

Управление образования администрации города Магнитогорска
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодёжи» города Магнитогорска

Согласовано: на педагогическом совете МАУ ДО «ДТДМ» от « _____ » сентября 2017 г.	Утверждаю: Директор МАУ ДО «ДТДМ» _____ /Н.Р. Лаптева/
--	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**
туристско-краеведческой направленности
«Туристический спектр»

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Мороз Михаил Михайлович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм, краеведение и экскурсии являются действенным средством воспитания учащихся, служат целям всестороннего развития школьников, их подготовки к жизни, труду, защите Родины. В процессе занятий туризмом развивается познавательная активность, совершенствуется нравственная, трудовое, физическое и эстетическое воспитание, укрепляется здоровье, рационально используется свободное время, воспитываются волевые качества, коллективизм, инициатива и самостоятельность.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно необходимо подрастающему поколению. Значительную часть времени они проводят в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний.

Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую

помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях, на дистанции по поисково-спасательной работе.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, возможны смешанные детско-родительские группы, за счет этого происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, сплочение семьи.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитанию патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Спортивный туризм» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Актуальность программы заключается в том, что она позволяет детям не только углублять знания, полученные во время занятий туризмом, но и применять их на практике «играть взрослую жизнь» по правилам, установленные туристско-спортивными сообществами, ощущать свою принадлежность к спорту, получать допрофессиональную подготовку, быть постоянно в ситуации успеха путем спортивного роста, а также проектирование и прохождение новых маршрутов.

Данная программа является модифицированной, составленной на

основе типовых программ Министерства образования (туристы-проводники, Туристы- спасатели, авт.: А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов), опирается на локальные акты МАУ ДО «ДТДМ» г. Магнитогорска.

Цель программы.

Приобретение комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного прохождения маршрутов и участия в соревнованиях спортивного туризма по дисциплине «маршрут» и «дистанция», путем выполнения разрядов.

Задачи программы:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- знакомство с основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;
- научить детей организовывать походы, подводить по ним итоги, преодолевать препятствия, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму.

Формы и методы реализации программы.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и др. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном

туризме: скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты.

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма). Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по подготовке туристов.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Учебные занятия в туристском объединении делятся на:

- занятия в помещении (теория, практика, коллективные и творческие дела);
- занятия на местности;
- тренировочные занятия на спортплощадках;
- выездные занятия (учебно- тренировочный поход, зачетный поход, соревнования в дисциплине «дистанция»).

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост- и межсоревновательный период

Психологические и возрастные особенности детей среднего школьного возраста (12-15 лет).

Подростковый возраст – это переход от детства к взрослости, в котором переплетаются противоречивые тенденции. С одной стороны, для этого сложного периода показательны негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, протестующий характер поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т.д.

Обучающиеся имеют свое физиологическое и возрастное различие, поэтому одним из важных аспектов является индивидуальный подход к каждому ребенку. Также в группах не редко происходит движение контингента, что способствует зачислению вновь прибывших детей, не обладающих определенными навыками для данного уровня. В таких случаях используется принцип «наставничества»- самые преуспевающие обучающиеся берут ответственность за вновь прибывших, что повышает уровень знаний новых ребят, легкость в проведение тренировки, а также вырабатывает лидерство и возможность преемственности.

Организация образовательного процесса.

Срок реализации образовательной программы «Туристический спектр»- 2 года. Возраст обучающихся- 12- 15 лет. Учебный материал рассчитан на 216 часов. Количество занятий в неделю- 2; один раз в месяц выезд за город; количество часов в неделю- 6. Наполняемость групп и режим работы - в соответствии с уставом МАУ ДО «ДТДМ». Комплектование обучающихся в объединение «Туристический спектр» проходит в режиме свободного набора, основывается на желании воспитанников и их родителей. Состав группы - постоянный, количество в группах- 15 человек. Для обучения по программе дети должны иметь медицинский допуск.

Принципы реализации программы.

В основу решения поставленных целей и задач положены такие принципы как:

-принцип систематичности и последовательности (строгое, логическое расположение учебного материала в программе, в методах передачи знаний, в практической работе);

-принцип отражения национальной идеи (отображение и объяснение смысла существования России во всемирной истории и современном мире);

-принцип связи обучения и воспитания с практикой (использование полученных знаний на практике; сформированные качества – в жизни);

-принцип целенаправленности (соответствие содержания образовательного процесса, форм и методов его организации целям и задачам обучения);

-принцип наглядности (использование наглядного материала, культура показа, последовательность демонстрации);

-принцип доступности (учет возрастных особенностей, интересов и потребностей обучающихся);

-принцип сознательности и активности (стимулирование активности учащихся, их сознательного отношения к обучению, самостоятельности, творчества);

-принцип единства духовно – нравственных ценностей и идеалов россиян (основа проектирования целостного воспитательного пространства);

-принцип воспитывающего обучения (воспитание дисциплинированности, самоорганизации, культуры поведения).

Педагогические технологии:

-интерактивный подход (творческие задания, работа в малых группах, обучающие игры, использование общественных ресурсов);

-игровое обучение (ролевые, деловые, интеллектуальные игры);

-педагогика сотрудничества (совместная развивающая деятельность детей и педагога, совместный ее анализ и результат);

-эвристическое обучение (решение тактических задач, способствующих получению образовательного продукта);

-проектное обучение (деятельность, при которой учащиеся приобретают знания и умения в процессе планирования и выполнения постепенно усложняющихся заданий – проектов; дети в процессе работы над учебным проектом постигают реальные процессы, объекты, подготовка и проведение соревнований и военизированных игр – это тоже своего рода проект);

-проведение оргдеятельностной игры (ОДР) (последовательность действий участников коллективной мыслительной деятельности средствами объединения участников в небольшие группы, где каждый член выбирает ту или иную функциональную обязанность, и их взаимодействие);

- технология активного (комплексного) обучения (организация активности обучающихся);

- технология саморазвития (воспитание самостоятельности, соединение виртуального и реального миров);

- технология дифференцированного обучения.

Формы диагностики и оценки результативности:

- Наблюдение (на занятиях, в походах, на соревнованиях);

- участие в соревнованиях, спортивные достижения учащихся;

- контрольные упражнения по туристским навыкам, прохождению этапов на время;

- тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов;

- обсуждение типовых ситуаций;

- аттестация в конце учебного года.

Механизм отслеживания результатов образовательной программы

1 год обучения

В результате прохождения образовательной программы «Туристический спектр» первого года обучения обучающиеся должны знать:

- историю развития туризма в России;
- виды костров;
- правила соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция»;
- регламент соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция»;
- топографические знаки;
- экскурсионные и туристические достопримечательности родного края;
- основы гигиены туриста в походе.

Уметь:

- организовать бивак;
- рассчитать питание однодневного и многодневного походов;
- построить маршрут похода;
- ориентироваться на местности по компасу и природным признакам;
- работать с веревкой;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- проходить 1 класс соревнований в дисциплине «дистанция».

Результатом выполнения всей программы служит участие обучающихся в аттестационном походе и выполнение контрольно- нормативных тестов.

Механизм отслеживания результатов образовательной программы

2 год обучения

В результате прохождения образовательной программы «Туристический спектр» второго года обучения обучающиеся должны знать:

- нормативные документы по спортивному туризму;

- классификацию личного и группового снаряжения;
- виды переправ;
- экскурсионные объекты своего региона;
- нормативные документы по соревнованиям в дисциплине «дистанция»;
- приемы и нормативы в спортивном туризме.

Уметь:

- разрабатывать туристские маршруты;
- выполнять обязанности в учебно- тренировочном походе и составлять по ним отчет;
- применять разные виды переправ на маршруте;
- проводить исследовательскую деятельность на местности;
- проводить экскурсию на объекте;
- проходить этапы соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция» 2 и 3 классов.

Результатом выполнения всей программы служит участие обучающихся в аттестационном походе и выполнение контрольно- нормативных тестов.

Уровни:

Низкий уровень - характеризуется неустойчивой мотивацией к туристской деятельности. Задания обучающийся выполняет без желания и интереса. С направлениями программы объединения знакомы визуально, но не проявляет инициативности к выполнению действия, нет глубинного проникновения в тему. Для данной группы обучающихся характерно заниматься под воздействием минутных увлечений и общения с друзьями. Обучающиеся владеют отдельными умениями, которые позволяют выполнить элементарные операционные действие, работают бессистемно. Нет стремления самореализации.

Средний уровень - характеризуется недостаточно высокой мотивацией к деятельности, задания выполняются из интереса лишь к результату, неустойчивая любознательность. Способен с помощью педагога анализировать свою деятельность. В суть вопроса вникает поверхностно.

Чаще соглашается с мнением большинства.

Высокий уровень - характеризуется ярко выраженной положительной мотивацией. Это выражается в том, что обучающиеся легко и с радостью включаются в выполнение заданий. Наличествует умение самостоятельно ставить перспективные цели, реализовать их, преодолевать препятствия при достижении цели. Активно участвует в мероприятиях. Умеет анализировать. Аргументирует свою позицию. Способен самореализовываться.

Учебно- тематический план

1 год обучения

№ п/п	Содержание	Теория	Практика	Всего часов
I Основы туристической подготовки				
1.	История туризма.	2		2
2.	Организация туристического быта	1	2	3
3.	Привалы и ночлеги.		2	2
4.	Питание в туристическом походе.	1	2	3
5.	Виды костров.		2	2
6.	Установка палатки.		4	4
7.	ТБ в походе.	2	8	10
8.	Правила соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция»	2	2	4
9.	Регламент соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция»		2	2
10.	Основы работы с веревкой	2	6	8
11.	Отработка этапов соревнований	6	30	36
12.	Участие в соревнованиях		60	60
13.	ПВД с обучающимися и их родителями		4	4

	ИТОГО:	16	124	140
II Топография и ориентирование				
1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	1		1
2.	Масштаб.	1	1	2
3.	Топографическая карта	1	1	2
4.	Условные знаки		1	1
5.	Компас. Работа с компасом.	1	1	2
6.	Способы ориентирования.	1	1	2
	ИТОГО:	5	5	10
III. Краеведение.				
1.	Родной край, его природные особенности,	2	2	4
2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	4	6
	ИТОГО:	6	4	10
IV. Основы гигиены. Доврачебная помощь.				
1.	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний	1	3	4
2.	Походная медицинская аптечка	1	3	4
3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	3	4
4.	Приемы транспортировки пострадавшего	1	3	4
	ИТОГО:	4	12	16
V. ОФП и СФП				
1.	Спортивные и подвижные игры		8	8
2.	Силовая подготовка		8	8
3.	Упражнения на координацию.		8	8
4.	Упражнения на выносливость.		8	8
5.	Скоростная подготовка.		8	8
	ИТОГО:		40	40
Итого:		32	184	216

Содержание программы первого года обучения.

Основы туристской подготовки

- История развития туризма.

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма в России.

Туристские нормативы и значки "Юный турист России", Турист России".

- Организация туристского быта. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

- Привалы и ночлеги

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

- Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

- Виды костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

- Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

- Техника безопасности при проведении туристских походов

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Мера безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

- Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Виды переправ: воздушная, по бревну, "маятник", "параллельные перила" и т.д. Переправа вброд; навесная переправа. Туристские узлы, их применение. Преодоление болот. Подъем по крутому склону. Спуск спортивным способом. Прохождение лавиноопасного участка. Подъем "серпантинном".

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность). Практическая отработка переправ, подъемов и спусков.

- Правила соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция».

Разрядные требования. Организаторы соревнований. Виды и ранг соревнований.

- Регламент соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция».

Различия в регламенте для разных видов соревнований. Виды дистанций, класс дистанций. Препятствия- этапы соревнований. Основные требования к снаряжению при прохождении дистанций.

- Основы работы с веревкой.

Командная страховка и само страховка при прохождении различных этапов. Личная страховочная система, распределение нагрузок на человека при прохождении различных этапов. Приемы работы с веревкой. Узлы по регламенту. Нормативы по узлам, петля само страховки.

- Отработка этапов соревнований.

Отработка этапов соревнований на время для дистанции личной, групповой и связок.

- Участие в соревнованиях.

Участие в слетах и соревнованиях по пешеходному туризму 1 и 2 классов дистанции, в аттестационных соревнованиях.

II. Топография и ориентирование

- Понятие о топографической и спортивной карте

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

- Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

- Топографическая карта. Номенклатура. Географическое и прямоугольные координаты, (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.

- Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сочетание. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

- Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Андрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

- Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

III. Краеведение

- Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество", основные направления движения

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

- Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, на учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

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

IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

- Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение о основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях

туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

- Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и

простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

- Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штурмовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

V, Общая и специальная физическая подготовка

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

- Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля.

- Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов). •
Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастеров туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Учебно-тематический план занятий второго года обучения

№ п/п	Содержание	Теория	Практик	Всего часов
1. Основы туристической подготовки				
1.	Нормативные документы по спортивному туризму.	2	4	6
2.	Прохождение маршрутов учебно-тренировочных походов.		40	40

3.	Личное и групповое снаряжение.		2	2
4.	Подведение итогов путешествия, отчет о походе.	2	14	16
5.	Переправы через реки	1	5	6
6.	Виды и способы переправ	1	5	6
7.	Навесная переправа	1	3	4
	ИТОГО:	17	63	80
2. Топография и ориентирование.-				
1.	Тактические свойства и виды местности	1	1	2
2.	План и карта	1	1	2
	ИТОГО:	2	2	4
3. Краеведение.				
1.	Изучение района путешествия	2		2
2.	Исторические и культурные памятники	2	2	4
3.	Исследовательская деятельность, выполнение краеведческого задания.	2	6	8
	ИТОГО:	6	8	14
4. Соревнования в дисциплине «дистанция»				
1.	Нормативные документы по соревнованиям в дисциплине «дистанция». Документация соревнований	2	10	12
2.	Приемы и нормативы в спортивном туризме	2	12	14
3.	Отработка этапов соревнований	4	20	24
4.	Участие в соревнованиях		24	24
	ИТОГО:	8	76	84
5. ОФП и СФП.				
1.	Силовая подготовка	1	5	6
2.	Упражнения на координацию.	1	5	6

3.	Упражнения на выносливость.	1	5	6
4.	Скоростная подготовка.	1	5	6
5.	Спортивные игры	1	5	6
	ИТОГО:	5	25	30

Содержание программного материала второго года обучения

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях.

I. Основы туристской подготовки

- Нормативные документы по спортивному туризму.

Инструкция по организации путешествий и экскурсий с учащимися на территории Российской Федерации. Правила соревнований. Регламент соревнований. Положение о соревнованиях. Заявка на соревнования в дисциплине «маршрут». Положение о значках Турист России и Юный турист.

- Прохождение маршрутов учебно- тренировочных походов.

Определение цели похода и района путешествия. Планирование похода и составление плана подготовки к походу. Распределение обязанностей. Изучение района путешествия, подбор карт, заполнение

маршрутной документации, изучение отчетов путешествий. Составление графика путешествия, подготовка снаряжения. Организация маршрутов в межсезонье и в зимних условиях.

- Личное и групповое снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша).

Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, перчатки, свитер, сменная обувь, белье, носки); типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.

Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, перчатки, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды.

Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу.

Состав и назначение ремнабора, обязанности реммастера до и во время похода.

Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки,

фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

- Подведение итогов путешествия, отчет о походе.

Обсуждение итогов похода. Разделы отчета, написание отчета о походе должностными лицами. Верстка отчета о походе.

- Переправы через реки.

Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки.

- Виды и способы переправ.

Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком — саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

- Навесная переправа.

Наведение навесной переправы.

II. Топографическая подготовка и ориентирование в походе.

Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

- Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

- План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

III. Краеведение.

- Изучение района путешествия.

Работа в библиотеке, с электронными ресурсами по сбору материалов района путешествий. Способы организации самостоятельной работы по сбору краеведческого материала.

- Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и района планируемого зачетного путешествия.

Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

- Исследовательская деятельность, выполнение краеведческого задания.

Методы организации исследовательской деятельности. План исследования, иллюстрации, компоновка. Картографический материал. Работа над выполнением краеведческого задания.

IV. Соревнования в дисциплине «дистанция»

- Нормативные документы по соревнованиям в дисциплине «дистанция». Документация соревнований.

Правила соревнований в дисциплине дистанция. Разрядные требования. Регламент соревнований. Положения и условия соревнований. Организаторы соревнований. Заявка на соревнования. Прохождение мандатной комиссии.

- Приемы и нормативы в спортивном туризме.

Отработка специальных приемов: работа с веревкой, вязка узлов на время, снятие контрольных нормативов.

- Отработка этапов соревнований.

Отработка этапов соревнований на время для дистанции личной, групповой и связок. Отработка этапов спасработ, транспортировки пострадавшего.

- Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях согласно календарю.

V. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка:

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт.

Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Модель воспитанника объединения «Туристический спектр»

Качество	Умение	Виды деятельности
- мобильность - надежность	- Умение разрабатывать и участвовать в	- Однодневные и степенные походы

- ответственность	степенных походах	- Туристские
-креативность	- Умение обеспечивать	соревнования и слеты
- инициативность	безопасное	- Палаточные лагеря
- коммуникабельность	прохождение себя и	- Экспедиция
- активность	команды на	
	«маршруте» и	
	«дистанции»	
	- Умение оперативно	
	принимать	
	ответственные решения	

Опыт по профилю подготовки.

- Участие в областных, городских соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.
- Исполнение какой-либо должности в походе.
- Участие в эколого-краеведческих работах.

Список используемой литературы:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2006.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 2005.
- 3.Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 2007.
- 4.Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2005.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 2005.
6. Об организации взаимодействия по обеспечению безопасности туристов. Директива Главного Управления Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий по Челябинской области. № 127 от 14 марта 2007 года.

7. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571.
8. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 2006.
9. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Москва 2015.
10. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М. ФиС, 2005.
11. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова;/ 2004.
- 12.Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. Москва.ФиС, 2005.

Литература для обучающихся:

1. Легенды земли уральской: Литературно- художественное издание.- Челябинск: ООО «Издательский дом «Аркаим», 2009.
2. Легенды Южного Урала.- Челябинск: Аркаим, 2008.
3. Савенко Е.В., Путешествуем по Уралу. Екатеринбург 2006.
4. Урал/сост. И.Ф. Губернаторов, Т.Е. Колесник. – Екатеринбург: Дорога 2000.- 80 с.

Приложение №1.

Таблица контрольных нормативов

№	Вид	Удовлетворительно		Хорошо	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1	Приседание на одной ноге (правой и левой) (кол-во раз)	5 + 5	4 + 4	7+7	5+5
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	—	5	—
3	Отжим руками лежа в упоре (кол-во раз)	—	3	—	5
4	Кросс по пересеченной местности (юноши — 800 м, девушки — 500 м) (в мин)	3.00	2.20	2.50	2.10
5	Прохождение обрывистого (35 — 40°) склона вверх, вниз и траверсом (по 3 чел.)	Слишком замедлено, недостаточно надежно страхуясь, слабо помогая друг другу		Уверенно, за оптимальное время, надежно страхуясь альпенштоком	
6	Преодоление горизонтального участка взрытой (рассеченной) поверхности с рюкзаком (средняя, крупная россыпь, беспорядочный навал бревен, кирпича)	Неритмично, слабо владея альпенштоком, покачиваясь, слишком замедленно		За оптимальное время, уверенно, ритмично хорошо страхуясь альпенштоком	
7	Прохождение по бревну (по поваленному дереву)	Неуверенно, замедленно, излишне осторожно		Уверенно, без остановок, спокойно	
8	Марш-бросок с грузом до 2—3 кг по грунтовым дорогам и	За любое время в течение дня		За 6 ч 30 мин (чистое время)	

	тропам протяженностью 30 км		
--	-----------------------------	--	--

Контрольные нормативы с 1-4 принимаются у воспитанников на первом году занятий в начале и в конце учебного года. На втором году занятий нормативы принимаются по всем видам.

Приложение № 2.

Анкета для разбора похода:

Что понравилось и не понравилось в походе? Было ли трудно в походе?

Когда? Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?

Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные»

лица? Какие недостатки в снаряжении ты заметил? Кто показал себя настоящим туристом? Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и

как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода? Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились. какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

Приложение № 3.

Специальная подготовка.

Норматив	Этап обучения	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Навесная переправа	Базовый	20	30	40	30	40	50
Петля самостраховки(узлы)	Базовый, специализированный	30	35	45	30	35	45
Определение азимута, ошибка в градусах	Все этапы обучения	До 4	4- 8	8- 12	До 4	4- 8	8- 12

Приложение № 4.

Условия реализации программы.

Успешность реализации общеобразовательной общеразвивающей программы зависит от наличия программного, научно-методического, нормативно-правового, материально-технического обеспечения, квалификационного уровня педагога.

В связи с этим реализация общеобразовательной общеразвивающей программы на высоком качественном уровне возможна при выполнении следующих условий:

Условия	Функции	Содержание
Анализ образовательных потребностей	аналитическая прогностическая	<ul style="list-style-type: none">• Изучение и анализ интересов детей и подростков.
Анализ состояния образовательной - воспитательной работы.	Аналитическая прогностическая	<ul style="list-style-type: none">• Анализ условий организации учебно-воспитательного процесса: программно-методического, нормативно-правового, материально-технического.• Анализ показателей учебно-воспитательного процесса: наполняемости и стабильности учебных групп, возрастного состава воспитанников, соответствия учебно-воспитательного процесса образовательным программам, форм, методов и средств обучения.
Изучение педагогом информации о направлениях развития дополнительного образования.	Информационная	<ul style="list-style-type: none">• Изучение учебно-методической литературы.• Создание фондов: учебно-методической литературы.• Работа с информационными сайтами по туристско-краеведческой направленности.• Разработка и создание банков: различных типов программ, нормативно-правовой документации, методических и дидактических разработок, педагогических технологий.

<p>Обеспечение высокого качества учебно-воспитательного процесса.</p>	<p>Прогностическая проектировочная организационная</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разработка и реализация программы комплексной системы управления учебно-воспитательным процессом, включающей организационно-нормативные документы, регулирующие и регламентирующие учебно-воспитательный процесс; учебно-тематических планов; участие в мероприятиях туристско-краеведческой направленности, с дальнейшим учетом полученных результатов; использование новых методик и образовательных технологий, активных методов и технических средств обучения в практике деятельности педагогом; систему диагностики с целью определения уровня развития обучающихся; рациональные формы планирования, организации и контроля полученных результатов; подготовку отчетных документов; совершенствование методического руководства учебными занятиями; оказание консультативной помощи педагогам в разработке учебных и методических пособий.
<p>Обобщение и распространение передового педагогического опыта.</p>	<p>аналитическая обучающая организационная</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ и оценка результативности деятельности педагога. • Выявление проблем, возникающих у педагога в процессе его педагогической деятельности. • Выявление, обобщение и внедрение в практику деятельности педагога прогрессивных инновационных подходов к решению задач развития личности, передового педагогического опыта, повышение научной и теоретической компетентности педагога. • Создание банков: передового педагогического опыта в сфере дополнительного образования; педагогических находок; прогрессивных методик, новых технологий обучения, авторских программ. • Организация и проведение педагогом открытых занятий. • Консультативная помощь педагогам

Для успешной реализации данной программы занятия делятся на несколько видов:

1. Техническая тренировка (компас, ТБ в походе, маркировка веревок, узлы, работа с карабинами, жумарами, спусковыми устройствами и т.д.)
2. Спортивная тренировка (упражнения на силу, скорость, выносливость, сдача нормативов, подготовка к походам и соревнованиям и т.д.)
3. Интеллектуальная (краеведение, работа с топографической картой и т.д.)
4. Комбинированная тренировка (совмещение физических приемов обучения с техническими)

Применение какого-либо занятия из данных видов зависит от пройденного материала и успеваемости группы, а также предстоящих мероприятий, внесенных в годовой учебный план.

Критерии успешности реализации программы:

1. Постоянный контингент обучающихся, невысокий процент отсева учащихся.
2. Активная деятельность учащихся в соревнованиях по спортивному туризму разного уровня.
3. Наличие призовых мест и спортивных разрядов у обучающихся.
4. Положительные результаты аттестации обучающихся.
5. Улучшение показателей физического развития.
6. Активное участие развития в жизни группы и признание положительного влияния обучения в объединении на ребенка.

Приложение № 5.

Взаимодействие с родителями.

Семья является первоисточником воспитания детей, поэтому очень важно контактировать с родителями обучающихся. Под взаимодействием с родителями стоит понимать не просто проведение собраний для объявления какой-либо информации или решения каких-либо проблем, но и вовлечение их в учебную деятельность объединения. Поэтому родители активно участвуют в походной деятельности, тем самым становясь примером для своих детей. Педагогом систематически проводятся открытые занятия для родителей воспитанников, где они наглядно могут видеть результаты и приобретенные навыки своих детей. На соревнованиях различного уровня родители активно поддерживают детей, помогают в организационных моментах.