

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА С. ЛОХ НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И. ЗАГОРОДНЕВА»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ШМО

_____ О.А. Паршина

протокол № 7

от 29.08. 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

_____ Е.Н. Матасова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МОУ «Школа с. Лох»

_____ О.Г. Малюков

Приказ № 44

от 30.07.2021г

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«туристское многоборье»

Возраст детей: 10-15 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор составитель:
Юдина Ольга Александровна
Педагог дополнительного образования

Новобурасский район с. Лох
2021 г.

Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	углубленный
Адресат программы	Программа «Туристское многоборье» предназначена для учащихся 10-15 лет. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Программа составлена с учетом интересов и запросов учащихся и их родителей
Численный состав группы	10-15 человек
Объем программы, срок реализации	1 год - 108 часов
Актуальность	<p>Основой для разработки данной программы послужил более чем десятилетний опыт разнообразной туристической деятельности, основанный на организации и участии в походах, экспедициях, туристических слетах, соревнованиях, а также на реализации дополнительных общеобразовательных программ по туризму. В данной программе приведена попытка сконцентрировать тот программный материал, который бы позволил объединить разнообразные формы, методы туристической работы и позволить комплексно подойти к вопросу развития детского туризма в Новобурасском районе.</p> <p>Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:</p> <p>Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"</p> <p>Письмо Минобрнауки России от 03.04.2017 N ВК-1068/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями о механизмах привлечения организаций дополнительного образования детей к профилактике правонарушений несовершеннолетних").</p> <p>Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным</p>

	<p>общеобразовательным программам».</p> <p>Приказ Минобразования Саратовской области от 21.05.2019 N 1077 (ред. от 12.08.2020) "Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области".</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".</p> <p>Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).</p> <p>Туризм предоставляет уникальную возможность глубже узнать и наглядно ознакомиться с историческим и культурным наследием родного края и своей страны, пробудить у детей чувство национального самосознания, воспитать уважение и терпимость к быту и обычаям других национальностей и народов. Не менее значимым остается вопрос нравственного и физического развития ребенка. Еще более важен детский туризм с социальной точки зрения. Данная программа объединяет разнообразные формы, методы туристической работы, включает в себя целый комплекс знаний из многих направлений как спортивной, краеведческой, экологической, медицинской так и других областей деятельности и знаний.</p> <p>Актуальность программы так же обусловлена тем, что её содержание построено с учетом прогнозируемых тенденций развития туризма. В частности, ориентированность на новые форматы туризма в том числе дифференциация отдыха под разные запросы (физическая форма, вкусы, интересы). А развитие рефлексивной компетенции, в которую входят и социальная, и индивидуальная составляющие повышает креативность деятельности учащегося. Что является одной из востребованных компетенций будущего.</p>
<p>Отличительные черты</p>	<p>Педагогическая целесообразность данной программы обеспечивается наличием практической направленности, использованием личностного и социально значимого содержания и материала для каждого участника педагогического процесса. Активное использование разнообразных форм деятельности: игровых, соревновательных, проблемных ситуаций,</p>

	<p>индивидуальных и групповых форм работы.</p> <p>Программа ориентирована на специфические особенности реализации программы в сельской местности, и это определяется следующими положениями:</p> <p>-изучение материала идет по пути усложнения, и реализация программы позволяет подключиться к ней на разных этапах деятельности, возможно углубление, применение индивидуальной работы позволяет детям догонять по уровню других учащихся, что стабилизирует образовательный процесс; -разновозрастной контингент позволяет разнообразить формы деятельности, создает неординарный детский коллектив, где есть возможность создания различных педагогических, проблемных и творческих ситуаций. Это во многом позволяет проявить педагогические таланты старшим учащимся, которые могут выступать в качестве наставников для младших учеников, кроме того, побуждает их более ответственно относиться к самим занятиям и изучаемому материалу. А младшим учащимся создает ситуации более быстрого, обучения и восприятия, что приводит к плодотворной организации и реализации образовательного процесса;</p> <p>-вариативность программы заключается в возможности внесения изменений в очередность освоения разделов программы, тем занятий с учетом погодных условий и других объективных причин, что не нарушает целостность образовательного процесса.</p>
<p>Формы организации образовательного процесса</p>	<p>Форма обучения: очная.</p> <p>Форма проведения занятий: групповые, индивидуально-групповые.</p>
<p>Режим занятий</p>	<p>Программа рассчитана на 108 часов. Периодичность занятий 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 45 минут, при спаренном занятии перерыв между занятиями 10 минут.</p> <p>1-2 похода или занятия на местности в месяц до 8 час.</p>
<p>Формы и педагогические технологии реализации образовательной программы</p>	<p>Технология обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа). Групповая работа расширяет межличностные отношения детей, повышает производительность труда учащихся, развивает познавательную активность, самостоятельность.</p> <p>Информационно - коммуникационные технологии.</p> <p>Дистанционные образовательные технологии с их неограниченными возможностями позволяют использовать наглядность еще более качественно и эффективно, и способствуют формированию самостоятельной деятельности учащихся. Дистанционные образовательные технологии так же могут быть</p>

	<p>применены при удаленном обучении учащегося, по причине не возможного присутствия на занятии, или по иным причинам, не позволяющим проведение занятий в очной форме. При удаленном обучении ребенка (группы) педагог использует все доступные мессенджеры и ссылки на электронные ресурсы. Представленные в программе.</p> <p>Технология личностно – ориентированного образования. Содержание, методы и приемы технологии личностно ориентированного обучения направлены на максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.</p> <p><i>Формы занятий:</i></p> <p>На <i>теоретических</i> занятиях используются словесные методы обучения: лекции - системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы); дидактический рассказ - изложение учебного материала в повествовательной форме; описание - способ создания у занимающихся представления о действии; объяснение - последовательное, строгое в логическом отношении изложение инструктором сложных вопросов, например понятий, правил и т.д., беседа - вопросно-ответная форма взаимного обмена; разбор - форма беседы, проводимая педагогом с учащимися после выполнения какого-либо двигательного задания, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого; инструктирование точное, конкретное изложение педагогом предлагаемого учащимся задания.</p> <p><i>Практические</i> занятия проводятся в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> учебно-тренировочные занятия - формы занятий направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно реабилитационного или рекреационного характера; соревнования - соревновательные формы занятий, т.е. формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т.п.; туристские походы- путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской, познавательной целью
Цель программы	Цель: развитие рефлексивной компетенции учащихся посредством туристической деятельности.

Задачи	<p>Сформировать широкий спектр знаний и умений практической направленности по разделам: пешеходный туризм, туристская техника, спортивное ориентирование, школа безопасности.</p> <p>Развивать рефлексивные и креативные качества личности.</p> <p>Воспитывать потребность в активной жизненной позиции.</p>
Ожидаемые результаты	<p><i>Личностные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - устойчивый интерес учащихся к туризму; - умение работать со своими эмоциями (переживаниями). <p><i>Метапредметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способность работать в условиях неопределенности, - находить новые форматы решений; - умение сотрудничать. <p><i>Предметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и выполнение правил техники безопасности при работе. - знание особенностей соревнований по туристской технике в программе туристского многоборья, применение средств страховки и самостраховки. - знание и применение правил организации и проведения пешеходных походов, туристских соревнований и слетов. - овладение умениями ориентирования по выбору, ориентирования на маркированной трассе. - овладение умением наложения повязок, медицинская аптечка и ее использование.
Форма контроля	<p>Входной контроль- собеседование.</p> <p>Промежуточная аттестация осуществляется в виде соревнований по многоборью.</p> <p>Итогом реализации программы является отработка полученных знаний в походе, отчет по походу.</p>

Учебный план

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов				Форма аттестации
		всего	теория	практика	контроль	
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях туристским многоборьем.	3	1	1	1	собеседование
2.	Основы туристского многоборья	38	7	31		
2.1	Виды спортивного туризма	1	1			

2.2	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1			
2.3	Личное снаряжение туристамногоборца	3	1	2		
2.4	Групповое снаряжение туриста-многоборца 3 1 2	3	1	2		
2.5	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма» ТПТ	10	1	9		
2.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма» ТПТ	10	1	9		
2.7	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольный туристский маршрут» КТМ	10	1	9		
3.	Спортивное ориентирование	21	5	14	2	
3.1	Краткие сведения об ориентировании на местности	3	1	2		
3.2	Карты спортивного ориентирования.	3		1	2	Мини-соревнования
3.3	Рельеф на карте.	3	1	2		
3.4	Техническая подготовка.	4	1	3		
3.5	Тактическая подготовка.	5	1	4		
3.6	Правила соревнований по ориентированию.	3	1	2		
4.	Общая и специальная физическая подготовка	19	1	18		
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на	1	1			

	укрепление здоровья, работоспособность					
4.2	Общая физическая подготовка	9		9		
4.3	Специальная физическая подготовка	9		9		
5.	Школа безопасности	19	4	15		
5.1	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом.	2	1	1		
5.2	Доврачебная помощь	3	1	2		
5.3	Способы транспортировки пострадавшего.	3	1	2		
5.4	Выживание в экстремальных условиях.	3	1	2		
5.5	Однодневный поход	8		8		
6.	Соревнования по многоборью	8		7	1	Соревнования
	Всего	108	18	86	4	

Содержание программы

Раздел 1.	Введение. Основы спортивного туризма. Техника безопасности при занятиях туристской техникой.	<i>Теория:</i> (1) Виды туристской техники. Особенности соревнований по туристской технике в программе туристского многоборья <i>Практика:</i> (1) Эвакуация. <i>Контроль</i> (1) Входное тестирование
Раздел 2. Основы туристского многоборья		
2.1.	Виды спортивного туризма	<i>Теория:</i> (1) Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

2.2.	Нормативные документы по туристскому многоборью	<p><i>Теория:</i> (1) Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, личнокомандных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».</p>
2.3.	Личное снаряжение туриста-многоборца	<p><i>Теория:</i> (1) Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прустик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска. Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения. Снаряжение для однетрехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.</p> <p><i>Практика (2).</i> Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника. Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения</p>

2.4	Групповое снаряжение туристов многоборцев	<p>Теория (1) Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок. Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.</p> <p>Практика (2). Наведение страховочных перил. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.</p>
2.5.	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	<p>Теория (1) Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.</p> <p>Практика (9). Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.</p>

		Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.
2.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	<p><i>Теория (1)</i> Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.</p> <p><i>Практика (9)</i> Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): вез специальной туристской снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Штрафы за совершенные ошибки на этапах</p>
2.7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольнотуристский маршрут (КТМ)»	<p><i>Теория (1)</i> Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.</p> <p><i>Практика (9)</i> Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального</p>

		<p>туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.</p>
<p>Раздел 3. Спортивное ориентирование</p>		
3.1.	Краткие сведения об ориентировании на местности.	<p><i>Теория (1)</i> Виды ориентирования в различных соревнованиях туристского многоборья. Характеристика ориентирования как вида спорта.</p> <p><i>Практика (2).</i> Ориентирование на местности как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования.</p> <p>Место ориентирования в туристском многоборье.</p>
3.2.	Карты спортивного ориентирования.	<p><i>Практика (1)</i> Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов.</p> <p>Знакомство с различными формами рельефа.</p> <p><i>Контроль (2)</i> Мини-соревнования по ориентированию.</p>
3.3.	Рельеф на карте.	<p><i>Теория (1)</i> Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Горизонтالي, бергштрихи, условные знаки. Влияние рельефа на выбор пути движения.</p> <p><i>Практика (2)</i> Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.</p>

3.4.	Техническая подготовка.	<p><i>Теория (1)</i> Спортивная карта (масштаб, условные знаки, легенда). Комплексное чтение карты. Определение точки стояния.</p> <p><i>Практика (3)</i>. Определение расстояний и направлений по карте и местности. Определение расстояний (шагами, по времени, визуально). Выбор пути движения (факторы, влияющие на него). Отработка технических навыков с учетом видов соревнований.</p>
3.5.	Тактическая подготовка.	<p><i>Теория (1)</i> Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах. <i>Практика (4)</i>. Работа с легендой. Составление тактического плана прохождения дистанции в зависимости от вида ориентирования. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, карты, ландшафта. Тактические действия команды в эстафетах по ориентированию.</p>
3.6.	Правила соревнований по ориентированию.	<p><i>Теория (1)</i> Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Обязанности участников соревнований.</p> <p><i>Практика (2)</i>. Контрольное время. Определение результатов</p>
3.7.	Ориентирование туристском многоборье.	<p><i>Практика (6)</i>. Соревнования по отдельным элементам топографии и ориентирования, соревнования по отдельным видам ориентирования, соревнования по прохождению дистанции, составленной из отдельных видов ориентирования, типы соревнований (личные, патрульные, командные, лично-командные, эстафеты).</p> <p>Отработка технико-тактических и практических навыков по различным видам ориентирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентирование по выбору, ориентирование в заданном направлении, ориентирование по легенде, ориентирование на обозначенном маршруте, ориентирование на маркированной трассе. <p>По отдельным заданиям ориентирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поиск объектов с помощью карты, по заданным азимутам, глазомерная оценка расстояний, определение точки стояния по карте, восстановление реквизитов карты, определение по карте направлений, расстояний, углов, рельефа, топографический

		диктант, условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию (по календарному плану)
Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка		
4.1.	Строение и функции организма человека и влияние Физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	<i>Теория (1)</i> Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно- связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.
4.2.	Общая физическая подготовка	<i>Практика (9)</i> Легкая атлетика Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики- 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Подвижные и спортивные игры Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.
4.3.	Специальная физическая подготовка	<i>Практика (9)</i> Упражнения на развитие выносливости Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Упражнения на развитие быстроты Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Упражнения для развития ловкости Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания. Упражнения

		<p>для развития силы Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.</p>
Раздел 5. Школа безопасности		
5.1.	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом.	<p><i>Теория (1)</i> Правила поведения на занятиях. Дисциплина на тренировочных, практических занятиях, на соревнованиях, слетах, во время туристских походов, экскурсий, путешествий. Документация по технике безопасности. Способы избегания травматизма во время занятий и соревнований. Медицинская аптечка и ее использование.</p> <p><i>Практика (1)</i> Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью. Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Организация поиска условно заблудившихся. Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.</p>
5.2.	Доврачебная помощь	<p><i>Теория (1)</i> Профилактика заболеваний и несчастных случаев, оказание доврачебной помощи. Первая помощь при ранениях и кровотечениях, переломах, вывихах, ушибах, ожогах, обморожениях и других видов заболеваний и травматизма.</p> <p><i>Практика (2)</i> Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Освоение способов обработки ран. Обеззараживание питьевой воды различными способами</p>
5.3.	Способы транспортировки пострадавшего.	<p><i>Теория (1)</i> Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества</p>

		<p>оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.</p> <p>Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.</p> <p><i>Практика (2).</i> Наложение повязок. Изготовление средств транспортировки (мягких и жестких носилок, кокон). Транспортировка: методом «в замок», на плечах, по переправам, по склону. Действия в аварийных ситуациях.</p>
5.4.	Выживание в экстремальных условиях.	<p><i>Теория (1)</i> Ориентирование в незнакомой местности.</p> <p>Здоровье и гигиена. Продукты питания и вода. Поведение при стихийных бедствиях и техногенных катастрофах.</p> <p><i>Практика (2).</i> Разведение огня и приготовление пищи. Выживание в условиях холода и жары. Обустройство бивуака</p>
5.5.	Однодневный поход	<p><i>Практика (8)</i> Комплектование туристкой группы. Составление плана работы подготовки похода. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Работа штурмана и организация групп разведки маршрута движения. Организация лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палатки.</p> <p>Заготовка дров и оборудование кострища.</p> <p>Приготовление пищи на костре.</p>
Раздел 6.	Соревнования по многоборью	<p><i>Контроль (1)</i> Соревнования. Туристские соревнования как основная форма проверки практических навыков туристского многоборья. Участие членов кружка в различных видах соревнований</p>

Календарный учебный график

Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	П	О

Январь				Февраль				Март				Апрель				
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
О	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У

Май				Июнь			
36	37	38	39	40	41	42	43
У	У	П	П				

У - учебные занятия

П – промежуточная аттестация

О – каникулярное время

1 полугодие	17 недель – с 1 сентября по 30 декабря
Каникулы	С 31 декабря по 10 января
2 полугодие	19 недель – с 11 января по 31 мая

Условия реализации программы

Кабинет для проведения теоретических и частично практических занятий соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Учебная мебель соответствует возрасту учащихся. Так же занятия проходят на улице в природных условиях: учебно-тренировочные занятия, соревнования, походы.

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования соответствует образовательному цензу. Для реализации программы необходимо, чтобы педагог имел туристскую квалификационную книжку «Инструктор детско-юношеского туризма».

Технические средства обучения

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок;
- ноутбук;
- проектор, экран.

Перечень группового оборудования и снаряжения:

№ п\п	Инвентарь	Имеется в наличии шт.	Рекомендуемое количество шт.
	Палатка туристская (2-4 местная)	4	5
	Рюкзак туристский	2	10
	Коврик туристский	6	10
	Спальный мешок	2	10
	Компас	4	10
	Котлы туристские (6-8 л.)	3	3
	Системы страховочные	7	10
	Карабины туристские	24	60
	Тормозное устройство	4	8
	Веревка туристская 10 мм.	300 метров	500 метров

Полоса препятствий «Школа безопасности»		Имеется для проведения соревнований районного уровня	
Комплект туристской мебели	0	2	
Комплект формы для соревнований	0	10	
Каска защитная	8	10	
Костровой набор	2	2	
Тент туристский	1	2	
Аптечка медицинская	1	2	
Носилки , носилочное полотно	1	2	
Мультимедийные средства			
Цифровой фотоаппарат	1	1	
Видеокамера	0	1	
Секундомер	1	3	
Мультимедийное обеспечение			
«Все карты России»	1	1	
«Большая энциклопедия туризма»	1	1	
«Правила дорожного движения»	1	1	
«Первая медицинская помощь»	1	1	
«Энциклопедия безопасности»	1	1	
«Школа выживания»	1	1	

Методическое обеспечение программы Образовательные ресурсы

Название раздела	Дидактические и наглядные пособия
Туристская техника	Презентация «Туристическое снаряжение» Презентация «Виды туристской техники» Презентация «Техника безопасности при занятиях туристской техникой» Видеофильм «Туристическая техника: бабочка» https://clck.ru/NpuEQ Видео урок Московского детско-юношеского центра экологии, краеведения и туризма «Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы» https://youtu.be/XaKcpzH34Cs Положения, условия соревнований Схема «Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра»

<p>Пешеходный туризм</p>	<p>Презентация «техника безопасности пешеходного туризма» Презентация «виды пешеходного туризма» Презентация «соревнования пешеходного туризма» Видеоурок основы спортивного туризма для начинающих https://youtu.be/XaKcpzH34Cs Видеоурок основы пешеходного туризма для начинающих элементы личного снаряжения https://youtu.be/O1Lf56yBFMw Видеофильм соревнования по горному туризму «связки 2013» https://youtu.be/DqdqXuHhYoU Положения, условия соревнований</p>
<p>Спортивное ориентирование</p>	<p>Презентация «техника безопасности спортивного ориентирования» Видеоурок приём упражнения в ориентировании на местности https://youtu.be/gEu1h_QqnaE Презентация «соревнования по спортивному ориентированию» Видео урок работа с компасом .Ориентирование по азимуту https://youtu.be/mqJIp2LUWzA Видеофильм как правильно пользоваться компасом без карты https://youtu.be/PCHMpF88-d8 Карты топографические различных масштабов Географический атлас Удмуртской Республики Карты местности Положения, условия соревнований</p>
<p>Школа безопасности</p>	<p>Презентация «судейство школы безопасности» Мультфильм «азбука безопасности» https://youtu.be/8blLP62rUt0 Мультфильм 10 ошибок при оказании первой помощи https://youtu.be/ESORMgWifTs Видео фильм школа безопасности https://youtu.be/sQ7W3YKqApI Иллюстрации, туристские системы, палатки Положения, условия соревнований</p>

Контрольно-измерительные материалы

Вводный (первичный) контроль проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного уровня. Осуществляется в форме собеседования.

Вопросы собеседования

1. Что такое туризм?
2. Что такое туристское многоборье?
3. Какими качествами должен обладать турист?
4. Нужна ли спортивная подготовка «многоборцу»?
5. Что такое поход?
6. Нужна ли физическая подготовка в походе?
7. Принимал ли участие в туристских мероприятиях (соревнованиях, походах и т.п.)?

Критерии оценивания	общекультурный до 60 %	Прикладной 61%-80%	творческий 80% и более
	Затрудняется отвечать на вопрос	На все вопросы отвечает односложно	Ответы на вопросы полные, с пониманием, о чем говорит

Промежуточная аттестация (текущий контроль)

Практическая часть- мини- соревнование по ориентированию

Состав команды- 4 человека (2х2). Каждому участнику выдается карта. На карте нанесено 410 контрольных пунктов (КП), на каждом контрольном пункте компостеры. Один участник находит все КП, добегают до места старта и передаёт эстафету следующему. Засчитывается как индивидуальный, так и командный результат.

Критерии оценивания	общекультурный до 60%	прикладной 61% - 80%	творческий 80% и более	диагностика
Личностный результат				
Интерес к участию в соревнованиях	педагог уговаривает принять участие	неуверенно, но с желанием принимает участие	с большим желанием принимает участие в соревнованиях	наблюдение
Эмоциональная устойчивость	учащийся эмоционально неустойчив, затрудняется находить верное решение, теряется	учащийся достаточно эмоционально устойчив, в процессе соревнований принимает правильное решение задач	учащийся эмоционально устойчив, что позволяет ему сразу составить план действий для решения задач	наблюдение
Метапредметный результат				
Ориентирование на местности по карте	неуверенно ориентируется по карте местности, «прицепляется» к более сильному участнику	достаточно уверенно ориентируется по карте, есть небольшие ошибки	уверенно и свободно ориентируется по карте местности, быстро находит нужное направление	наблюдение, протоколы (отметки) на карте
Предметный результат				
Прохождение дистанции	от 8 места	4- 7 место	1-3 место	Итоговый результат по

(знание условных знаков, умение находить КП):				протоколу соревнований: личный и командный результат
---	--	--	--	--

Промежуточная аттестация (итоговый контроль)

Практическая часть – соревнования по многоборью (туристская техника) согласно Регламенту соревнований М. ФЦДЮТиК.

Соревнования по туристской технике проводятся по двум видам: туристской полосе препятствий и туристской эстафете. Туристская техника проверяется на специальном контрольно-туристском маршруте (КТМ). Команда должна преодолеть все препятствия в два захода:

- 1) полным составом своего коллектива (командно);
- 2) каждый участник команды проходит этапы индивидуально.

Полоса препятствий может включать в себя: подъем по крутому склону (по веревке или без нее); спуск с крутого склона; бег по пересеченной местности; преодоление водной преграды (на лотке, плоту, байдарке, по кладу, выступающим камням, вброд и т.д.); навесную переправу; переноску пострадавшего; разжигание костра и пережигание нитки (или кипячение воды); установку палатки; бег по кочкам («болото»), различные формы завалов, требующие подлезания, пролезания и перелезания.

Критерии оценивания	общекультурный до 60%	прикладной 61%- 80%	творческий 80% и более	диагностика
личностные				
Интерес к участию в соревнованиях	участие в соревнованиях без интереса	неуверенно, но с желанием принимает участие	с большим желанием принимает участие в соревнованиях, проявляет инициативу, лидерские качества в решении задач	наблюдение
Эмоциональная устойчивость	учащийся эмоционально неустойчив, затрудняется находить верное решение, теряется	учащийся достаточно эмоционально устойчив, в процессе соревнований принимает правильное решение задач	учащийся эмоционально устойчив, что позволяет ему сразу составить план действий для решения задач	
метапредметные				

Способность работать в условиях неопределенности, находить новые форматы решений	не проявляет инициативу, исполняет решения других участников команды	не теряется в неопределенных условиях, но не всегда находит верные решения	не теряется в неопределенных условиях, находит конструктивное и верное решение поставленных задач	наблюдение
Умение сотрудничать	безынициативен, не всегда прислушивается к мнению команды	не проявляет лидерские качества, но ответственно выполняет поручения, данные командой	проявляет инициативу, лидерские качества, прислушивается к мнению каждого члена команды.	наблюдение
предметные				
Прохождение дистанции (качественное прохождение этапов)	от 8 места	4- 7 место	1-3 место	Итоговый результат по протоколу соревнований: личный и командный результат

Критерии оценивания по общему участию в соревнованиях

Критерии оценивания	общекультурный до 60%	прикладной 61% - 80%	творческий 80% и более
Школьные соревнования	Ниже 8 места	4-7 места	1-3 места
Соревнования муниципального уровня	Результат ниже первых 50% участников	Среди первых 50% участников	Среди первых 30 % участников
Соревнования регионального уровня	Результат ниже первых 70% участников	Среди первых 70% участников	Среди первых 50% участников

Диагностика развития рефлексивной компетенции учащихся.

Диагностика: метод наблюдения.

Наблюдение проводится непрерывно, в процессе всего периода обучения. Достигнутые учащимся результаты фиксируются педагогом в карте наблюдений по в процессе подготовки к соревнованиям, участия в соревнованиях, походах.

Карта наблюдений.

Критерии оценивания	Уровень проявления		
	Общекультурный до 60%	прикладной 61%- 80%	творческий 80% и более
Творческий подход, умение решать нестандартные задания.	Решение нестандартных задач вызывает затруднение, нуждается в помощи и поддержке.	В решении нестандартных заданий, ситуаций проявляет творческий подход, но нуждается в помощи или поддержке.	Проявляет креативность, может генерировать новые идеи для решения поставленных задач.
Диалоговое общение, умение разрешать конфликтные ситуации	Хорошо встраивает диалоговое общение, в конфликтных ситуациях занимает отстраненную позицию.	Хорошо встраивает диалоговое общение, в конфликтных ситуациях осуществляет попытки её разрешения.	Хорошо выстраивает диалоговое общение, в конфликтных ситуациях выступает в роли «миротворца».
Готовность коллегиально определять и решать проблемы	В большей степени индивидуалист, принимает участие в коллегиальном определении и решении задач.	Принимает участие в коллегиальном определении и решении проблемы.	Принимает активное участие в коллегиальном определении и решении проблемы.
Уверенность в себе при аргументации и отстаивании собственного мнения, самостоятельности.	Аргументы не обоснованы. Уверен в себе при отстаивании собственного мнения.	Не в полной мере может обосновать свои аргументы. Уверен в себе при отстаивании собственного мнения.	Может аргументировать свою позицию. Уверен в себе при отстаивании собственного мнения. Самостоятелен.

Литература для педагога и обучающегося.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
4. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
5. Выготский Л. С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с.
6. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
8. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
9. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
10. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.
11. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
13. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
15. Мохов И.И. Программа дополнительного образования детей. Юные туристы многоборцы, М., ФЦДЮТиК, 2007.
16. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
17. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
19. Слободчиков В. И., Цукерман Г. А. Генезис рефлексивного сознания в младшем школьном возрасте// Вопросы психологии. 1990. № 3
20. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
21. Цилицкий, В. С. Закономерности формирования рефлексивных умений и навыков на разных этапах возрастного развития человека / В. С. Цилицкий. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 22 (102). — С. 913-917. — URL: <https://moluch.ru/archive/102/23136/>
22. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.