

**Администрация Среднеахтубинского муниципального района  
Волгоградской области  
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»  
Среднеахтубинского муниципального района Волгоградской области**

***ПРИНЯТО:***

Методическим советом  
МКУДО ДЮЦ  
Среднеахтубинского района  
Протокол № 01 от «25» 07.2022г

***УТВЕРЖДЕНО:***

Директор ДЮЦ:



Э.В. Лысенкова

Приказ № 72 от «25» 07.2022г.

***«Спортивный туризм»***

*дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
возраст обучающихся: 10-17 лет  
срок реализации: 1 год*

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования

**Юшин Сергей Александрович**

Средняя Ахтуба, 2022

## Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее по тексту – программа) по тематической направленности является туристско-краеведческой, так как направлена на расширение знаний по истории родного края посредством туристической деятельности; по функциональному назначению – учебно-прикладной; по форме организации – кружковой, по времени реализации – 1 год.

Программа разработана на основе авторской программы «Спортивный туризм», автор-составитель Клишина А.В., ГБУ ДО ВСДЮТиЭ г. Волгоград 2020г. Данная программа составлена в соответствии с приказом Минобрнауки РФ № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении [санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"](#) и другими документами, регулирующими образовательный процесс.

При разработке программы были использованные следующие типовые образовательные программы для системы дополнительного образования детей утвержденные Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ: «Юные судьи туристских соревнований», «Юные туристы-спасатели», «Спортивное ориентирование» и др. Программы предусматривают приобретение необходимых умений навыков для получения званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья по спорту», «Юный спасатель», выполнение спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию. **Актуальность** программы обусловлена тем, что современное общество заинтересовано в формировании у подрастающего поколения основ здорового образа жизни. Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и

навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Туризм решает одновременно важнейшие педагогические задачи: комплексное воздействие на ребенка, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация и, главное, воспитание.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в комплексном подходе к обучению. Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Как показывает опыт педагогической деятельности, учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

В туристской деятельности трудовое воспитание сопряжено с приобретением подростками различных туристских навыков: ремонт рюкзаков, палаток, спальников, изготовление и совершенствование оборудования, участие в строительстве временных туристских сооружений. В процессе коллективной туристской деятельности формируются организаторские качества ребят: умение принимать правильные решения в постоянно меняющейся обстановке и ответственность за них; умение работать в команде; следовать инструкциям.

Участие детей в краеведческой работе, изучение природы, истории родного края, ускоряет приобретение ими жизненного опыта, способствует формированию устойчивых убеждений и взглядов на происходящие с ними события.

Туризм позволяет подростку на практике узнать о профессиях, с которыми вследствие их специфики и небольшого распространения он больше нигде не может познакомиться. Это профессии, связанные с трудностями полевой и неустроенной жизни, - геолог, археолог, топограф и геодезист, военнослужащий, спасатель.

В процессе туристско-краеведческой деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. Прежде всего, это качества, которые воспитываются в туристской группе, существующей в автономном режиме – коллективизм, ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы от уже существующих в области туризма и краеведения заключаются в том, что отдельно изучаются вопросы тактико-технической подготовки видов туристических маршрутов: «дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная-связка», «дистанция-пешеходная-группа» поисково-спасательных работ, обеспечение собственной безопасности и безопасности окружающих. Программа ориентирована на применение широкого комплекса практических занятий, проводимых как на местности, так и в помещении.

#### **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, от 10 до 18 лет. Данные возрастные границы обусловлены длительностью освоения программы. Начальный возраст освоения программы 10-12 лет. Программа составлена с учётом возрастных психологических особенностей обучающихся.

В группы первого года принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью, что должно быть подтверждено медицинской справкой. Специального отбора не производится.

#### **Уровень, объем и срок освоения программы**

**Срок реализации** общеразвивающей программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 72 часа. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного, многодневного туристского мероприятия: соревнования по туристскому многоборью, по спасательным работам, слет, поход, учебно-тренировочные сборы.

Первый год обучения (ознакомительный уровень) (72 часа) – обучающиеся знакомятся с основами подготовки к туристической деятельности.

В структуру программы входят следующие образовательные блоки: «Туристское многоборье», «Топография и ориентирование на местности», «Основы гигиены и первая доврачебная

помощь», «Общая и специальная физическая подготовка», «Организация и проведение походов», «Специальная подготовка», факультативные занятия. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей физических качеств, умению принимать самостоятельные решения, искать выход из нестандартных ситуаций.

### **Формы обучения – очная, с применением дистанционных технологий.**

#### **Режим занятий:**

1 год обучения - 1 в неделю по 2 академических часа, продолжительность занятия – 40 минут, перерыв 10 минут, на год обучения дается 72 часа; количество обучающихся в группе – от 15 человек;

По мере усвоения того или иного материала возможно проведение занятий по звеньям, особенно когда начинается туристско-спортивное совершенствование.

Минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек. Продолжительность практических занятий на местности, экскурсии в своем населенном пункте, участие в соревнованиях установлено в количестве

4-х часов. За проведение одного дня похода – 8 часов, двухдневного похода – 16 часов, трехдневного и более – 24 часа.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Реализация дополнительной образовательной программы осуществляется в соответствии со следующими **основными принципами:**

*добровольности*, выражающейся в обеспечении подростков возможности смены вида деятельности;

*гуманизма*, который проявляется в искренней заинтересованности педагога к успехам, проблемам подростков, в признании индивидуальности каждого и в предъявлении разумной требовательности в образовательном процессе;

*доступности и последовательности*, отражающиеся в построении программного материала и организации образовательного процесса в целом, который осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и способностей учащихся;

*детоцентризма*, утверждающего природные интересы и потребности подростка;

*природосообразности и культуросообразности*, обязывающие педагогов учитывать индивидуальные и природные задатки подростков при выборе методов и средств обучения;

*учета культурных ценностей* в определении содержания обучения

Для успешной реализации программы применяются следующие **технологии:**

- групповые технологии;
- технологии индивидуального обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- педагогика сотрудничества.

Образовательный процесс включает в себя различные **методы обучения:**

- репродуктивный (воспроизводящий);
- наглядный показ;
- проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения);
- эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы её решения).

Основной формой обучения является *учебное занятие*. Программой предусматривается проведение *групповых* занятий. Состав групп – *постоянный*.

**Формы учебных занятий:** комбинированное занятие (с использованием дистанционных технологий), которое обязательно включает в себя два компонента – теоретический и практический. Теоретическая часть максимально компактна и включает в себя лишь

необходимую информацию по теме. Большая часть учебного времени отведена на практические занятия.

Формы организации образовательного процесса: коллективные, групповые, индивидуальные занятия.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагогов и детей используются следующие виды занятий: беседа, экскурсия, рассказ, учебно-тренировочные сборы, соревнования, поход.

По дидактической цели: вводное занятие, практическое на местности и в помещении, тестирование, комбинированные занятия.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** всестороннее развитие личности посредством вовлечения её в туристическую деятельность.

**Задачи:**

**Образовательные (предметные):**

- познакомить с основами туристского многоборья;
- сформировать туристские умения и навыки;
- научить выполнять необходимые действия, чтобы безопасно выходить из экстремальных ситуаций, наиболее вероятных в жизни и деятельности;

**Метапредметные:**

Развить:

- познавательный интерес к окружающему миру, потребности в саморазвитии;
- умения использовать приобретённые знания в практической деятельности;
- умение работать в команде;

**Личностные:**

Воспитать:

- потребность в здоровом образе жизни;
- морально-волевые качества;
- решительность;
- гражданственность, любовь к Родине
- чувство ответственности.

## 1.3. Содержание программы

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

программы «Спортивный туризм»

(I год обучения)

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	<b><i>Спортивный туризм как вид спорта</i></b>				
1.1	Вводное занятие. Классификация видов туристского многоборья	1	1		опрос, анкетирование
1.2.	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1		опрос
1.3.	Техника безопасности и правила поведения юных туристов на занятиях	1	1		наблюдение
1.4.	Личное снаряжение	1	-	1	Беседа
1.5.	Групповое снаряжение	1	-	1	Беседа

1.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная» личная	10	1	9	наблюдение
1.7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» короткая	10	1	9	наблюдение
1.8.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» длинная(связки)	10	1	9	наблюдение
1.9.	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	10	1	9	наблюдение
1.10.	Туристские слеты и соревнования	4	-	4	Соревнование
		<b>49</b>	<b>7</b>	<b>42</b>	
2.	<b><i>Топография и ориентирование на местности.</i></b>				
2.1.	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	2	1	1	Беседа
1	Условные знаки спортивных карт	2	1	1	Тест
2.3.	Техника ориентирования	2		2	Наблюдение
2.4.	Тактика ориентирования	2	1	1	Наблюдение
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	4	-	4	Соревнование
		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
3.	<b><i>Краеведение.</i></b>				
3.1.	Изучение района путешествия	1	-	1	Беседа
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	1	1		Опрос
3.3.	Туристские возможности Волгоградской области. Изучение экскурсионных объектов.	1	1		Беседа
		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
4.	<b><i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i></b>				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	1	1		Беседа
4.2.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Походная медицинская аптечка Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего.	1		1	Наблюдение
		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
5	<b><i>Организация проведения походов</i></b>				
5.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	1	1		Беседа
5.2	Действие группы в экстремальных ситуациях	1	1		Тест
5.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	1	1		Беседа
5.4	Питание в туристском походе	1		1	Беседа
5.5	Подготовка к походу, путешествию	1		1	Тест
5.6	Краеведение	1		1	Тест
		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

## 1-й год обучения

### Раздел.1. Туристское многоборье как вид спорта

#### Тема 1.1. Водное занятие. Классификация видов туристского многоборья

**Теория:** Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России.

Средства туризма (прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение) и их характеристика.

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности.

#### **Практика:**

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес. Анкетирование юных туристов и родителей. Общественно полезная работа.

**Методическое обеспечение:** компакт-диски, карты, иллюстрации, фотографии, плакаты, дидактический материал.

#### Тема 1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

**Теория:** Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила и регламент соревнований и система штрафов и бесштрафовая по туристскому многоборью на личных и командных дистанциях, поисково-спасательных работах. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России», «Юный спасатель»

**Методическое обеспечение:** таблица штрафов, нормативов, «Правила и регламент соревнований по спортивному туризму»

#### Тема 1.3. Техника безопасности и правила поведения юных туристов на занятиях

**Теория:** Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

#### **Практические занятия**

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

**Методическое обеспечение:** инструкции по технике безопасности, туристский инвентарь: веревки, страховочные системы, карабины, реп. шнуры, таблицы.

#### Тема 1.4. Личное снаряжение туриста.

**Теория:** Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды,

устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прусок самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда и обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

**Практика:** Формирование умения и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям.

Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

**Методическое обеспечение:** страховочные системы, веревки д10 мм, прусы страховочные, карабины, рукавицы, рюкзак, спальные мешки, альпеншток, каски, петли самостраховки, уч. пособие «Азбука туризма» Бардин К.В.

### **Тема 1.5. Групповое снаряжение туриста.**

**Теория:** Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок. Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные, их назначение, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

#### **Практика:**

Наведение страховочных перил. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

**Методическое обеспечение:** плакаты, веревки динамические и статические, палатки, рюкзаки, хоз.наборы, учебно-методическое пособие Константинов Ю.С «Детско-юношеский туризм»

### **Тема 1.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная» личная**

**Теория:** Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

#### **Практика:**

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну.

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «проводник восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

**Методическое обеспечение:** компакт-диски, реп.шнуры, веревки, страховочные прусы, рукавицы брезентовые, уч.методическая лит-ра «Основы безопасности в пешеходных походах» Варламов В.Г, «Туристские соревнования учащихся» Константинов Ю.С.



### **Тема 1.7. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» короткая**

**Теория:** Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике спортивного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

#### **Практика:**

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

Без специального туристского снаряжения:

переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам наведенными судьями; «маятник»;

С использованием специального туристского снаряжения:

переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой по перилам наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями.

**Методическое обеспечение:** страховочные системы, веревки, прусы, рукавицы брезентовые, каски, карабины, л-ра «Соревнования туристов» Кодыш Э.Н.

### **Тема 1.8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» длинная**

**Теория:** Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике спортивного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

#### **Практика**

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

Установка и снятие палатки; разжигание костра; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи.

**Методическое обеспечение:** страховочные системы, карабины, рюкзак, страховочные прусы, рукавицы, каски, карта топографическая, л-ра «Туризм и спортивное ориентирование» Гонопольский В.И.

### **Тема 1.9. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»**

**Теория:** Организация работы команды при ПСР. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе.

**Практика:** Игра. Отработка технико-тактической подготовки. Просмотр видео-фрагментов по тематике.

### **Тема 1.10 Туристские слеты и соревнования**

**Практика:** Соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, художественной самодеятельности, туристской песни.

**Методическое обеспечение:** тур.снаряжение, плакаты, карандаши, гуашь, фотографии, компакт-диски, л-ра «Туристские соревнования учащихся» автор330 Константинов Ю.С.

## **Раздел 2. Топография и ориентирование на местности**

### **Тема: 2.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании**

**Теория:** Ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

**Практика:** Знакомство с фото и видеоматериалами об ориентировании.

**Методическое обеспечение:** фото, видеоматериалы, л-ра «Спортивное ориентирование» Тыкул В.И.

#### **Тема 2.2. Условные знаки спортивных карт**

**Теория:** Условные знаки. Знаки спортивных и топографических карт. Понятие о топографической и спортивной карте. Назначение топографической и спортивной карты их отличия. Масштаб.

**Практика:** Работа со спортивными и топографическими картами различного масштаба, упражнение по определению масштаба. Изучение условных знаков. Измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

**Методическое обеспечение:** таблица условных знаков, спортивные и топографические карты, файлы, л-ра «Спортивное ориентирование» Тыкул В.И.

#### **Тема 2.3. Техника ориентирования**

**Теория:** Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

**Практика:** Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определения азимута на заданный предмет.

**Методическое обеспечение:** компас, спортивные карты, курвиметр, линейка, карандаш, л-ра «Топография и ориентирование в туристском путешествии» Куликов В.М, Константинов Ю.С.

#### **Тема 2.4. Тактика ориентирования**

**Теория:** Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

**Практика:** Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

**Методическое обеспечение:** карты спортивные, компас.

#### **Тема 2.5. Соревнования по спортивному ориентированию**

**Практика:** Участие в соревнованиях по спортивному и школьному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

**Методическое обеспечение:** положение о соревнованиях, карты спортивные, компас, часы или секундомер.

### **Раздел 3. Краеведение**

#### **Тема 3.1. Изучение района путешествия**

**Теория:** История, климат, растительность и животный мир Волгоградской области. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Транспортные магистрали, промышленность.

**Методическое обеспечение:** картографический материал, автор Марченко О.П, «Изучаем свой родной край», учебное пособие под автор А.С. Скрипкин, А.В. Луночки. история Волгоградской области

#### **Тема 3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

**Теория:** Памятники культуры Волгоградской области. Красная книга Волгоградской области.

**Практика:** Выполнение краеведческих заданий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

**Методическое обеспечение:** л-ра «Энциклопедия туриста»

#### **Тема 3.3. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

**Теория:** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Волгограда.

**Практика:** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

**Методическое обеспечение:** топографические карты, буклеты.

## **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе.**

**Теория:** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

**Практика:** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**Методическое обеспечение:** наглядные пособия, образцы распорядка дня

### **Тема 4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

**Теория:** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

**Практика:** Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

**Методическое обеспечение:** набор медицинской аптечки, шины, бинты.

### **Тема 4.3. Походная медицинская аптечка**

**Теория:** Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

**Практика:** Формирование походной медицинской аптечки.

**Методическое обеспечение:** набор медицинской аптечки

### **Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

**Теория:** Правила транспортировки пострадавшего.

**Практика:** Игра «Транспортировка пострадавшего».

## **Раздел 5. Организация и проведение походов**

### **Тема 5.1 Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения**

**Теория:** Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития. Оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

**Практика:** Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походах.

Подготовка личного и группового снаряжения.

**Методическое обеспечение:** карты, отчеты по походам.

### **Тема 5.2. Действие группы в экстремальных ситуациях**

**Теория:** Виды экстремальных ситуаций. Правила поведения.

**Практика:** Имитация экстремальной ситуации и поиск выхода из неё.

### **Тема 5.3. Организация туристского быта**

**Теория:** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

**Практика:** Определение мест пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

**Методическое обеспечение:** таблицы, требования по технике безопасности

### **Тема 5.4. Питание в туристском походе**

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Методическое обеспечение:** л-ра «Пора в поход» метод. рекомендации.

#### **Тема 5.5. Подготовка к походу, путешествию**

**Теория:** Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе – дежурный по кухне. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня

**Практика:** Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов. Отработка движения колонной. Соблюдения режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

**Методическое обеспечение:** л-ра «Пора в поход» метод. рекомендации

#### **Тема 5.6. Краеведение**

**Практика:** Сбор краеведческого материала в походе. Использование полученных ранее теоретических знаний о природе Волгоградской области на практике.

#### **Тема 5.7. Подведение итогов похода.**

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

#### **Практические занятия**

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

**Методическое обеспечение:** карты, схемы, фотографии, видеоролики

### **1.4 Планируемые результаты**

**Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе**

*Планируемые результаты* определяются от исходного уровня развития обучающегося начальным, текущим, итоговым контролем педагога и самоконтролем обучающихся.

**Ожидаемые результаты освоения программы.**

**По окончании первого года обучения: основы спортивного туризма**

**Предметные результаты:**

обучающиеся будут знать: основы туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения.

**Метапредметные результаты:**

*по окончании первого года обучения обучающиеся будут уметь:*

работать на этапах, оборудованных судейским снаряжением; ориентироваться в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе.

**Личностные результаты:**

*по окончании первого года обучения у обучающихся будут сформированы:*

- выдержка и самообладание;
- целеустремленность, настойчивость и упорство;
- стойкий интерес к туристической и краеведческой деятельности;
- уважение к традициям своего коллектива;
- решительность и смелость.

## **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

### **2.1 Календарный учебный график**

Календарный учебный график программы «Спортивный туризм» составляется ежегодно и определяется календарным учебным графиком ГБУ ДО «Городская станция детского и юношеского туризма и экскурсии» и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3) (прилагается).

## **2.2 . Условия реализации программы - Материально-техническое обеспечение**

Организационные условия:

- кабинет, оборудованный учебной мебелью для аудиторных занятий, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям;
- учебное оборудование кабинета должно включать комплект специальной мебели для хранения и показа наглядных пособий и собираемых экспонатов;
- цифровая видеокамера, фотоаппарат, компьютер, ноутбук (для организации занятий по подгруппам), сканер, принтер, мультимедийный проектор и экран (для демонстрации мультимедийных материалов).
- художественное оформление аудитории для занятий должно носить познавательный краеведческий и туристских характер;
- веревки основные, карабины, компас, аптечка медицинская.

### **ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ И ИНВЕНТАРЬ (на 15 человек)**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Примерное количество создаваемых новых мест
3	Все программы с элементами спортивного туризма по группе дисциплин «Дистанция»	комплект	1	15
3.1	Рюкзак объемом не менее 80 литров	шт.	17	
3.2	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная	шт.	5	
3.3	Палатка хозяйственная	шт.	1	
3.4	Спальный мешок	шт.	17	
3.5	Коврик теплоизоляционный	шт.	17	
3.6	Тент от дождя	шт.	3	
3.7	Оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т. д.)	шт.	6	
3.8	Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л.)	комп.	1	
3.9	Компас жидкостный	шт.	17	
3.10	Курвиметр	шт.	2	
3.11	Фонарь налобный	шт.	17	
3.12	Сидушка	шт.	17	
3.13	Топор туристический	шт.	3	
3.14	Пила	шт.	2	
3.15	Лопата складная	шт.	2	
3.16	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т. п.)	набор	2	
3.17	Радиостанции портативные	шт.	5	
3.18	Навигационное устройство походного типа GarminTrex30	шт.	2	
3.19	Спутниковый трек типа SPOT	шт.	2	
3.20	Спутниковый телефон	шт.	1	
3.21	Зарядное устройство на солнечных батареях	шт.	2	
3.22	Ремонтный набор	шт.	1	
3.23	Фотоаппарат	шт.	1	
3.24	Трекинговые палки	шт.	17	
3.25	Индивидуальный медицинский пакет туриста	шт.	17	
3.26	Каска туристическая	шт.	17	
3.27	Перчатки туристические	шт.	17	
3.28	Карабины туристические – 85 единиц (5 карабинов × 17 чел.)	шт.	85	
3.29	Система страховочная	шт.	17	
3.30	Спусковое устройство	шт.	17	
3.31	Жумар	шт.	17	
3.32	Каска туристическая	шт.	17	
3.33	Пантин	шт.	17	
3.34	Веревка 10 мм	м.	120	
3.35	Веревка 6 мм	м.	50	
3.36	Зажим грудной «Кроль»	шт.	17	
3.37	Поддержка «Кроля»	шт.	17	

## **Информационное обеспечение**

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет сайты

## **Кадровое обеспечение.**

- *кадровое обеспечение* - педагог дополнительного образования имеет высшее педагогическое образование, осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой, развивает их разнообразную творческую деятельность в сфере туризма и краеведения. Комплектует состав учащихся детского объединения и принимает меры по сохранению контингента учащихся в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической, исторических наук.

### **2.3 Формы аттестации**

Освоение программы, в том числе отдельной ее части или всего объема, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией учащихся.

Контроль качества освоения обучающимися программы осуществляется не менее трех раз в течение учебного года по следующей циклограмме:

- начальный;
- промежуточный (в конце пройденных тем);
- итоговый (в конце года).

*Основные формы контроля первого года обучения:*

Основной формой *начального контроля* является тестирование.

Основной формой *промежуточного контроля* является промежуточная аттестация обучающихся, которая проводится в декабре-январе.

Она включает в себя: тестирование «Условные знаки топографических карт».

Формой *итогового контроля* является проведение соревнований по вязке туристских узлов, на дистанции-пешеходной 1 класса.

### **2.4 Оценочные материалы**

- тесты;
- маршрутные листы;
- диагностические карты.

### **2.5. Методические материалы**

**Учебно-методическое** обеспечение программы включает следующее:

- книги по краеведению, путеводители, справочники;
- набор дидактических игр;
- исторические и географические карты области и города;
- учебные пособия и инвентарь для проведения игр.

Необходим контакт с музеями, библиотеками, архивами города, клубами аналогичной направленности, посещение лекций историко-культурного плана в музеях, библиотеках и т. д.

**Наглядный и дидактический материалы:**

- Карты;
- схемы туристических маршрутов;
- иллюстрации.

### **ЛИТЕРАТУРА для педагога**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 2019.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 2019.
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2019.

### **Для обучающихся**

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование: рабочая тетрадь.– М.: ФЦДЮТиК, 2019.
2. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 2019.
3. Куликов В.М. Словарь юного туриста. – М.: ФЦДЮТиК, 2019.
4. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивном ориентированию. – М.: ЦДЮТиК, 2019.