

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный центр дополнительного образования»
муниципального образования «Пинежский муниципальный район»
Архангельской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета МБУ ДО
«РЦДО»
(Протокол №4 от 31 мая 2022г.)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор В.М.Коровина
(Приложение к Образовательной программе
МБУ ДО «РЦДО», утвержденной приказом
№110 от 01 сентября 2022г)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Туристическое многоборье»

Возраст обучающихся - 12-17 лет
Срок обучения – 1 год

Составитель:
Самара Е.А.
педагог дополнительного образования

Год разработки - 2022

с. Карпогоры

Пояснительная записка

Программа является заключительным модулем программы «Спортивный туризм» и направлена на углубление и расширение знаний, умений и навыков в спортивном туризме (углубленный уровень).

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- ФЗ № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в РФ»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-32-42 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Устав МБУ ДО «РЦДО»
- Положение о структуре содержания, порядке разработки, рассмотрения, внесении изменений (дополнений) и утверждения образовательной программы и дополнительной общеразвивающей программы МБУ ДО «РЦДО», утв. приказом МБУ ДО РЦДО № 97 от 22.04.2019г.

Актуальность программы

Актуальность программы определяется тем, ребята будут увлечённо узнавать обо всех видах туристской активности (пеший, водный, лыжный, вело, горный туризм), а также попробуют себя в этих видах и по итогам освоения программы примут участие в соревнованиях и многодневных походах, где обучающиеся смогут получить уникальный комплекс навыков, необходимых не просто для выживания в условиях дикой среды, но и умения в ней разместиться с большой долей комфорта, при этом, без вреда для окружающей действительности. Кроме этого, уникальной особенностью данной деятельности будет преодоление себя и выхода за рамки обыденного, деятельности в зоне оправданного риска, что само по себе положительно влияет на снижение тяги растущей личности к неоправданному и незащищённому риску.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Отличительные особенности программы

Программа предполагает:

- Индивидуальный подход (ориентация на личностный потенциал ребенка и его самореализацию);
- Возможность индивидуального образовательного маршрута;
- Тесная связь с практикой, ориентация на создание конкретного персонального продукта;
- Разновозрастный характер объединений.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Программа разработана для реализации как в рамках учреждения (при её разработке учитывались ресурсные, материально – технические и методические возможности учреждения), так и в других образовательных организациях при условии наличия необходимых ресурсов.

Характеристика обучающихся по программе

По программе обучаются дети в возрасте от 12 до 17 лет. Наполняемость групп от 10 до 12 обучающихся.

Принципы формирования группы:

В состав объединения входят обучающиеся, прошедшие курс обучения и успешно прошедшие итоговый контроль по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» и прошедшие вступительные испытания в виде сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке и проверке знаний в области туристической подготовки.

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная. Срок обучения 1 год. Объем учебной нагрузки 170 часов в год (5 часов в неделю).

Целью программы является создание условий для обучения подростков совершению спортивных путешествий высокой степени сложности.

Задачи:

Образовательные: формирование знаний, умений и навыков совершения туристских походов высокой степени сложности и организации туристских соревнований; техники и тактике туризма, основ безопасности жизнедеятельности.

Развивающие: повышения уровня физической подготовленности обучающихся, способствование развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности.

Воспитательные: повышение уровня коммуникативной культуры, создание единого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведение совместного досуга, бережного отношения к природе.

Планируемые результаты:

Предметные:

• овладение профессиональными навыками в пешем, велосипедном, водном, лыжном туризме;

Метапредметные:

- развитие самостоятельности;
- умение оценить собственные возможности, получать из разнообразных источников и критически осмысливать информацию;
- систематизировать, анализировать полученные данные.

Личностные:

- повышение уровня психологической компетенции за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовоспитания, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- умение правильно и адекватно относиться к собственным ошибкам, замечаниям;
- проявлять настойчивость в достижении цели.

Формы контроля и подведения итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- входящая диагностика (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный контроль (январь);
- итоговый контроль (май).

Способы проверки планируемых результатов:

п/п	Мероприятие
1	Сдача нормативов ОФП
2	Проверка навыков пользования туристическим снаряжением
3	Педагогическое наблюдение
4	Участие в многодневных походах разной степени сложности
5	Рефлексия мероприятий

Учебный план

№	Разделы	Количество часов
1	Туристское многоборье	52
2	Ориентирование на местности	12
3	Основы гигиены и первая помощь	8
4	Общая и специальная физическая подготовка	58
5	Организация проведения походов	34
6	Факультативные занятия	6
Общее количество часов		170

Учебно – тематический план

№	Тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Туристское многоборье				
1.1	Нормативные документы по туристскому многоборью	2	2		Устный опрос
1.2	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	6	2	4	Практическая работа
1.3	Личное снаряжение туриста-многоборца	4		4	Практическая работа
1.4	Групповое снаряжение туриста-многоборца	4		4	Практическая работа
1.5	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	8	2	6	Фронтальный опрос
1.6	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	8	2	6	Фронтальный опрос
1.7	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	6	3	3	Фронтальный опрос
1.8	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	4		4	Фронтальный опрос
1.9	Инструкторская и судейская практика	4		4	Практическая работа
1.10	Туристские слеты и соревнования	6		6	Практическая работа
		52	11	41	
2.	Ориентирование на местности				
2.1	Картографическая подготовка	4	2	2	Контрольная работа
2.2	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	5	1	4	Контрольная работа
2.3	Соревнования по спортивному ориентированию	3		3	Практическая работа
		12	3	9	
3.	Основы гигиены, первая помощь				

3.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	2	1	1	Практическая работа
3.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	зачет
3.3	Основные приемы по оказанию первой помощи	2	1	1	Практическая работа
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Практическая работа
		8	4	4	
4.	Общая и специальная физическая подготовка				
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1	Устный опрос
4.2	Общая физическая подготовка	20		22	Практическая работа
4.3	Специальная физическая подготовка	32		34	Практическая работа
		58	1	57	
5.	Организация проведения походов				
5.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	8	4	4	зачет
5.2	Действия группы в экстремальных ситуациях	8	1	7	Практическая работа
5.3	Организация туристского быта	6		6	зачет
5.4	Питание в туристском походе	4		4	зачет
5.5	Краеведение	4	2	2	Анализ, самоанализ
5.6	Подведение итогов туристского путешествия	4	1	3	Рефлексия
		34	4	30	
6.	Факультативные занятия				
	фотодело, изготовление снаряжения	6		6	Практическая работа
		6	0	6	
	ИТОГО за период обучения:	170	23	147	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) - вне сетки часов.

Содержание программы

1. Туристское многоборье

1.1. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.

1.2. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими

членами группы в соблюдении мер' безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов). Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Психологический тренинг. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Практические занятия

Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, вдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление узлов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

1.5. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Практические занятия

Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа» , «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Практические занятия

Разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (максимально скоростном при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций на технических этапах:

без специального туристского снаряжения: преодоление заболоченного участка по кладям из жердей;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил,

наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Бахмана», «штык», «карабинный тормоз».

1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-го класса.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: преодоление скального, чащобного, буреломного, заболоченного участка;

с наведением перил и сопровождения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведенной командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

1.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

Практические занятия

Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации.

Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспада, само страховка «пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего».

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности;

с наведением перил и организацией сопровождения: переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой; подъем «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; спуск

«пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, навешенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на сопровождающем).

1.9. Инструкторская и судейская практика

Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного) и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте, поисково-спасательным работам. Участие в конкурсных программах.

2. Ориентирование на местности

2.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия

Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).

2.3. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика.

Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе

Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание организма - основное средство повышения иммунитета.

3.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждений и промокания.

3.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

Практические занятия

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

4.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия Легкая атлетика

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

Лыжный спорт

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

Плавание

Освоение нескольких способов плавания: заплывы на 50 м, 100 м и более на время.

Скалолазание

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

4.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15° .

Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в равновесии, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

Упражнения для развития силы

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнение на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Игры и упражнения по ориентированию на местности.

5. Организация проведения походов

5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

5.3. Организация туристского быта

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях.

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

5.4. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Краеведение

Практические занятия

Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.

5.6. Подведение итогов туристского путешествия *Практические занятия*

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	тема занятия	форма занятия	кол-во часов	место проведения	форма контроля
1		Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	<i>поход</i>	8	<i>Природная среда</i>	<i>Наблюдение</i>
2		Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)	<i>поход</i>	8	<i>Природная среда</i>	<i>Наблюдение</i>
3		Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	<i>поход</i>	8	<i>Природная среда</i>	<i>Наблюдение</i>
4		Туристские слеты и соревнования	соревнования	8	<i>Природная среда/спортивный щал</i>	<i>Наблюдение</i>
5		Техника ориентирования	поход	2	<i>Природная среда</i>	<i>Наблюдение</i>
6		Тактика ориентирования	поход	2	<i>Природная среда</i>	<i>Наблюдение</i>
7		Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования	6	<i>Природная среда</i>	<i>Наблюдение</i>
8		Основные приемы оказания первой помощи	Практическая работа	6	кабинет	зачет
9		Общая физическая подготовка	тренинг	10	Спортивный зал	зачет
10		Специальная физическая подготовка	тренинг	10	Спортивный зал	зачет

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в учебных помещениях, соответствующих требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы необходимы следующие средства обучения:

Перечень учебного оборудования и туристического инвентаря (на 12 человек)

1. Веревка основная (50 м)	4 шт.
2. Веревка основная (40 м)	6 шт.
3. Веревка основная (25 м)	4 шт.
4. Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
5. Петли прусика (веревка 6 мм)	12 шт.
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	12 шт.
7. Рукавицы для страховки и сопровождения	12 пар.
8. Карабины с закручивающейся муфтой	10 шт.
9. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	12 шт.
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	60 шт.
11. Альпеншток	8 шт.
12. Блоки и полиспаат	8 шт.
13. Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм)	6 шт.
14. Жумар	10 шт.
15. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»	10 шт.
16. Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
17. Накидка от дождя	12 шт.
18. Компас жидкостный для ориентирования	12 шт.
19. Курвиметр	2 шт.
20. Лыжи	12 пар.
21. Лыжные палки	12 пар.
22. Лыжные ботинки	12 пар.
23. Мази лыжные	12 шт.
24. Планшеты для зимнего ориентирования	12 шт.
25. Призмы для ориентирования на местности	10 шт.
26. Компостеры для отметки прохождения КП	10 шт.
27. Секундомер электронный	2 шт.
28. Электромегафон	1 шт.
29. Радиостанции портативные	6 шт.
30. Костровое оборудование	1 шт.
31. Каны (котлы) туристские	2 компл.
32. Спальники	12 шт.
33. Палатки туристские походные	5 шт.
34. Коврики	12 шт.

35 Рюкзаки	12 шт.
36 Топор походный	2шт.
37 Тент	2шт.
38 Ремонтный набор	1 шт.

Методическое сопровождение

Учебные занятия проводятся в форме теоретических и практических занятий. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений. На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала.

Методы, способы деятельности педагога, направленные на глубокое, осознанное и прочное усвоение знаний учащимися:

- практический,
 - наглядный
 - словесный (как ведущий - инструктаж, беседы, разъяснения);
 - методы организации деятельности и формирования опыта поведения (воспитывающая ситуация, приучение, упражнения);
- методы стимулирования поведения и деятельности (соревнования, поощрения).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
- Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
- Антонович И.И.* Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
- Аппенинский А. И.* Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988..
- Воронов Ю.С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
- Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н.* Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
- Кодыш Э. Н.* Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
- Константинов Ю. С, Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю. С.* Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТК, 2006.
- Константинов Ю.С. Глаголева О.Л.* Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТК, 2005.
- Кошельков С.А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Лукоянов П.И.* Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
- Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А.* Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.

Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. П. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С.П.Евсеева, Ю.Н.Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.

Интернет-ресурсы:

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – М.; СПб.: «Невский фонд», 2000. – 416с.
 2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 215с.
 3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004. – 330с.
 4. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. – М.: «Вече», 2000. – 153с.
 5. www.turpohod.org
 6. <http://www.turclubmai.ru/heading/papers/49/>
 7. www.slovari.yandex.ru/dict/bse/article/00025/57200.htm
- [1] www.slovari.yandex.ru/dict/bse/article/00025/57200.htm
- [2] www.turclubmai.ru/heading/papers/49/