рельефу.	6	6	15.01,05.02,10.02
	Общая физическая подготовка.	2	2	04.05.-доп. занятие
II	Техника пешеходного туризма			
	Элементы страховочного снаряжения. Страховочные системы.	6	6	07.10,21.10,06.11
	Классификация препятствий. Понятие о техническом этапе.	2	2	28.10
	Виды и назначение	4	4	11.11, 13.11

	узлов. Виды страховки.			
	Отработка элементов дистанций 1 класса в зале.	20	20	23.10, 30.10, 18.11, 25.11, 02.12, 04.12, 11.12, 16.12, 18.12, 13.01
	Отработка элементов дистанций 1 класса на естественном рельефе.	14	14	14.04, 21.04, 28.04, 05.05, 14.05, 19.05, 31.05
	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	4	4	27.11, 11.12
	Спасательные работы.	6	6	22.01, 27.01, 03.02
	Виды лыжных дистанций. Содержание этапов.	2	2	20.01
III	Топография и ориентирование			
	Сущность процесса ориентирования на местности. ТБ при ориентировании.	6	6	18.09, 02.10, 14.10,
	Виды спортивных карт.	2	2	02.04
	Условные обозначение и масштаб спорткарт.	2	2	25.12
	Изображение рельефа на карте.	8	8	30.12, 10.03, 12.03, 26.03
	Азимутальная техника. Устройство и назначение компаса.	12	12	20.11, 23.12, 24.03, 07.04, 23.04, 30.04
	Виды дистанций спортивного ориентирования. Тактика работы на мест.	8	8	07.05, 21.05, 28.05, 31.05
	Отработка основных приемов спортивного ориентирования.	2	2	16.10

Прочитано и пронумеровано на 17
листах

Директор МБОУ ДО «Центр творчества»

Ирина Владимировна

