

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Бичурский дом детского творчества»

Утверждена приказом директора ДДТ № 19

От « 01 » 2016 г.

Директор ДДТ



Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая
программа

Детское объединение

«Юный турист»

Направленность: Туристско-краеведческая

Для обучающихся 11-17 лет

Срок реализации:

5 лет

Составитель: Гароев Сергей

Анатольевич,

педагог дополнительного образования

Бичура 2016

Пояснительная записка

Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения.

Новизна программы заложена в её содержании — обучающиеся закрепляют имеющиеся знания и осваивают новые для них знания об окружающем мире через практическую познавательную туристскую деятельность.

Актуальность программы подтверждается её востребованностью в обществе, направленностью на подготовку школьников к выживанию в условиях автономного поведения в природе, формированием навыков адекватного поведения в экстремальных ситуациях. Предусмотренная программой система совершенствования умений и навыков обеспечивает личностный рост по данному виду деятельности и приучает школьников, осознанно относиться к самовоспитанию.

Необходимо отметить особую актуальность данной программы в региональных рамках её осуществления (Бичурского района). Высокий рекреационно-туристский потенциал региона может послужить основополагающим фактором в дальнейшей профессиональной реализации и самоактуализации учащихся.

Педагогическая целесообразность заключена в использовании принципов осуществления целостного подхода к воспитанию, соответствия содержания возрастным особенностям обучающихся.

В данной программе предложена примерная тематика занятий кружка, рассчитанная на 5 лет обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия каждого года усложняются. Первый и второй год обучения знакомят воспитанников с простейшими элементами туризма, готовят их к участию в однодневных и двухдневных походах по родному краю. Третий и четвёртый год обучения направлены на повышение спортивного мастерства. И, завершающий, пятый год обучения включает в себя подготовку юных инструкторов по туризму и судей.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающих следует делать большой упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использования новейших методик. Педагог воспитывает у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации»

Туристское объединение имеет хорошую материальную базу для занятий техникой туризма.

Практические занятия проводятся в 1-3 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий а также на местности(на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении(в классе , спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в степенных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Цели программы:

- привлечение учащихся к систематическим занятиям туризмом;
- пропаганда здорового образа жизни через занятия туризмом;
- формирование у воспитанников нравственных ценностей и экологической культуры;
- подготовка юных инструкторов по туризму и судей.

Задачи программы.

1. Образовательные:

- дать необходимые знания, умения и навыки в области спортивного ориентирования, пешеходного и лыжного туризма;
- знание способов оказания первой медицинской помощи;
- изучение техники туризма.

2. Воспитательные:

- способствовать формированию интереса к окружающей среде;
- формирование нравственной и физической культуры;
- воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность, настойчивость в достижении цели; - воспитывать самостоятельность и активность, мужество и волю, необходимые в современной жизни;
- формирование здорового образа жизни.

3. Развивающие:

- совершенствование туристских умений, навыков;
- приобретение и использование организаторских качеств и специальных знаний при проведении соревнований и походов;
- развитие организаторских способностей, навыков руководства группами младших классов.

Отличительные особенности образовательной программы

Предлагаемая пятигодичная программа предусматривает дифференцированный подход к обучению школьников. Выполнение программы в зависимости от способностей учащихся даёт им возможность достичь высоких спортивных результатов, стать профессиональным спортсменом, вести здоровый образ жизни, уметь выживать в различных жизненных ситуациях, осуществлять принцип преемственности и передачи умений и навыков, приобретенных на занятиях.

Занятия проводятся 2 раза в неделю (216 часов за год), за исключением времени, отведенного на тренировки в лесном полигоне и организации походов (4, 8, и т.д. часов). Начальная группа состоит из 12 учащихся, иногда занятия могут проходить по микрогруппам и индивидуально.

Каждый год обучения заканчивается летним двух- или трехдневным походом, где совершенствуется практическая часть программы. В конце четвертого и пятого года обучения целесообразно планировать и проводить походы третьей степени сложности.

На занятиях объединения, в походах выходного дня и многодневных походах воспитанники должны научиться:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- фиксировать наблюдения во время похода;
- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным местным объектам;
- выбирать место для бивака, ставить палатку, разжигать костер, готовить пищу на костре, изготовить простейшее туристское оборудование;
- оказать первую доврачебную помощь;
- организовывать и проводить школьные соревнования, судить разные этапы районных соревнований;
- организовывать и проводить походы выходного дня с младшими классами.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

За 1 год обучения воспитанник

должен знать:

- технику безопасности на тренировках и в походе;
- место Бичурского района на карте РБ, краеведческие достопримечательности;
- простейшие условные знаки и масштабы карт;
- оказание первой доврачебной помощи в походе;

должен уметь:

- читать топографическую карту;
- разводить костры различных типов;
- измерять расход родника или ручья;
- преодолевать препятствия по технике туризма (без самонаведения) на разных дистанциях;

- завязывать туристские узлы (13 узлов);
- правильно вести себя на маршруте;
- оказывать первую медицинскую помощь при недомоганиях и незначительных травмах;
- уметь разбить правильно бивак в походе.

За 2 год обучения воспитанник

должен знать:

- технику безопасности на тренировках и в походе;
- перечень и содержание документов, необходимых для проведения и подтверждения походов;
- общефизические упражнения и специальные для туриста, способы закаливания организма;
- оказание различных способов первой доврачебной помощи в походных условиях пострадавшим;
- нормы нагрузки в походе, врачебный контроль и самоконтроль.

должен уметь:

- бегло читать туристскую карту любой местности и ориентироваться по ней;
- ориентироваться на местности;
- пройти дистанцию по технике туризма без самонаведения по всем правилам соревнований;
- оказывать первую медицинскую помощь и организовать транспортировку пострадавшего из труднодоступной местности;
- подобрать комплекс общей физической подготовки для укрепления организма.

За 3 год обучения воспитанник

должен знать:

- требования к отчёту о совершённом походе;
- правила проведения соревнований по технике туризма и спортив. ориентированию;
- приемы и правила страховки и самостраховки;
- знать особенности видов соревнований по спортивному ориентированию;
- этические нормы поведения на природе, на соревнованиях, в незнакомом коллективе;
- этапы проектирования услуги « туристский поход».

должен уметь:

- со страховочным и специальным снаряжением;

- составить описание природного объекта;
- преодолевать различные этапы препятствий по технике лыжного туризма;
- уметь проходить связки этапов на дистанции по технике туризма 1-го класса;
- организовать транспортировку пострадавшего с помощью страховочных систем;
- оказать первую медицинскую помощь в различных ситуациях;
- провести ремонт снаряжения в полевых условиях;
- разжечь костёр при любых условиях, в том числе и без спичек;
- составлять карты-схемы маршрута.

За 4 год обучения воспитанник

должен знать:

- правила и условия проведения соревнования;
- виды кровотечения и оказание первой помощи, раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы и оказание ПМП. Ожоги и обморожения. Оказание ПМП. Отравления и укусы. Оказание ПМП;
- способы транспортировки пострадавшего (с элементами спас. работ)
- способы преодоления препятствий: подъемов и спусков большой крутизны;
- способы преодоления связок этапов и дистанции 2-3 класса;
- технологии обслуживания туристов

должен уметь:

- прокладывать дистанцию, составлять условия прохождения дистанции;
- оказать первую помощь, при различных видах кровотечений, ранах, ушибах, растяжениях, вывихах, ожоги и обморожения, отравлениях и укусах;
- продемонстрировать способы транспортировки пострадавшего (с элементами спас. работ)
- определять высоту дерева, расстояние до недоступного предмета, скорость течения в реке;
- проходить дистанции по технике туризма: подъемов и спусков большой крутизны;
- проходить связки этапов на дистанции по технике туризма 2-го и 3 класса;

За 5 год обучения воспитанник

должен знать:

- методику организации проведения туристских соревнований со школьниками;
- методику организации проведения туристских походов со школьниками;

- знать меры предупреждения утомляемости в походе;
- закон об охране природы;
- как проводятся краеведческие наблюдения в походе;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, и правила проведения соревнований.
- права и обязанности младшего инструктора;
- основные приемы обучения младших школьников туризма.

должен уметь:

- прокладывать дистанцию, составлять условия прохождения дистанции;
- организовать и провести туристические соревнования с младшими школьниками;
- организовать туристический поход с младшими школьниками;
- обработать краеведческие наблюдения в походе и оформить собранный краеведческий материал;
- проводить занятия в разнообразных формах по туризму для младших школьников;
- организовывать различные вечера по пропаганде детско-юношеского туризма;
- организовать проведение соревнований вида «Техники туризма» и ККМ;
- работать в судейской бригаде туристских соревнований.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования Дома творчества; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов:
 - туристская прогулка (ТП),— туристско–тренировочная тропа (ТТТ),
 - степенной спортивный поход (СП₃),
 - учебно-тренировочные сборы (УТС₂),— турслеты-соревнования (ТСС),
4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. соревнования
8. спортивные тренировки
9. полигоны

- 6. походы
- 7. зачётные занятия

Учебный план занятий первого года обучения

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|--------|---|------------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Введение. | 1 | 1 | - | |
| 2 | Наш край. Охрана природы. | 3 | 3 | - | |
| 3 | Организация и проведение похода. | 26 | 10 | 16 | зачет |
| 4 | Туристское снаряжение. | 9 | 3 | 6 | зачёт |
| 5 | Топографическая подготовка. | 23 | 10 | 13 | опрос |
| 6 | Ориентирование по местным предметам. | 10 | 2 | 8 | |
| 7 | Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь. | 20 | 6 | 14 | |
| 8 | Физическая подготовка. | 14 | 2 | 12 | зачет |
| 9 | Туристические походы. | 32 | 6 | 26 | Поход выходного дня |
| 10 | Подготовка к соревнованиям. | 78 | 12 | 66 | Соревнование по ТПТ |
| Всего: | | 216 | 55 | 161 | |

Содержание программы первого года обучения

1. Введение. Беседа о туризме и о работе кружка. Законы туристов. Достижения предыдущих групп воспитанников в соревнованиях. Показ видеофильмов.

2. Наш край. Охрана природы. Село, в котором я живу, район, республика. Географическое положение, климат, растительность, животный мир, реки, озера нашего края.

3. Организация и проведение походов. Изучение района похода. Подбор и подготовка снаряжения. Расчет питания. Организация ночлега.

Практическое занятие. Движение цепочкой, разбивка бивака, разведение костра. Движение по азимуту.

4. Туристское снаряжение. Личное и групповое снаряжение. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака.

Практическое занятие. Установка палатки.

5. Топографическая подготовка. Знакомство с топографическими знаками и картой.

Практическое занятие. Зарисовка простейших топографических знаков и местных предметов. Чтение карты села и района.

6. Ориентирование в походе. Знакомство с компасом.

Практическое занятие. Определение сторон горизонта по компасу и местным предметам. Определение азимута на предмет.

7. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь. Гигиенические требования к одежде, обуви, посуде, биваку. Походная аптечка.

Практическое занятие. Доврачебная помощь пострадавшему. Переноска пострадавшего.

8. Физическая подготовка туриста. Роль физической подготовки в жизни туриста. Воспитательная сторона физической культуры.

Практические занятия. Проведение эстафет, конкурсов, подвижных игр.

9. Туристические походы. 2 похода выходного дня и 1 двухдневный поход с ночевкой.

10. Подготовка к соревнованиям. Вязка узлов, работа с веревками, движение по натянутым перилам. Правила соревнований.

Учебный план занятий второго года обучения

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|-------|--|------------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Анализ работы объединения за прошлый учебный год. | 2 | 2 | - | |
| 2 | Природа и история родного края. Краеведческая работа в походе. | 10 | 4 | 6 | Практический зачёт |
| 3 | Организация и подготовка похода. | 12 | 6 | 6 | |
| 4 | Организация и проведение похода. | 34 | 6 | 28 | Практический зачёт |
| 5 | Подведение итогов похода. | 10 | 2 | 8 | |
| 6 | Ориентирование в походе. | 20 | 6 | 14 | Практический зачёт |
| 7 | Топографическая подготовка. | 20 | 8 | 12 | тестирование |
| 8 | Физическая подготовка туриста. | 20 | 2 | 18 | Практический зачёт |
| 9 | Туристское снаряжение. | 6 | 4 | 2 | |
| 10 | Туристский быт. | 8 | 4 | 4 | |
| 11 | Гигиена туриста. Оказание первой доврачебной помощи. | 10 | 4 | 6 | Теоретический зачёт |
| 12 | Подготовка к соревнованиям. | 64 | 8 | 56 | |
| | Всего: | 216 | 56 | 160 | |

Содержание программы второго года обучения

1. Анализ работы кружка за прошлый учебный год. Отношение воспитанников кружка к туризму. Результаты соревнований. Достижения и возможности. Задачи на новый учебный год.

2. Природа и история родного края. Краеведческая работа в походе. Географическое положение, природные особенности. Рельеф, климат, растительный и животный мир, полезные ископаемые. Сведения о прошлом края.

3. Организация и подготовка похода. Ознакомление с районом путешествия. Подбор группы, разработка маршрута. Набор продуктов.

Практические занятия. Распределение обязанностей. Преодоление различных препятствий. Работа с картой. Оформление документации.

4. Организация и проведение похода. Инструкция по мерам безопасности перед походом. 2 похода выходного дня и 1 двухдневный поход с ночевкой в помещении.

5. Подведение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, оформление стенда, выпуск газеты, бюллетеней о походе.

6. Ориентирование в походе. Устройство компаса, пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута на предмет и на карте. Движение по азимуту. Определение сторон горизонта по местным предметам.

7. Топографическая подготовка. Знакомство с топографической и географической картой. Топографические знаки. Зарисовка топографических знаков. Топографический диктант. Зачет по теме «Топографические знаки».

8. Физическая подготовка туриста. Значение физической подготовки для туриста. Режим дня, закаливание организма. Общефизические и специальные упражнения для туриста. Проверка туристских навыков на время.

9. Туристское снаряжение. Групповое и личное снаряжение в зависимости от района похода, от времени года и погодных условий. Комплектование ремонтного набора, укладка рюкзака, установка палатки. Костровые принадлежности.

10. Туристский быт. Выбор места для бивака и ночлега с учетом правил охраны природы. Снятие бивака. Уборка мест привала. Противопожарная безопасность. Хранение продуктов.

Практические занятия. Типы костров, сушка и ремонт одежды. Приготовление пищи на костре.

11. Гигиена туриста. Оказание первой доврачебной помощи. Гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим в походе. Предупреждение потертостей при ходьбе. Состав походной аптечки. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в походных условиях и их транспортировка.

12. Подготовка к соревнованиям. Ознакомление с положением о соревнованиях. Работа с веревками, узлы, топознаки, спортивное ориентирование, преодоление возможных этапов по положению о туристических соревнованиях.

Учебно-тематический план занятий третьего года обучения

| № п\п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|-------|---|------------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Спортивный туризм. | 4 | 4 | - | |
| 2 | Меры безопасности в пешем походе. | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| 3 | Страховочное и специальное снаряжение. | 4 | 2 | 2 | |
| 4 | Обеспечение страховки и самостраховки. | 4 | 1 | 3 | |
| 5 | Узлы, применяемые в туризме. | 10 | 2 | 8 | Практический зачёт |
| 6 | Преодоление препятствий (этапов). | 24 | - | 24 | Практический зачёт |
| 7 | Преодоление связок этапов и дистанции. | 40 | - | 40 | Практический зачёт |
| 8 | Спортивное ориентирование. | 20 | 4 | 16 | Практический зачёт |
| 9 | Костры и костровое оборудование. | 2 | 1 | 1 | Теоретический зачёт |
| 10 | Организация бивака. | 4 | 2 | 2 | |
| 11 | Транспортировка пострадавшего. | 14 | 4 | 10 | |
| 12 | Общезащитная подготовка. | 20 | 2 | 18 | |
| 13 | «Поход» как туристская услуга. | 44 | 4 | 40 | доклад |
| 14 | Подготовка к соревнованиям и участие в соревнованиях. | 21 | 1 | 20 | Практический зачёт |
| 15 | Туристский вечер. | 3 | 1 | 2 | |
| | Всего: | 216 | 29 | 186 | |

Содержание программы третьего года обучения

1. Спортивный туризм. Спортивные походы, соревнования, виды туризма, нормативы, снаряжения. Документация. Туристское многоборье - классы дистанции, разрядные нормативы, снаряжение. Документация.
2. Меры безопасности в пешем походе. Обязанности участников похода. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью. Требования к одежде и снаряжению.
3. Страховочное и специальное снаряжение. Грудные обвязки, беседки. Пояса, самостраховки. Карабины, тормозные устройства, прусики, каски, рукавицы, альпенштоки, веревки.
4. Обеспечение страховки и самостраховки. Приемы и правила страховки и самостраховки. Расположение страхующего относительно страхуемого. Средства страховки.
5. Узлы, применяемые в туризме. Прямой, встречный, брам-шкотовый, проводник-восьмерка, двойной проводник, удавка, карабинная удавка, стремя, булинь, схватывающий, узел «Бахмана».
6. Преодоление препятствий (этапов). Преодоление склонов: подъем, спуск, траверс при помощи альпенштока и веревочных перил, подъем по «скальной стенке» свободным лазанием. Преодоление болота по жердям и кочкам, преодоление оврагов и рек по бревну и веревочным перилам (навесной, маятниковой, параллельные). Преодоление этапов на лыжах: подъемы («елочкой», «лесенкой», «серпантином»), спуски (скоростные, с поворотами, с торможением), тонкий лед, тропление лыжни, преодоление препятствий, впадин, бугров.
7. Прохождение связок этапов и дистанций:
Связки этапов: 1) на склоне (подъем-траверс-спуск); 2) на ровном участке (вязка узлов - определение азимута на предмет - разжигание костра - установка палатки); 3) в овраге (преодоление оврага по бревну - спуск - подъем). На всех связках перила судейские.
Варианты дистанций I-го класса:
 - 1) вязка узлов - преодоление болота по кочкам - определение азимута - переноска пострадавшего - разжигание костра - установка палатки;
 - 2) вязка узлов - снятие ранее установленной палатки - преодоление болота по жердям - переправа по бревну - изготовление носилок и транспортировка «пострадавшего» - разжигание костра - установка палатки;
 - 3) вязка узлов - подъем по склону - переправа по бревну - определение азимута - установка палатки.
 - 4) вязка узлов - тропление лыжни - подъем по склону - спуск поворотами - определение азимута - подъем серпантином - спуск с торможением в заданной зоне.
8. Спортивное ориентирование. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной дистанции.

9. Костры и костровое оборудование. Типы костров и их назначение: «Шалаш», «Колодец», «Звезда», «Гаежный», «Нодья». Подготовка растопки, костровое оборудование: таганки, треноги, тросики, сетки, крючья. Варочная посуда.
10. Организация бивака. Выбор места для палаток и костра (безопасность, комфортность, вид на них), места для умывания, купания, отдыха, приема пищи. Яма для мусора. Охрана природы и экология.
11. Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок, изготовление волокуш из лыж «пострадавшего». Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.
12. Общефизическая подготовка. Ходьба, бег по пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры. Упражнения на перекладине и брусках.
13. Свойства услуги и основные характеристики. Этапы проектирования услуги «Туристский поход». Нормативно-правовое обеспечение проектирования.
14. Подготовка к соревнованиям. Изучение положений о соревнованиях. Работа с веревками, тренировка по всем возможным этапам.
15. Туристический вечер. Составление программы, организация выставок, фотографий. Награждение лучших туристов. Туристические песни.

Учебный план занятий четвёртого года обучения

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|-------|--|------------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Меры безопасности на занятиях кружка «Инструктор детско-юношеского туризма». | 2 | 1 | 1 | |
| 2 | Правила и условия соревнований. | 10 | 4 | 6 | тест |
| 3 | Узлы. | 6 | - | 6 | Практический зачёт |
| 4 | Ориентирование на местности. | 20 | 4 | 16 | Практический зачёт |
| 5 | Медико-санитарная подготовка. | 8 | 2 | 6 | |
| 6 | Транспортировка пострадавшего. | 10 | 2 | 8 | Практический зачёт |
| 7 | Поляна заданий. | 8 | 2 | 6 | |
| 8 | Преодоление препятствий (этапов). | 20 | - | 20 | |
| 9 | Прохождение связок этапов и дистанций. | 20 | - | 20 | соревнование |
| 10 | Общефизическая подготовка. | 10 | - | 10 | т |
| 11 | Психологическая подготовка. | 10 | 2 | 8 | |
| 12 | Технология обслуживания туристов. | 48 | 18 | 30 | зачёт |
| 13 | Подготовка к соревнованиям. | 40 | 4 | 36 | зачёт |
| 14 | Туристский вечер. | 4 | 1 | 3 | |
| | Всего: | 216 | 24 | 192 | |

Содержание программы четвертого года обучения

1. Меры безопасности на занятиях объединения «Инструктор детско-юношеского туризма». Ознакомление с инструкцией по ТБ, проверка исправности тренажеров и страховочного снаряжения. 2. Правила и условия соревнований. Выбор места для проведения соревнований, прокладывание дистанции, составление условий прохождения дистанции. Возможные нарушения и их предупреждение. Протесты и апелляции.

3. Узлы. Вязка узлов различными способами (с закрытыми глазами, несколько узлов на одной веревке, на время).

4. Ориентирование на местности. Ориентирование в «заданном направлении», по выбору, «открытый маршрут» и на «маркированной дистанции». Учебно-тренировочные соревнования.

5. Медико-санитарная подготовка. Виды кровотечений и оказание первой помощи. Раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы и оказание ПМП. Ожоги и обморожения (оказание ПМП). Отравления и укусы (оказание ПМП).

6. Транспортировка пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на «несущем» (с использованием рюкзака и бухты веревки). Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Изготовление волокуш из лыж «пострадавшего» и подручных материалов, подъем и спуск пострадавшего по склону на носилках, волокушах и на «несущем».

7. Поляна заданий. Выполнение заданий по определению высоты дерева, расстояния до недоступного предмета, скорости течения реки и расхода воды в ней, условных знаков топографических карт. Ответы на вопросы по медицине и краеведению.

8. Преодоление препятствий (этапов). Преодоление подъемов и спусков большой (от 60 до 90) крутизны. Переправы через реку (овраг) с самонаведением и снятием перил. Укладка бревна и переправа по бревну. Траверс склона.

9. Прохождение связок этапов и дистанций.

Связки этапов: 1) подъем и спуск с самонаведением и снятием перил; 2) переправа по бревну способом «маятник»; 3) переправа по навесным перилам с наведением и снятием перил; 4) подъем свободным лазанием, спуск по наклонным перилам, навесные и параллельные перила.

Дистанция 2-3 классов:

1) преодоление «скального» прижима-подъем свободным лазанием - спуск по наклонным перилам - навесная переправа - параллельные перила - качающееся бревно;

2) вязка узлов - подъем с самостраховкой - траверс склона - спуск с самостраховкой - навесная переправа;

3) навесная переправа и спуск «Дюльфером» - подъем с самостраховкой - спуск по наклонным перилам - переправа по бревну (маятником).

10. Общефизическая подготовка. Ходьба и бег по пересеченной местности, упражнения со штангой и гириями. Подвижные и спортивные игры. Упражнение на перекладине и брусках.

11. Психологическая подготовка. Переправа по качающемуся бревну. Подъем на скалу с завязанными глазами. Прохождение этапа или части дистанции на сломанных лыжах, с утерянным снаряжением, с выбыванием из команды лидера, сменой капитана команды после старта.

12. Проектирование требований к процессу обслуживания туристов. Организация подготовки обслуживающего персонала.

13. Подготовка к соревнованиям. Изучение положений о соревнованиях. Работа с веревками. Тренировка по всем возможным этапам.

14. Туристский вечер. Объявление. Программа вечера. Оформление зала, подготовка выступающих. Организация выставок фотографий на туристскую тематику. Исполнение туристских песен.

Учебный план занятий пятого года обучения

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|----------|---|------------------|--------|----------|--------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Массовый туризм. | 2 | 2 | - | |
| 2 | Правила туристских соревнований школьников. | 4 | 4 | - | |
| 3 | Топографическая подготовка. | 20 | 6 | 14 | зачёт |
| 4 | Организация и проведение туристских походов. | 20 | 4 | 16 | ПВД |
| 5 | Краеведческая и другая общественно-полезная работа в школе. | 20 | 4 | 16 | |
| 6 | Охрана природы. | 6 | 2 | 4 | |
| 7 | Первая доврачебная помощь. | 10 | 4 | 6 | зачёт |
| 8 | Организация и судейство соревнований вида «Спортивное ориентирование». | 32 | 6 | 26 | зачёт |
| 9 | Организация и судейство соревнований вида «Контрольно- туристский маршрут». | 24 | 6 | 18 | Участие в судействе |
| 10 | Организация и судейство соревнований вида «Техника туризма». | 8 | 2 | 6 | Участие в судействе |
| 11 | Организация и судейство незачетных видов и конкурсов. | 16 | 4 | 12 | Участие в судействе |
| 12 | Физическая подготовка туриста. | 24 | 8 | 16 | зачёт |
| 13 | Работа младшего инструктора. | 30 | 10 | 20 | |
| | Всего: | 216 | 62 | 154 | |

Содержание программы пятого года обучения

1. Массовый туризм. Роль туристических походов, путешествий в формировании мировоззрения, нравственных принципов, патриотизма. Роль органов образования, Дома детского творчества, РДЮЦТиК в развитии детско-юношеского туризма. Понятие о самодеятельном и плановом туризме. Виды туризма: пешеходный, велосипедный, водный, горный, лыжный. Туристские нормативы.
2. Правила туристских соревнований школьников. Правила соревнований - основной документ. Основные разделы правил туристских соревнований школьников, заявки на участие в соревнованиях. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Протесты и заявления, порядок их подачи и рассмотрение. Документация (положение, условия их проведение, план подготовки и проведения, отчет), ее составление, обсуждение и утверждение. Согласование вопросов проведения соревнований с местными органами. Правила соревнований по различным видам туризма, их общее положение и различие. Инструкция о присвоении судейских званий по туризму и спортивному ориентированию.
3. Топографическая подготовка. Значение топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства. Значение топографической карты для туриста. Топографические знаки, масштаб карты. Генерализация карты. Типичные формы рельефа на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Комплексное чтение карты. Измерение расстояния на карте, курвиметр. Общие черты и различия топографической и спортивной карты. Порядок обеспечения соревнований картографическими материалами. Компас, приемы работы с ним. Азимут истинный и магнитный. Определение сторон горизонта по местным предметам. Определение расстояния на местности. Средний шаг, его измерение. Измерение расстояния шагами. Копирование карты.
4. Организация и проведение туристских походов со школьниками. Определение целей похода. Комплектование группы, предварительный медосмотр. Продолжительность, протяженность и сложность похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода, разработка маршрута. Понятие о технике и тактике похода. Оформление походной документации. Порядок оформления категорий похода по порядку постановки на учет. Рацион и организация питания, закупка и хранение продуктов на маршруте. Групповое, личное и специальное снаряжение. Обеспечение безопасности при преодолении естественных препятствий. Меры безопасности при купании, при устройстве бивака. Подведение итогов похода.
5. Краеведческая и другая общественно-полезная работа в походе. Краеведческие наблюдения в походе. Программа наблюдений по метеорологии, геологии, биологии, минералогии. Изучение истории и поисковая работа в походе. Ведение дневника, составление описания маршрута, сбор документального материала и др. Обработка и оформление собранных краеведческих материалов. Специальное снаряжение для исследовательской работы по краеведению (папки, бумаги, геологические молотки). Приборы для метеонаблюдений: термометр, барометр. Работа туристов среди местного населения (беседы, встречи, концерты художественной самодеятельности, выпуск газет и т.д.).

6. Охрана природы. Закон об охране природы, краткий обзор о природе родного края. Природоохранительная деятельность туристов. Соблюдения правил противопожарной безопасности в лесу, сохранность водоемов. Оборудование мест старта и финиша, мест общего пользования. Питьевая вода и места для купания. Сохранность природы на время постановки дистанции. Помощь в посадке деревьев, очистка водоемов.

7. Первая доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Меры предупреждения утомляемости. Медицинская аптечка. Признаки заболевания. Травматизм. Способы транспортировки пострадавшего. Виды кровотечений и способы их остановки. Оказание первой помощи при растяжениях, ушибах, переломах, ожогах и обморожениях. Профилактика желудочных и простудных заболеваний. Укусы собак, ядовитых насекомых и змей.

8. Организация и судейство соревнований вида «Спортивное ориентирование». Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Допуск участников к соревнованиям. Состав судейских бригад. Права и обязанности судей. Работа главной судейской коллегии, секретариата. Служба дистанции, ее состав. Судья на старте и финише. Требования к дистанции, к карте. Контрольное время прохождения дистанции. Определение результатов соревнований. Медицинское обеспечение.

9. Организация и судейство соревнований вида «Контрольно-комбинированный маршрут». Содержание соревнований: длина маршрута, количество этапов, состав участников. Организация старта и финиша. Судейская коллегия и её обязанности. Разработка маршрута, расчет прохождения дистанции. Порядок определения результатов соревнований, картографическое обеспечение соревнований, необходимая документация.

10. Организация и судейство вида «Техника туризма». Туристская полоса препятствий, оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, Работа судейской коллегии и секретариата. Подведение итогов соревнований.

11. Организация и судейство незачетных видов и конкурсов. Организация и проведение конкурсов: на лучшую туристскую самоделку, лучший лагерь, фотографию, видеофильм, эмблему, газету. Организация и проведение краеведческой викторины. Организация конкурсов поваров. Организация конкурса туристской песни. Меры безопасности при проведении конкурсов.

12. Физическая подготовка туриста. Значение физической подготовки для туриста. Утренняя гимнастика, рекомендуемые комплексы физической зарядки. Закаливание организма. Виды спорта, способствующие занятиям туризмом. Нормы нагрузок в походе. Врачебный контроль и самоконтроль. Разрядные нормативы.

13. Работа младшего инструктора. Права и обязанности младшего инструктора, требования к нему. Работа младшего инструктора в школе. Его роль в проведении туристско-краеведческих мероприятий: соревнований, вечеров, конкурсов и др. Основные формы занятий, проводимых младшим инструктором: беседы, практические занятия. Основные приемы обучения: объяснение, показ, закрепление, разбор. Подготовка к занятиям: составление плана-конспекта, расчет времени, подбор пособий, обеспечение безопасности занятий. Пробные занятия с группой в помещении и на местности. Наглядные пособия и их использование. Обзор основной литературы, необходимой младшему инструктору.

Методическое обеспечение программы

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения - совместная деятельность детей, педагога и родителей. Содержание программы опирается на концепции детско - юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой, оздоровительно познавательной деятельности.

В ДДТ имеется определённое количество литературы, раскрывающей методику и содержание занятий по подготовке к пешим туристическим походам, организации соревнований по технике туризма.

В ДДТ имеется хорошая материальная база туристского снаряжения (см. ниже) для организации походов и проведения тренировок по технике туризма.

Для эффективного достижения целей программы планируется применение разнообразных форм и методов работы с детьми: организация походов, экскурсий, тренировки в природных условиях, соревнований, конкурсов, творческих работ с детьми. Туристское объединение «Юный турист» стало инициаторами проведения районных соревнований по технике туризма. Большая роль в реализации программы отводится занятиям по теме «Спортивный туризм», где идет обработка навыков и умений по технике туризма, решение тактических задач в преодолении сложных этапов, отработка связок и дистанции туристских соревнований. Организация и подготовка степенных походов занимает определенное место в данной программе. На занятиях используется различная методика по подготовке воспитанников к роли инструкторов детско-юношеского туризма и дается возможность на практике попробовать свои силы.

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

| № п/п | Наименование | Кол-во единиц |
|--------------|-------------------------------------|----------------------|
| 1 | Палатки туристские | 5 шт. |
| 2 | Коврики пенополиуретановые | 12 шт. |
| 3 | Спальные мешки | 12 шт. |
| 4 | Веревка основная (40 м) | 4 шт. |
| 5 | Веревка вспомогательная (30) | 1 шт. |
| 6 | Усы (длина 3м, диаметр 10 мм) | 12 шт. |
| 7 | Веревка для вязки узлов | 15 шт. |
| 8 | Карабин | 30 шт. |
| 9 | Система страховочная | 10 шт. |
| 10 | Жумар | 7 шт. |
| 11 | Компас | 7 шт. |
| 12 | Каски | 12 шт. |
| 13 | Котлы туристские | 2 шт. |
| 14 | Тросик костровой | 1 шт. |
| 15 | Топор в чехле | 1 шт. |
| 15 | Посуда | компл. |
| 17 | Ремонтный набор | компл. |
| 18 | Аптечка медицинская | компл. |
| 19 | Фотоаппарат | 1 шт. |
| 20 | Карты топографические | компл. |
| 21 | Условные знаки спортивных карт | компл. |
| 22 | Условные знаки топографических карт | компл. |

| | | |
|----|-----------------------------------|--------|
| 23 | Учебные плакаты «Туристские узлы» | компл. |
| 24 | Карты спортивные, карта школы. | Компл. |
| 25 | Спусковое устройство | 7 шт. |

**Рекомендуемый перечень личного
туристского снаряжения учащегося**

Рюкзак для туристских походов 70-80л.

Сидушка походная.

Туристские ботинки или обувь на твёрдой подошве.

Носки простые и шерстяные (несколько пар)

Головной убор (по сезону).

Спортивный тренировочный костюм.

Куртка и брюки ветрозащитные.

Варежки для лыжных походов.

Перчатки.

Емкость для питьевой воды.

Столовые принадлежности (КЛМН).

Блокнот и ручка.

Воспитательная деятельность:

Цель воспитательной работы в объединении – способствовать формированию и раскрытию творческой индивидуальности личности каждого воспитанника.

задачи:

- - способствовать активизации и ориентации интересов воспитанников на интеллектуальное, физическое и духовное развитие.
- изучить потребности, интересы, склонности и другие личностные характеристики детей;
- воспитывать в детях взаимоуважение (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу);
- воспитывать бережное отношение к природе;
- создать условия для интеллектуального, эстетического, физического, коммуникативного, самовыражения личности учащегося;
- развивать творческую деятельность;
- развивать активную жизненную позицию ребенка.
- внедрение и соблюдение собственных ритуалов, традиций, законов («посвящение», «заповеди воспитанника»)

Функции педагога дополнительного образования как воспитателя:

1. Воздействие педагога на ученика:

- изучение индивидуальных особенностей развития ребенка, его окружения, его интересов;
- программирование воспитательного воздействия;
- реализация комплекса методов и форм индивидуальной работы;
- анализ эффективности индивидуальных воздействий.

2. Создание воспитывающей среды:

- сплочение коллектива;
- формирование благотворной эмоциональной обстановки;
- включение учащихся в разнообразные виды деятельности;
- развитие детского самоуправления

3. Коррекция влияния различных субъектов социальных отношений:

- социальная помощь семье;
- нейтрализация негативных воздействий социума;
- взаимодействие с другими учреждениями.

Планирование воспитательной работы в детском объединении.

В широком смысле слово планирование - процесс определения целей и задач воспитательной работы и средств их решения. Планирование - ядро воспитания как целенаправленной деятельности, это область творчества учителя-воспитателя.

Планирование позволяет педагогу:

- четко осознать цель, стратегические и тактические задачи воспитания;
- предварительно изучить классный коллектив, отдельных учащихся, состояние учебно-воспитательного процесса в классе, окружающие условия;
- целенаправленно отобрать содержание и средства, организационные формы воспитательной работы;
- проектировать результаты своей деятельности, планируя и корректируя поступательное движение в развитии коллектива и личности каждого учащегося;
- видеть перспективы собственного самосовершенствования - общечеловеческого и педагогического.

При планировании работы учитываются традиционные, институциональные, муниципальные, региональные, федеральные мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами; вызовы для участия в них.

Воспитательная работа педагога дополнительного образования отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание гражданина своей Родины, патриота с активной жизненной позицией.

Структура плана воспитательной работы в детском объединении.

- **План** – это документ, в котором в определенной последовательности в изложении воспитательной работы со школьниками на конкретный период раскрываются ее **цель, содержание, объем, методы, этапы, место и сроки выполнения. В плане указывается не только общий замысел воспитательной работы, но и предусматривается ее ход и развитие.**

• Составлению плана **воспитательной** работы предшествует изучение детского коллектива, отдельных учащихся и знакомство с учрежденческим планом воспитательной работы. В плане педагога в единстве отражаются комплексный, деятельностный и личностный подходы, принятые в теории педагогики. В соответствии с основными объектами воспитания – коллектив, деятельность воспитанников и развитие индивидуальности.

В плане целесообразно выделять три раздела:

1. **Дела (работа) в объединении**
2. **Дела (работа) в Доме творчества**
3. **Работа с родителями**

Содержание разделов плана ВР

Дела (работа) в объединении – педагог планирует мероприятия, которые будет проводить в объединении.

- Использование интернет ресурсов
- размещение информации о жизнедеятельности детского коллектива в Районной газете.
- массовые мероприятия учебного характера (к ним относятся итоговые, отчетные, открытые занятия, соревнования, участие в конкурсах и т.д.);
- массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, соревнования, слеты, календарные праздники, традиционные народные праздники, юбилейные мероприятия и др.)
- диагностика (психологический комфорт, отношение к педагогу, уровень воспитанности и др.)
- тематические беседы по ПДД, ППБ, ТБ и охране здоровья;
- индивидуальная работа с детьми (если планируется);
- мероприятия, направленные на профессиональное воспитание (экскурсии, беседы, встречи с интересными людьми и т.д.);
- мероприятия, направленные на социальное воспитание (беседы о здоровье, о взаимоотношениях с другими людьми, толерантности, трудовые десанты и т

Дела (работа) в ДДТ –

- составляется совместно с педагогом – организатором; участие в мероприятиях , социально значимых программах, акциях и проектах ДДТ;
- организация совместной работы с педагогом-психологом;

Уровень оценки знаний, умений и навыков по программе.

Высокий уровень- 5 баллов (90-100%):

Задание выполнялось обучающимся (группой) самостоятельно. Задание выполнено без ошибок.

Ответил на вопросы теста на 90-100%.

Завязывает все заданные туристские узлы (быстро), знает их названия, может рассказать, где применяются, (при 6 заданных узлах-1 узел это 17%, время вязки узла не более 20 сек).

Выполняет нормативы по ОФП и технической подготовки на высокий уровень.

Хороший уровень-4 балла (80-89%):

Задание выполнялось обучающимся (группой) самостоятельно. При выполнении задания допущена 1 ошибка.

Ответил на вопросы теста на 80-89%.

Завязывает туристские узлы в соответствии с уровнем (достаточно быстро), знает их названия, может рассказать, где применяются. (время вязки узла не более 30 сек).

Выполняет нормативы по ОФП и технической подготовке на высокий (более 50%,) и средний уровни.

Средний уровень- 3 балла (50-79%):

Задание выполнялось обучающимся (группой) самостоятельно. Задание выполнено с ошибками (ошибок до 2-3 пунктов, до 10 градусов, до 50%, в зависимости от типа задания).

Ответил на вопросы теста на 50-79%.

Завязывает туристские узлы в соответствии с уровнем, знает их названия может рассказать, где применяются. (время вязки узла не более 45 сек.)

Выполняет нормативы по ОФП, и технической подготовке на высокий (менее 50%),средний (более 50%).

Список литературы для педагога

- 1.Вестник Республиканского детско-юношеского центра туризма и краеведения. Улан-Удэ.Бэлик.2006-2012
- 2.Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Москва, 2003
- 3.Константинов Ю.С, Алешин В.М. Правила соревнований по спортивному ориентированию. ФСО Россия. 2004
- 4.Константинов Ю.С. Ориентирование в России и СССР. Москва, 2004
- 5.Протопопова И.В. Проектирование услуги «Туристский поход».Улан-Удэ,2009
- 6.Караковский В.А. Воспитание для всех.Москва.2008
- 7.Куликов В.М, Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва.2004
- 8.Куликов В.М, Ротштейн Л.М, Константинова Ю.В.Словарь юного туриста. Москва. 2004
- 9.Правила проведения туристских соревнований с учащимися. Улан-Удэ. 2009
- 10.Шедова Е.Б. Дополнительные образовательные программы.Москва.2016

Список литературы для обучающихся.

1. Балабанов И. В. Узлы. Справочное издание. — М.: И.В. Балабанов, 1998.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М.: Просвещение, 1981.
3. Варламов Основы безопасности в пешеходном походе методические рекомендации — М.: Турист, 1983.
4. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком — Л.: Лениздат, 1988.
5. Волков Н. Спортивные походы в горах — М.: ФиС, 1974.
6. Глязер С. Зимние игры и развлечения — М.: ФиС, 1972.
7. Гранильщикова Ю. Ветер странствий — М.: ФиС, 1986.
8. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий — СПб, 1982.
9. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы — М.: ФиС, 1988.
10. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В Питание в туристском походе — М.: Пищевая промышленность, 1980.
11. Памятка руководителя похода выходного дня. Методические рекомендации — Л, 1986.
12. Пасечный П.С. Туристская работа в коллективе — М.: Профиздат, 1983.
13. Полчицкий В.Ю. Организация и проведение туристских походов. — М.: Профиздат, 1987.
14. Уилсон Н. «Руководство по ориентированию» — М.: Фаир-Пресс, 2004.
15. Драгачёв С.П. Туризм и здоровье. — М.: Знание, 1984.
16. Колошина Н.В. Спортивный туризм. — М.: Советский спорт, 1998.
17. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1986.
18. Кондраков В.И. Лыжи. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
19. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. — Советская Кубань, 1996.
20. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. — М.: ЦДЮТиК, 2002.
21. Стрижёв А.Н. Туристу о природе. — М.: Профиздат, 1986.
22. Словарь юного туриста. — М.: ЦДЮТ, 2003.
23. Туристская игротка. — М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

Электронный ресурс в сети Интернет для педагога и обучающихся

1. <http://www.kodges.ru/42267-yunomu-sborshhiku-lekarstvennyx-rastenij-gribov.html>
2. <http://www.kodges.ru/42405-sbornik-knig-po-teme-slozhnye-turistskie-poxody.html>
3. <http://www.kodges.ru/42088-sorevnovaniya-turistov.-peshexodnyj-turizm.html>
4. <http://www.kodges.ru/54973-knots-uzly.-prakticheskoe-rukovodstvo.html>
5. <http://www.kodges.ru/39285-v-pomoshh-instruktoru-alpinizma.html>
6. <http://azimuttver.narod.ru/articles/books.htm>
7. <http://hibaratxt.narod.ru/index.html>
8. <http://ktmz.spb.ru/>
9. <http://www.northernwind.spb.ru/khibiny/>
10. <http://poxod.ru/>
11. <http://budetinteresno.narod.ru/uzli/index.htm>
12. <http://www.garshin.ru/travel/extreme/extreme-conditions.html>
13. <http://fridrih.ru/archives/645>
14. <http://sailhistory.ru/bend.html>
15. <http://dersu.newhost.ru/forum/index.php?s=f4c83e64ebdcbaada7af5815286dea06&act=id>
x
16. <http://dzerjinec-speleo.narod.ru/oklube/materiali/materiali.htm>
17. http://tyr-zo.narod.ru/met/met_zan/topo1.html
18. http://www.veslo.ru/2001/other/plane_all.html
19. <http://tour-bgpu.narod.ru/Normativy/Polojenie.html>
20. <http://www.sakhcube.ru/2/?g=272&PHPSESSID=34f222e88b512541f9cb73b9d76ffdb>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Тимофеева Наталья Васильевна

Действителен с 26.05.2021 по 26.05.2022