

**1. Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Туризм**» составленана основе нормативных законодательных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
* Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
* Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
* Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844;
* Постановление 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».

Настоящая программа разработана на основе авторских образовательных программ дополнительного образования по спортивному туризму и спортивному ориентированию Н. Стасюковой «Юный турист», Удре С.В. «Спортивный туризм».

**Актуальность программы**

Туристско-краеведческая деятельность способствует развитию всех сторон личности ребенка: физическому, интеллектуальному, социальному, эмоциональному развитию. Благодаря включению в туристско- краеведческую деятельность обучающиеся приобретают знания о родной страны и о её историческом и культурном настоящем и прошлом, формируется экологическое мышление, развиваются значимые социально­личностные качества: коммуникативность, выносливость, ответственность.

**Направленность программы -** туристско-краеведческая

**Новизна программы** заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами туристско-краеведческой деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит *логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных*

*видах воспитывающей деятельности.*

**Уровень программы** - стартовый.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11-15 лет.

**Форма обучения** - очная.

**Объём и срок реализации программы.** Программа реализуется в течение одного учебного года. Общий объём по программе - 34 часа.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю 1 академический час (время занятий включает 40 минут учебного времени).

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

**Образовательные:**

* формировать знания, умения в области спортивного туризма,
* риентирования, краеведения, а также необходимые туристско- краеведческие навыки;
* способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
* участие в соревнованиях по спортивному туризму;
* обучение приемам мониторинга окружающей среды;
* дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
* сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
* сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды;

**Развивающие:**

* расширять знания об окружающем мире;
* развивать интеллектуальные и физические способности;
* укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
* развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
* прививать интерес к активному отдыху и путешествиям
* укрепление здоровья учащихся;
* развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
* развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
* развитие способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов;
* развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

**Воспитательные:**

* воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
* воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
* воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
* формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.
  1. **Содержание программы.**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема** | **Кол-во часов** | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практи ка |
| 1. | ***Общая подготовка*** | **2** | **2** | **-** |  |
| 1.1 | Введение. Спортивный туризм - вид спорта. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 1.2 | Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок. | 1 | 1 | - |
| 2. | ***Основы туристской подготовки*** | **5** | **3** | **2** |  |
| 2.1 | Маршрут и подготовка к походу. | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 2.2 | Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню. | 2 | 1 | 1 |
| 2.3 | Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе. | 1 | 1 | - |
| 3. | ***Тактико-техни ческая подготовка*** | **15** | **8** | **7** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 | Снаряжение спортсмена -  туриста. Самостраховка. | 2 | 1 | 1 | Зачет, контрольн ые старты |
| 3.2 | Вязка узлов и их применение. | 2 | 1 | 1 |
| 3.3 | Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар,  репшнур). | 2 | - | 2 |
| 3.4. | Тактика преодоления препятствий. | 1 | 1 | 0 |
| 3.5. | Техника преодоления препятствий | 7 | 4 | 3 |
| 3.6. | Анализ ситуационных задач. | 1 | 1 | 0 |
| 4. | ***Топография и ориентирование*** | **8** | **4** | **4** |  |
| 4.1 | Топографическая и спортивная карта | 2 | 1 | 1 | Опрос, ориент- шоу, соревнован ие |
| 4.2 | Компас. Работа с компасом. | 2 | 1 | 1 |
| 4.3 | Измерение расстояний. Масштаб. | 2 | 1 | 1 |
| 4.4 | Виды ориентиров. Определение точки стояния. | 2 | 1 | 1 |
| 5. | ***Краеведение*** | **1** | **1** | **-** |  |
| 5.1 | История города | 1 | 1 | - | Опрос |
| 6. | ***Основы гигиены.***  ***Первая доврачебная помощь.*** | **3** | **2** | **1** |  |
| 6.1 | Личная гигиена туриста.  Профилактика различных  заболеваний | 1 | 1 | **-** | Опрос, зачет |
| 6.2 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 2 | 1 | 1 |
|  | **ВСЕГО:** | **34** | **20** | **14** |  |

**Содержание учебного плана**

1. **Общая подготовка - 2 часа.**
   1. Введение.

Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм - вид спорта.

* 1. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

1. **Основы туристской подготовки- 5 часов.**
   1. . Подготовка к походу.

Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

* 1. Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

1. **Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста - 15 часов.**
   1. Снаряжение спортсмена-туриста.

Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Страховочная система, блокировка, карабины, репшнуры. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

* 1. Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

* 1. Техника преодоления препятствий.

Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практические занятия: Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побьем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

1. **Топография и ориентирование - 4 часа**
   1. Топографическая и спортивная карта.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу - тренировки в спортивном зале.

* 1. Компас. Работа с компасом.

Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

* 1. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

* 1. Способы ориентирования.

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

* 1. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

1. **Краеведение - 1 час.**
   1. История города.

Краткая история города. Основание и становление города. План застройки города. Геральдика города. Улицы города, история и современность. Достопримечательности города Усинска. Памятники скульптуры и архитектуры.

* 1. Экскурсионная программа.

Практические занятия: Экскурсии по городу. Краеведческое ориентирование.

1. **Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности - 3 часа.**
   1. Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

* 1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках.

Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

* 1. **Планируемые результаты**

**Образовательные:**

* сформировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско- краеведческие навыки;
* способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
* поучаствовать в соревнованиях по спортивному туризму;
* обучить приемам мониторинга окружающей среды;
* дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
* сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
* сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.

**Развивающие:**

* расширить знания об окружающем мире;
* развить интеллектуальные и физические способности;
* укрепить здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
* развить творческую, познавательную и созидательную активность;
* привить интерес к активному отдыху и путешествиям
* развить специальные физические качества - силовую выносливость, равновесие;
* развить личностные качества: самостоятельность, активность, ответственность, навыки работы в команде;
* развить способность к преодолению трудностей, целеустремлённость и настойчивость в достижении результатов;
* развить стремление к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов.

**Воспитательные:**

* воспитать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
* воспитать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
* воспитать морально-волевые качества: целеустремленность, решительность, стойкость и выдержку в преодолении препятствий;
* сформировать коллектив, умение работать в команде, поддерживать командный дух.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

* 1. **Формы аттестации.**

Спартакиады, соревнования, открытые тренировки, зачет и др.

Текущий контроль включает следующие формы: соревнование, турнир, зачетные занятия.

**2.2 Оценочные материалы**

В текущем контроле отражаются результаты освоения образовательной программы, которые отслеживаются с использованием диагностической карты, разработанной педагогом самостоятельно с учетом изучаемых тем ДОП.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И.О. обучающегося** | **Тема** | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

1. **балл (низкий уровень) -** обучающийся знает изученный материал фрагментарно. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
2. **балла (средний уровень) -** обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

**Этапы педагогического контроля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид** | **Содержание** | **Форма** | **Критерии** |
| Текущий (в течении года) | **Тактико­техническая подготовка** | Практическая проверка преодоления препятствий | «отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками |
| Текущий (в течении года) | **Топография и ориентирование** | Опрос, практическая работа. | «отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов |
| Текущий (в течении года) | **Контрольные старты и соревнования** | Соревнования | Закончить дистанцию. |
| Входящий (сентябрь) | **Основы туристской подготовки** | беседа, анкета, опрос. |  |
| Итоговый |  | Игра «Готов | «отлично» - 80-100% |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| (в течении года) |  | ли ты в поход?» | правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов |
| Итоговый (апрель - май) | **Краеведение** | Отчет по походу | Зачет путешествия |

**2.3. Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы существует и доступен ряд условий:

**Материально-техническое обеспечение программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Туристическое снаряжение: Рюкзак - 2 шт.  Спальный мешок - 2 шт.  Палатки - 1 шт.  Система страховочная - 4 пара. Топор, котелки, пила, канистры, примусы, лопата.  Аптечка - набор | Карты туристские, спортивные Веревка основная 40м, 30м ,20м - 5 шт.  Веревка вспомогательная - 3 шт.  Карабин туристский с муфтой - 10 шт.  ФСУ («восьмерка»)- 4 шт.  «Жумар» - 4 шт.  Шлем защитный (каска) - 4 шт. |

**Информационное обеспечение:**

• наличие постоянных связей с культурными и образовательными

учреждениями, АНО «Путник».

• Интернет-источники;

**Кадровое обеспечение:**

Учитель физической культуры Гливка Николай Михайлович.

**Методические материалы**

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый, исследовательский; проблемный, игровой, дискуссионный, проектный и др.; активные и интерактивные методы обучения; социоигровые методы.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, этическая беседа, пример, соревнования, поручения, практические задания и др.

**Материально - техническое обеспечение.** Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютерам с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Практические занятия должны проходить в спортивном зале и на свежем воздухе (например, в лесопарковой зоне).

**Перечень дидактического материала**

-тесты, кроссворды, игры, рефераты, книги.

-карты, компасы.

**Материально - технические условия:**

* компас;
* контрольные пункты (призмы, компостеры);
* электронные считывающие устройства;
* контрольные пункты ;
* спортивный инвентарь.

**Список литературы**

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК , 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы - многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
9. Регламент по виду спорта «спортивный туризм» , ТССР, М.2009
10. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно­оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
11. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
12. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.
13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Г од обучения** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Объем учебных часов** | **Режим работы** |
| 1 | 2024-2025 | 34 | 34 | 34 | Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (время занятий включает 40 минут учебного времени). |