



Управление образования Киселевского городского
Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма, экскурсий»

Принята на заседании
педагогического совета,
Протокол № 1 от 16.08.2021 г. 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Основы туристской подготовки +»**

Базовый уровень

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Зимудра Владислав Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Киселевский городской округ, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебно-тематический план	8
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	11
1.4. Планируемые результаты	18

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график	20
2.2. Условия реализации программы	20
2.3. Формы аттестации / контроля	22
2.4. Оценочные материалы	22
2.5. Методические материалы	21
2.6. Список литературы	23
ПРИЛОЖЕНИЯ	24

Пояснительная записка

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туристской подготовки +» имеет туристско-краеведческую направленность и реализуется в рамках реализации проекта персонифицированного дополнительного образования (ПФДО) на территории Кемеровской области

Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

1. Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
4. Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской

Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
8. СанПиН 1.2.3685-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 г. N 28;
9. Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.);

10. Устав МАУ ДО ДДЮТЭ;

11. Положение о структуре и содержании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО ДДЮТЭ.

Предметные области программы: туризм, ориентирование, физиология и медицина, экология, краеведение, общая физическая подготовка.

Актуальность программы. Учащиеся закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей среды и безопасности жизнедеятельности. Занятия спортивным туризмом способствуют активному совершенствованию самоконтроля: вначале – контроля по результату, затем способности выбрать и избирательно контролировать любой момент или шаг в деятельности.

Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной жизни, сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, способствуют формированию, как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельно принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность, что становится особенно важным в связи с тем, что в этом возрасте в общении формируются и развиваются коммуникативные способности (умение вступать в контакт, расположение и взаимопонимание). Занятия в группах помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Новизна программы в том, что в содержании заложены и формируются туристско-краеведческие умения; навыки; расширяются, на основе регионального компонента, краеведческие, туристские и экологические знания.

Данная программа может служить пособием для руководителей туристско - краеведческих кружков любого профиля общеобразовательных учебных заведений.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа является практико-ориентированной: большая часть часов отводится на учебно-тренировочные занятия в помещении и на местности, проведение походов и соревнований, поэтому ведущим методом обучения является практический. Структура и содержание занятий составлены с учетом психолого- педагогических особенностей учащихся.

Адресат программы.

Программа «Основы туристской подготовки +» туристско-краеведческой направленности базового уровня ориентирована на детей 11-16 лет. Необходимо учитывать *возрастные индивидуальные особенности* учащихся, это является важной закономерностью в воспитании и образовании.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся.

Занятия проводятся в группах 8-10 человек по очной форме обучения. Предусмотрено наличие медицинской справки о допуске к занятиям по туризму.

Объем и срок освоения программы.

Данная программа базового уровня рассчитана на один год обучения, 216 часов, продолжительность обучения сентябрь – май.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Педагог имеет возможность самостоятельно распределять последовательность изучения тем. Структура и содержание общеобразовательной программы составлена с учетом психолого- педагогических, возрастных особенностей учащихся.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Особенностью данной образовательного процесса является то, что она позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Образовательный процесс имеет большой воспитательный потенциал: сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, способствуют формированию, как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельно принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Педагогическая целесообразность.

Занятия по программе представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной спортивной жизни на соревнованиях и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение основам туризма и краеведения, формирование навыков здорового образа жизни.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

- расширить кругозор детей, научить основам ориентирования, спортивного туризма, правилам безопасного образа жизни, обучить комплексу общеукрепляющих упражнений, умению совершать пешеходные походы;
- развивать имеющиеся способности, стремление к

познанию, навыки самостоятельной работы;
 - воспитывать взаимопомощь, бережное отношение к окружающему миру, патриотические качества через знакомство со своей малой родиной.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№	Раздел, темы	итого	теория	практика	Формы контроля
1	Раздел 1. Основы туризма	46	18	28	
	<i>Тема:</i> 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма в Кузбассе. 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение, и уход за ним. 1.3. Узлы 1.4. Установка палаток и оборудования 1.5. Питание в туристском походе 1.6. Костровое хозяйство 1.7. Организация биваков и охрана природы. 1.8. Туристские должности в группе. 1.9. Действие туристов в аварийных ситуациях	2 4 12 6 4 4 6 4 4	2 2 2 2 2 2 2	 2 10 4 2 2 4 2 2	Устный опрос Дидактическая игра «Собери рюкзак» Участие в походе Устный опрос
2	Раздел 2. Основы гигиены и первая помощь.	28	10	18	
	<i>Тема:</i> 2.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний 2.2. Походная медицинская аптечка. 2.3. Обработка ранок, ссадины наложение простейших повязок. 2.4. Виды транспортировки	6 4 6 6	2 4 2 2	4 4 4 4	Устный опрос Тест Игра «Айболит» Практическая работа

	пострадавшего. 2.5. Оказание первой помощи	6	2	4	«Изготовление носилок» Устный опрос
3	Раздел 3. Ориентирование и топография	36	14	22	
	Тема: 3.1. Топографическая карта, условные знаки. 3.2 Компас, работа с компасом. Азимут. 3.3 Ориентирование по сторонам горизонта	10 10 16	4 4 6	6 6 10	Топографический диктант Соревнования по ориентированию
4	Раздел 4. Краеведение.	20	12	8	
	Тема: 4.1. Родной край, его природные особенности, история 4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи 4.3. Растительный и животный мир родного края 4.4. Изучение района путешествия	2 10 6 2	2 2 6 2	8	Устный опрос
5	Раздел 5. Общая физическая подготовка	40	4	36	
	Тема: 5.1. Техника безопасности 5.2. Комплекс упражнений №1 на развитие выносливости 5.3. Комплекс упражнений №2 на развитие силы 5.4. Комплекс упражнений №3 на развитие координации 5.5. Комплекс упражнений №4 на развитие скорости 5.6. Комплекс упражнений №1 на развитие быстроты 5.7. Лыжная подготовка	2 6 6 6 6 6 8	2 2	6 6 6 6 6 6	Устный опрос Сдача контрольных нормативов
6	Раздел 6. Туристская техника	46	4	42	
	6.1. Спуски подъемы, горный этап	26	2	24	Соревнования

6.2. Виды переправ	18	2	16	
6.3. Полоса препятствий	2		2	
Итого:	216	62	154	

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Основы туризма (46 часов).

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма (2 часа).

Теория

Туризм - средство познания своего края, оздоровления, привития самостоятельности. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитие нашей страны. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Экскурсионный и зарубежный туризм.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение, и уход за ним (4 часа).

Теория

Перечень личного снаряжения, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, походная посуда. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, топоры др.

Практическая часть: Игра «Собери рюкзак». Овладение навыками пользования групповым снаряжением.

1.3 Узлы (12 часов).

Теория

Туристские узлы: встречный, грейпвайн, двойной проводник, проводник восьмёрка, австрийский проводник, булинь (с контрольным узлом), штык (с контрольным узлом, не менее 3 шлагов), симметричный схватывающий (петлёй), назначения и применение туристами.

Вязание узлов - необходимый элемент работы с веревками, от их правильного применения зависит безопасность туриста.

Практическая часть. Вязание узлов по названию, на время, с закрытыми глазами, по их назначению.

1.4 Установка палаток и оборудования (6 часов).

Теория

Палатки для туризма и отдыха и их устройство. Колышки и стойки к палатке. Выбор площадок для установки палаток. Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Практическая часть. Установка палаток в спортивном зале, на школьной площадке, защита от дождя.

1.5 Питание в туристическом походе (4 часа).

Теория

Значение, режим и особенности питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6 Костровое хозяйство (4 часа).

Теория

Основные типы костров: шалаш, колодец, таежный, нодья, звездный. Определение места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка, хранение дров, упаковка спичек и сухого горючего. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Костровые приспособления. Получение огня без спичек. Тушение костров и охрана природы.

Практическая часть. Игра: сложи костер на скорость.

1.7 Организация биваков и охрана природы (6 часов).

Теория

Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы во время похода, экскурсии.

Практическая часть. Планирование места организации бивака по плану местности. Разбивка лагеря для привала на туристической прогулке.

1.8 Туристские должности в группе (4 часа).

Теория

Должности: командир, заведующий питанием, проводник, фотограф, краевед, заведующий снаряжением. Командир группы. Требования к командиру группы (туристический опыт, инициативность, авторитет), его обязанности.

Практическая часть. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки.

1.9 Действие туристов в аварийных ситуациях (4 часа).

Теория

Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации (организация бивака). Организация и тактика поиска группы, связь с поисково-спасательной службой.

Практическая часть. Отработка умений выживания, выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (28 часов)

2.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (6 часов)

Теория

Понятия о гигиене: гигиена тела, (умывание, обтирание, купание, баня). Гигиена обуви и одежды.

Практическая часть. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

2.2 Походная медицинская аптечка (4 часа)

Теория

Составление аптечки, хранение и транспортировка. Назначение и дозировка препаратов, противопоказания

Практическая часть. Формирование походной медицинской аптечки.

2.3 Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок (6 часов)

Теория

Правила и способы обработки ран, ссадин.

Практическая часть: Игра «Айболит»

2.4 Виды транспортировки пострадавшего (6 часов).

Теория

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния. Изготовление транспортных средств.

Практическая часть: Изготовление носилок, волокуш.

2.5 Оказание первой доврачебной помощи (6 часов).

Теория

Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравлений. Причины теплового и солнечного удара.

Практическая часть. Освоение способов наложения повязок, жгута. Приемы искусственного дыхания.

Форма контроля: тест

Раздел 3. Ориентирование и топография (36 часов).

3.1 Топографическая карта условные знаки (10 часов)

Теория

Виды топографических карт. Простейшие условные знаки: населенные пункты, дорожная сеть, растительный покров, местные предметы. Способы изображения на рисунках, схемах. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса)

Практическая часть. Кроссворды по условным знакам. Овладение навыками чтения маршрута. Составления маршрута движения до школы условными знаками.

3.2 Компас, работа с компасом (10 часов).

Теория

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Правила обращения с ним. Ориентирование карты и компаса. Азимут, движение по азимуту, и его применение. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практическая часть. Тренировка на прохождение азимутных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

3.3 Ориентирование по сторонам горизонта (16 часов)

Теория

Горизонт. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практическая часть. Определения сторон горизонта, по местным признакам района школы, пришкольного участка. Определение

сторон горизонта по солнцу, звездам. Действия в случае потери ориентировки.

Форма контроля: тест.

Раздел 4. Краеведение (20 часов).

4.1 Родной край, его природные особенности, история (2 часа).

Теория

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практическая часть. Знакомство с картой своего края. Путешествия по карте. Экскурсия по своему населенному пункту.

4.2 Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеев.

Теория

Памятники истории и культуры, музеи. Экскурсии на предприятия.

Практическая часть. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев.

4.3 Растительный и животный мир родного края (6 часов)

Теория

Растения и животные родного края. Фауна и флора леса. Оказание помощи братьям меньшим. Сбор природного материала.

Практическая часть. Изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц. Изготовление поделок, картин, сувениров из природного материала.

4.4 Изучение района путешествия (2 часа).

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Население данного района.

Практическая часть. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

Форма контроля: тест.

Раздел 5. Общая физическая подготовка (40 часов)

5.1 Техника безопасности при занятиях ОФП (2 часа)

Теория

Правила самоконтроля при выполнении комплексов упражнений.

Дневники самонаблюдения: правила ведения.

Практическая часть. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры. Спортивная эстафета. Упражнения на развитие скорости, ловкости.

5.2 Комплекс упражнений №1 на развитие выносливости. (6 часов)

Практическая часть.

1. Бег: 5 минут
2. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед. Дозировка: 2 по 15 раз.
3. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук. Дозировка: 3 по 10 раз.
4. «Ступенька» – степ – тест. Дозировка: 100 шагов.
5. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов. Дозировка: 4 по 30 сек.
6. Вис на перекладине, согнув руки.
7. И. п.: упор лежа. Планка 3 мин.
8. Игра «Из круга вышибала»

5.3 Комплекс упражнений №2 на развитие силы. (6 часов)

Практическая часть.

1. Ходьба.
2. Бег с подниманием бедра.
3. Бег прыжками в стороны.
4. Подскоки на прыжки с места: двойные, тройные и многократные.
5. Многократные прыжки через препятствия.
6. Различные выпрыгивания.
7. Прыжки через скакалку.
8. Поднимание бедра.
9. Приседание на одной ноге.
10. Приседание с партнером спина к спине.
11. Подтягивание на перекладине.
12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
13. Ходьба на руках из упора лежа, ноги поддерживает партнер.
14. Упражнения с гантелями в сгибании и разгибании рук вверх, в стороны, вперед.

одной и двух ногах.

5.4 Комплекс упражнений № 3 на координацию. (6 часов)

Практическая часть.

1. Вращение головой (ноги на месте).
2. В стойке на одной ноге махи ногой (типа подсечки, подхвата и т.п.).
3. В стойке на одной ноге вращение рук в различных направлениях.
4. Вращения туловищем.
5. Наклоны вперед, в стороны, назад в положении ноги вместе, затем в стойке на одной ноге.
6. Ходьба по прямой линии.
7. Ходьба по прямой линии с поворотами.
8. Ходьба по прямой линии с быстрой остановкой.
9. Бег с поворотами в прыжке на 360°.
10. Бег с поворотами, быстрым изменением направления (по хлопку).
11. Прыжки на двух ногах в заранее намеченное место.
12. Прыжки на одной ноге в заранее намеченное место.
13. Прыжок на двух ногах с поворотом на 180°.

5.5 Комплекс упражнений № 4: развитие скорости (6 часов).

Практическая часть.

1. С ходу максимально быстрый бег на 50 м с как можно большим количеством шагов. 3-5 подхода.
2. С ходу максимально быстрый бег на 50м с наименьшим количеством шагов. 3-5 подхода.
3. Бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с максимально возможными для этого усилиями. 3-5 раз по 100-150 м.
4. Бег точно по линии с разной скоростью — по прямой и по дугамразного радиуса
5. Старт из различных положений (стоя, сидя, лежа и т.д.) 10-20 раз по 40-60 м
6. Интервальный бег 10×100 м чередуя быстрый с пробеганиями отрезкатрусдой.
7. Игра «Пионербол»

5.6 Комплекс упражнений на развитие быстроты (6 часов).

Практическая часть.

Бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр игрового характера, различных прыжков и т.д.

1. И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3м. Выполнение:

- быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
 3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10м.
 4. И. п.: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40см) с максимальной скоростью.
 5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
 6. И. п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 1000

5.7 Лыжная подготовка (8 часов).

Теория

Подбор лыж и снаряжения. Техника ходьбы на лыжах. Техника безопасности. Правила преодоления простейших препятствий

Практическая часть. Подбор лыж и снаряжения для занятий туризма и ориентированием. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте. Преодоление простейших препятствий. Повороты. Спуски. Подъемы. Преодоление препятствий. Передвижение без палок с ускорением. Спуски с торможением. Движение боковыми приставными шагами.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 6. Туристская техника (46 часов).

6.1 Спуски и подъемы. Горный этап (26 часов).

Теория

Подъем спортивным способом, при помощи жумара, с перестежкой, самостраховка. Техника безопасности при спуске. Разные способы прохождения подъемов. Подъемы с самонаведением. Техника безопасности. Спуски спортивным способом, при помощи спусковых устройств (восьмерка).

Практическая часть.

Способы прохождения спуска и подъема

6.2 Виды переправ (18 часов).

Теория

Знакомства с видами переправ (паутина, переправа по параллельным веревкам,

Бабочка, переправа по бревну с перилами, вертикальный маятник

Практическая часть. Преодоление переправ с самостраховкой, с

усом самостраховки, с командной страховкой.

6.3 Полоса препятствий (2 часа).

Практическая часть.

Способы преодоления препятствия (этапа), правила безопасного преодоления препятствия. Контрольные линии на этапах. Командное и сквозное прохождение полосы препятствия.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Форма контроля: зачёт.

1.4. Планируемые результаты

По окончании **обучения** учащийся

знает:

- историю развития туризма;
- природные особенности, истории, экскурсионные объекты, музеи Кузбасса;
- растительный и животный мир родного края;
- алгоритм действий туристов в аварийных ситуациях;
- состав туристской аптечки;
- основы оказания первой помощи при ранах, ссадинах;
- виды транспортировки пострадавшего;
- условные топографические знаки;
- устройство компаса, правила работы с ним;
- технику безопасности на занятиях ОФП, на соревнованиях и в походе;
- правила ухода за лыжным снаряжением;
- виды переправ;
- туристские узлы.
- понятие – координация, быстрота, сила, скорость, выносливость;

умеет:

- устанавливать палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия;
- действовать в аварийной ситуации;
- собраться в поход;
- вызывать скорую помощь;

- транспортировать пострадавшего;
- ориентироваться по карте;
- работать с компасом;
- вязать туристские узлы;
- преодолевать туристическую полосу препятствий;
- организовывать страховку и самостраховку при прохождении этапов туристской полосы препятствий;

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов	Продолжительность каникул
1	216 ч.	36	3 раза в неделю	72	01.09.2021- 31.05.2022	01.01.2022 - 09.01.2022

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Основными формами организации образовательной программы «Основы туристской подготовки +» являются: учебно-тренировочные занятия, беседа, практические занятия; полоса препятствий, соревнования, эстафета, игры, радиальные выходы, многодневные походы.

Реализация данной программы возможна через использование современных образовательных технологий: развивающего обучения, здоровьесберегающего, проблемного обучения, игровые, квест-технологии, технологию интегрированного обучения.

Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

- 1 этап – организационно - подготовительный и диагностический;
- 2 этап – конструирующий, состоящий из 3-х этапов: основного, систематизированного, контрольного;
- 3 этап – итоговый, состоящий из аналитического, рефлексивного и

информационного.

Материально-техническое обеспечение:

Веревка основная (50 м) 4 шт.
Веревка основная (40 м) 6 шт.
Веревка основная (25 м) 4 шт.
Веревка вспомогательная (60 м) 2 шт.
Петли прусика (веревка 6 мм) 15 шт.
Система страховочная (грудная обвязка, беседка) 15 шт.
Рукавицы для страховки и сопровождения 15 пар.
Карабины с автоматически закручивающейся муфтой 30 шт.
Жумар 8 шт.
Аптечка медицинская в упаковке 1 шт.
Компас жидкостный для ориентирования 15 шт.
Лыжи 15 пар.
Лыжные палки 15 пар.
Лыжные ботинки 15 пар.
Мази лыжные 15 шт.
Секундомер электронный 2 шт.
Костровое оборудование 1 шт.
Каны (котлы) туристские 2 комплекта
Спальники 15 шт.
Палатки туристские походные 5 шт.
Коврики 15 шт.
Рюкзаки 15 шт.
Топор походный 2шт.
Тент 2шт.
Ремонтный набор 1 шт.

Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туристской подготовки +» реализуется педагогом дополнительного образования Зимудра В.Е., первой квалификационной категории, инструктор по туризму.

2.3. Формы аттестации / контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Тестовые задание, практическая работа, соревнование, эстафеты,

дидактические игры

2.4. Оценочные материалы

Для вводной, текущей и итоговой диагностики уровня развития познавательных процессов используются тестовые задания, сдача контрольных нормативов по физической, туристской подготовке, сдача нормативов для подготовки к аттестации в МАУ ДО ДДЮТЭ. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания, представлены в приложении. Реализация программы предусматривает различные формы подведения итогов: участие в соревнованиях по технике и тактике спортивного туризма «Школа безопасности», «Спортивное ориентирование», многодневных походах.

2.5. Методические материалы

Методические материалы, разработанные педагогом

1. Оценочный материал для контроля результативности усвоения программы.
2. Сборник игр на формирование коммуникативной культуры в группах туристско-краеведческой направленности.
3. Разработки занятий в рамках программы.
4. Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, координации движения (методическая разработка).
5. Презентации к занятиям по темам: «Виды узлов», «Виды костров», «Транспортировка пострадавшего», «Изготовление носилок».

2.6 Список литература для педагогов

Список литературы для педагогов

1. *Аппенянский А. И.* Методика врачебно-педагогического контроля в туризме М.:ЦРИБ «Турист», 2014 -399с
2. *Аппенянский А. И.* Физическая тренировка в туризме М.: ЦРИБ «Турист», 2014-299 с.
3. *Аркин Я., Вариксоо А., Захаров П. И. и др.* Горный туризм: снаряжение, техника, тактика. Таллинн: Ээсти рамат, 2015 – 300 с.
4. *Бабенко Т. И., Каминский И. И.* Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания Ростов н/Д, 2016 – 219 с.
5. *Бутин И. М.* Лыжный спорт М.: Просвещение, 2015 – 399 с.
6. *Варламов В. Г.* Физическая подготовка туристов-переходников М.: ЦРИБ «Турист», 2017 – 179 с.
7. *Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам Смоленск, 2018 – 499с.
8. *Варламов В. Г.* Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов Краснодар, 2015 – 279 с.
9. *Ильичев А. А.* Популярная энциклопедия выживания М.: ЭКСМО-Пресс, 2014.
10. *Константинов Ю. С., Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014 – 289 с.
11. *Лукоянов П. И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий М.: ЦДЮТур МО РФ 2015 – 300 с.
12. *Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н.* Физическая подготовка туристов М.: ЦРИБ «Турист», 2016 – 359 с.
13. Сборник дополнительных общеобразовательных программ туристско-краеведческой направленности: сборник методических материалов/ под редакцией А.В. Щербакова, П.В. Осипова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2015. - 352с. – (Педагогическая мастерская: новые стандарты в действии).

Интернет-ресурсы:

1. Концепция развития дополнительного образования на период до 2020 года [Электронный ресурс] <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html>. (дата обращения: 06.05.2019)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" [Электронный ресурс] <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>. (дата обращения: 06.05.2019)
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> (дата обращения: 06.05.2019)
4. Регламент проведения соревнований (Дистанция – пешеходная), 23.03.2021г. <http://www.kuztur42.narod.ru/> (дата обращения: 06.05.2021)

Список литературы для детей

1. Головачев М. В., Мухамадиев Н. Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности) Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2014 – 215 с.
2. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки М.: Лептос, 2016 – 300 с.
3. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: ЦДЮТур МО РФ, 2015 – 275 с.
4. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков М.: ЦДЮТур МО РФ, 2015 - 150 с.
5. Любавин М. Л. Хочешь узнать себя? Нет проблем!: Челябинск: СТ «Пресса», 2016 – 399 с.

6. Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях СПб.: Герион, 2016 – 399с
7. Походная туристская игротека Сб. 1. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2015–265 с.
8. Скрягин Л. Н. Морские узлы М.: Транспорт, 2016 – 215 с.
9. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов М.: ЦДЮТур МО РФ, 2016 – 300 с.
10. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе М.: Профиздат, 2017 - 159 с.
11. Энциклопедия физической подготовки: метод. рекомендации / Е.Н. Захаров Е, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. Москва: 2019. 368с.

Диагностика обучающихся

Викторина «Основы туристской подготовки +»

Вопросы:

1. Какое снаряжение называется личным?
2. Какое снаряжение называется групповым?
3. Какое основное применение главных узлов?
4. Какие виды костров вы знаете?
5. Как хранятся продукты в походных условиях?
6. Что нужно делать человеку, попавшему в опасную ситуацию?
7. Что нужно делать при переломах конечностей?
8. Какие бывают кровотечения; первая помощь при кровотечениях?
9. Как выполнить искусственное дыхание?
10. Как оказать первую помощь при ожогах?
11. Назовите правила утилизации отходов в походе.
12. Что такое азимут?
13. Каких знаменитых земляков ты знаешь? Чем они прославились?
14. При преодолении, какого препятствия первый участник может двигаться с рюкзаком?
15. Можно ли транспортировать рюкзак со снаряжением по навесной переправе совместно с участником?
16. Где должна отметиться группа туристов перед началом похода?

Фамилия, имя	Уровень оценки

15-16 правильных ответов - * - высокий уровень; 13-14 правильных ответов - + - средний уровень; до 12 правильных ответов -!- оптимальный уровень;

Уровень физической подготовки на начало учебного года

Фамилия, имя	Бег 30м	Челночный бег 3х10м	Прыжки в длину с места, см	6-ти минутный бег, м

Уровень физической подготовки в середине учебного года

Фамилия, имя	Бег 30м	Челночный бег 3х10м	Прыжки в длину с места, см	6-ти минутный бег, м

Уровень физической подготовки в конце учебного года

Фамилия, имя	Бег 30м	Челночный бег 3х10м	Прыжки в длину с места, см	6-ти минутный бег, м

Техническая подготовка на начало учебного года

Фамилия, имя	Параллельные веревки (мин.)	Навесная переправа (мин.)	Подъем (мин.)	Траверс (мин.)	Спуск (мин.)

Техническая подготовка в середине учебного года

Фамилия, имя	Параллельные веревки (мин)	Навесная переправа (мин)	Подъем (мин)	Траверс (мин)	Спуск (мин)

Техническая подготовка на конец учебного года

Фамилия, имя	Параллельные веревки (мин)	Навесная переправа (мин)	Подъем (мин)	Траверс (мин)	Спуск (мин)

Таблица аттестационных нормативов

Группа _____ Программа _____

Год занятий _____ Педагог _____

Пол	Ф.И.	Год рожд.	Бег 1000		отжимание		Скакалка за 30сек		подтягивание		пресс	
			Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.

Рез. – результат;

Ур. – уровень (высокий, средний, оптимальный)

Нормативы для подготовки к аттестации в МАУ ДО ДДЮТЭ

1. УЗЛЫ (проводник восьмерка, встречный, булинь)

Этап обучения	уровень/время		
	высокий	средний	оптимальный
Начальный, 1 год	1,0	1,10	1,30
Начальный, 1 год	0,40	0,50	1
Базовый	0,30	0,35	0,45

2. СКАКАЛКА за 30 сек

высокий	средний	оптимальный
От 60	От 45	От 30

3. Бег 1 км

мальчики

высокий	средний	оптимальный
До 4,15	До 5,30	До 6,15

девочки

5	4	3
---	---	---

До 4,45	До 5,50	До 6,50
---------	---------	---------

4. ПОДТЯГИВАНИЕ

мальчики			девочки		
высокий	средний	оптимальный	высокий	средний	оптимальный
Больше 8	5-7	3-4	Больше 5	3-4	1-2

5. ОТЖИМАНИЕ

6. мальчики			девочки		
высокий	средний	оптимальный	высокий	средний	оптимальный
От 35	От 25	От 15	С 20	С 15	С 10

6. ПРЕСС (30 сек)

7. мальчики			девочки		
высокий	средний	оптимальный	высокий	средний	оптимальный
От 30	От 25	От 20	С 25	С 20	С 15