

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СТРЕЛЬНОШИРОКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА
ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
(МКОУ СТРЕЛЬНОШИРОКОВСКАЯ ОШ ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ)
404013, Россия, Волгоградская область, Дубовский район, с.Стрельноширокое, улица Советская, 32;
Телефон/факс 8(884458) 7-53-21
<http://www.schdub-shirokoe@mail.ru>

Принята на заседании
От «28» августа 2022 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МКОУ
Стрельношироковской ОШ
Е.П.Веденева
«28» августа 2022 г.



дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Школа безопасности»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Курнатова Ольга Александровна
Педагог-дополнительного образования

с.Стрельноширокое 2022 год

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» (далее по тексту – программа) является туристско-краеведческой направленности, так как направлена на расширение знаний по истории родного края посредством туристской деятельности и основам безопасности жизнедеятельности.

Программа составлена в соответствии с нормативными требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам детей.

При разработке программы были использованы следующие типовые образовательные программы для системы дополнительного образования детей утвержденные Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ: «Юные судьи туристских соревнований», «Юные туристы-спасатели», «Спортивное ориентирование» и др. Программы предусматривают приобретение необходимых умений навыков для получения званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья по спорту», «Юный спасатель», выполнение спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию.

Актуальность программы обусловлена тем, что современное общество заинтересовано в формировании у подрастающего поколения основ здорового образа жизни. Основы безопасности жизнедеятельности это сохранение здоровья и жизни человека в техносфере, защита его от опасностей техногенного, антропогенного, естественного происхождения и создание комфортных условий жизнедеятельности. Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Туризм решает одновременно важнейшие педагогические задачи : комплексное воздействие на ребенка, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация и, главное, воспитание.

Педагогическая целесообразность программы заключается в комплексном подходе к обучению. Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств,

преодолению определенных комплексов. Как показывает опыт педагогической деятельности, учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

В туристской деятельности трудовое воспитание сопряжено с приобретением подростками различных туристских навыков: ремонт рюкзаков, палаток, спальников, изготовление и совершенствование оборудования, участие в строительстве временных туристских сооружений.

В процессе коллективной туристской деятельности формируются организаторские качества ребят: умение принимать правильные решения в постоянно меняющейся обстановке и ответственность за них; умение работать в команде; следовать инструкциям.

Участие детей в краеведческой работе, изучение природы, истории родного края, ускоряет приобретение ими жизненного опыта, способствует формированию устойчивых убеждений и взглядов на происходящие с ними события.

Туризм позволяет подростку на практике узнать о профессиях, с которыми вследствие их специфики и небольшого распространения он больше нигде не может познакомиться. Это профессии, связанные с трудностями полевой и неустроенной жизни, геолог, археолог, топограф и геодезист, военный служащий, спасатель.

В процессе туристско-краеведческой деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. Прежде всего, это качества, которые воспитываются в туристской группе, существующей в автономном режиме – коллективизм, ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в области туризма и краеведения заключаются в том, что отдельно изучаются вопросы тактико-технической подготовки видов туристических маршрутов : «дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная-связка», «дистанция-пешеходная- группа» поисково-спасательных работ, обеспечение собственной безопасности и безопасности окружающих. Программа ориентирована на применение широкого комплекса практических занятий, проводимых как на местности, так и в помещении.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, от 7 до 17 лет. Данные возрастные границы обусловлены

длительностью освоение программы. Начальный возраст освоения программы 7-17 лет. Программа составлена с учётом возрастных психологических особенностей обучающихся.

В группы первого года принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью, что должно быть подтверждено медицинской справкой. Специального отбора не производится. Группу второго года и последующего годов могут посещать и вновь прибывшие после специального тестирования и опроса, при наличии определенного уровня общего развития и интереса. Недостающие навыки и умения восполняются в процессе работы.

Уровень, объем и срок освоения программы

Срок реализации общеразвивающей программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 216 часов. В конце учебного года за рамками учебных часов планируется проведение зачетного, многодневного туристского мероприятия: соревнования по туристскому многоборью, по спасательным работам, слет, поход, учебно-тренировочные сборы.

Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена разделением подготовки туристов на следующий уровень.

Первый год обучения (ознакомительный уровень) (216 часов) – обучающиеся знакомятся с основами подготовки к туристической деятельности.

В структуру программы входят следующие образовательные блоки: «Туристское многоборье», «Топография и ориентирование на местности», «Основы гигиены и первая доврачебная помощь», «Общая и специальная физическая подготовка», «Организация и проведение походов», «Специальная подготовка», факультативные занятия. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей физических качеств, умению принимать самостоятельные решения, искать выход из нестандартных ситуаций.

Формы обучения – очная, с применением дистанционных технологий.

Режим занятий:

1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность занятия 45 минут, перерыв 10 минут, на год обучения дается 216 часов; количество обучающихся в группе – 15 человек.

Минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек. Продолжительность практических занятий на местности, экскурсии в своем

населенном пункте, участие в соревнованиях установлено в количестве 4-х часов. За проведение одного дня похода – 8 часов, двухдневного похода – 16 часов, трехдневного и более – 24 часа.

Особенности организации образовательного процесса:

Реализация дополнительной образовательной программы осуществляется в соответствии со следующими **основными принципами:**

добровольности, выражающейся в обеспечении подростков возможности смены вида деятельности;

гуманизма, который проявляется в искренней заинтересованности педагога к успехам, проблемам подростков, в признании индивидуальности каждого и в предъявлении разумной требовательности в образовательном процессе;

доступности и последовательности, отражающиеся в построении программного материала и организации образовательного процесса в целом, который осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и способностей учащихся;

детоцентризма, утверждающего природные интересы и потребности подростка;

природосообразности и культуросообразности, обязывающие педагогов учитывать индивидуальные и природные задатки подростков при выборе методов и средств обучения;

учета культурных ценностей в определении содержания обучения

Для успешной реализации программы применяются следующие **технологии:**

- ✓ групповые технологии;
- ✓ технологии индивидуального обучения;
- ✓ игровые технологии;
- ✓ здоровьесберегающие технологии;
- ✓ педагогика сотрудничества.

Образовательный процесс включает в себя различные **методы обучения:**

- репродуктивный (воспроизводящий);
- наглядный показ;
- проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения);
- эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы её решения).

Основной формой обучения является *учебное занятие*. Программой

предусматривается проведение *групповых* занятий. Состав групп *постоянный*.

Формы учебных занятий: комбинированное занятие (с использованием дистанционных технологий), которое обязательно включает в себя два компонента – теоретический и практический. Теоретическая часть максимально компактна и включает в себя лишь необходимую информацию по теме. Большая часть учебного времени отведена на практические занятия.

Формы организации образовательного процесса: коллективные, групповые, индивидуальные занятия.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагогов и детей используются следующие виды занятий: беседа, экскурсия, рассказ, учебно-тренировочные сборы, соревнования, поход.

По дидактической цели: вводное занятие, практическое на местности в помещении, тестирование, комбинированные занятия.

2

Цель и задачи программы

Цель программы: всестороннее развитие личности посредством вовлечения её в туристическую деятельность.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- познакомить с основами туристского многоборья;
- сформировать туристские умения и навыки;
научить выполнять необходимые действия, чтобы безопасно выходить из экстремальных ситуаций, наиболее вероятных в жизни и деятельности;

Метапредметные:

Развить:

- познавательный интерес к окружающему миру, потребности в саморазвитии;
- умения использовать приобретённые знания в практической деятельности;
- умение работать в команде;

Личностные:

Воспитать:

- потребность в здоровом образе жизни;
- морально-волевые качества;
- решительность;

- гражданственность, любовь к Родине
- чувство ответственности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(I год обучения)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич занятия	
1.	<i>Туристское многоборье как вид спорта</i>				
1.1.	Водное занятие. Классификация видов туристского многоборья	1	1		опрос, анкетирование
1.2.	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1		опрос
1.3.	Техника безопасности и правила поведения юных туристов на занятиях	2	1	1	наблюдение
1.4.	Личное снаряжение	3	1	2	Беседа
1.5.	Групповое снаряжение	3	1	2	Беседа
1.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная» личная	20	1	19	наблюдение
1.7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» короткая	20	1	19	наблюдение
1.8.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» длинная(связки)	20	2	18	наблюдение
1.9.	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	25	1	24	наблюдение
1.10.	Туристские слеты и соревнования	12	-	12	Соревнование
		82	9	73	
2.	<i>Топография и ориентирование на местности.</i>				
2.1.	Краткие сведения и правила	3	1	2	Беседа

	по спортивному ориентированию				
2.2.	Условные знаки спортивных карт	3	1	2	Тест
2.3.	Техника ориентирования	4	1	3	Наблюдение
2.4.	Тактика ориентирования	4	2	2	Наблюдение
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	8	-	8	Соревнование
		22	5	17	
3.	<i>Краеведение.</i>				
3.1.	Изучение района путешествия	1	-	1	Беседа
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	4	1	3	Опрос
3.3.	Туристские возможности Волгоградской области. Изучение экскурсионных объектов.	4	1	3	Беседа
		9	2	7	
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i>				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	2	1	1	Беседа
4.2.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	7	1	5	Наблюдение
4.3.	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Опрос
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	2	4	Наблюдение
		12	4	8	
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>				
5.1.	Строение и функции организма человека и влияния физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.	1	1		Беседа
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	Беседа
5.3.	Общая физическая	16	-	16	Наблюдение

	подготовка.				
5.4.	Специальная физическая подготовка.	17	-	17	Наблюдение
		37	2	35	
6.	<i>Начальная специальная подготовка</i>				
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	2	1	2	Беседа
6.2.	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде.	10	1	9	Беседа
6.3.	Создание системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.	6	1	5	Опрос
6.4.	Оказание помощи людям в условиях природной среды. Основы безопасного ведения работ.	23	1	22	Наблюдение
		41	4	38	
7	<i>Организация проведения походов</i>				
7.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	2	1	1	Беседа
7.2	Действие группы в экстремальных ситуациях	2	1	1	Тест
7.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	3	1	2	Беседа
7.4	Питание в туристском походе	2	-	2	Беседа
7.5	Подготовка к походу, путешествию	5	1	4	Тест
7.6	Краеведение	3	-	3	Тест
7.7	Подведение итогов туристского путешествия	1	-	1	Анализ мероприятия
		13	3	10	
	ИТОГО за период обучения:	216 ч.	27	189	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1-й год обучения
Раздел.1. Туристское многоборье как вид спорта

Тема 1.1. Водное занятие. Классификация видов туристского многоборья

Теория: Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Средства туризма (прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение) и их характеристика.

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств : целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности.

Практика:

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес. Анкетирование юных туристов и родителей. Общественно полезная работа.

Методическое обеспечение: компакт-диски, карты, иллюстрации, фотографии, плакаты, дидактический материал.

Тема 1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила и регламент соревнований и система штрафов и бесштрафовая по туристскому многоборью на личных и командных дистанциях, поисково-спасательных работах. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России», «Юный спасатель».

Методическое обеспечение: таблица штрафов, нормативов, «Правила и регламент соревнований по спортивному туризму» ФСТР № 6 от 20.03.2015г.

Тема 1.3. Техника безопасности и правила поведения юных туристов на занятиях

Теория: Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым

снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Методическое обеспечение: инструкции по технике безопасности, туристский инвентарь: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, таблицы.

Тема 1.4. Личное снаряжение туриста.

Теория: 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 репшнура диаметром 6 мм (прусики самостраховки), перчатки, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда и обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного 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.

Практика: Формирование умения и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных перчаток, 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. **Методическое обеспечение:** страховочные системы, веревки д10 мм, прусы страховочные, карабины, рукавицы, рюкзак, спальные мешки, альпеншток, каски, петли самостраховки, уч. пособие «Азбука туризма» Бардин К.В.

Тема 1.5. Групповое снаряжение туриста.

Теория: Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки, 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.

Практика:

Наведение страховочных перил. Укладка рюкзака. установка и снятие палатки. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

Методическое обеспечение: плакаты, веревки динамические и статические, палатки, рюкзаки, хоз.наборы, учебно-методическое пособие Константинов Ю.С «Детско- юношеский туризм»

Тема 1.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная» личная Теория: 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.

Практика:

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 склон у 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, наведенными судьями; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам,

наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями.

Изучение техники вязания узлов : «проводник одним концом», «проводник восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Методическое обеспечение: компакт-диски, реп.шнуры, веревки, страховочные прусы, рукавицы брезентовые, уч.методическая лит-ра «Основы безопасности в пешеходных походах» Варламов В.Г, «Туристские соревнования учащихся» Константинов Ю.С.

Тема 1.7. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» короткая

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го

классов по технике спортивного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практика:

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

Без специального туристского снаряжения:

переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам наведенными судьями; «маятник»;

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой по перилам наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями.

Методическое обеспечение: страховочные системы, веревки, прусы, рукавицы брезентовые, каски, карабины, л-ра «Соревнования туристов» Кодыш Э.Н.

Тема 1.8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» длинная

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике спортивного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе. Организация самостраховки

Установка и снятие палатки; разжигание костра; вязание узлов; «маятник»;

преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи.

Методическое обеспечение: страховочные системы, карабины, рюкзак, страховочные прусы, рукавицы, каски, карта топографическая, л-ра «Туризм и спортивное ориентирование» Гонопольский В.И.

Тема 1.9. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)» **Теория:** Организация работы команды при ПСР. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе.

Практика: Игра. Отработка технико-тактической подготовки. Просмотр видео-фрагментов по тематике.

Тема 1.10 Туристские слеты и соревнования

Практика: Соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, художественной самодеятельности, туристской песни.

Методическое обеспечение: тур.снаряжение, плакаты, карандаши, гуашь, фотографии, компакт-диски, л-ра «Туристские соревнования учащихся» автор 330 Константинов Ю.С.

Раздел 2. Топография и ориентирование на местности **Тема:** 2.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Теория: Ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

Практика: Знакомство с фото и видеоматериалами об ориентировании.

Методическое обеспечение: фото, видеоматериалы, л-ра «Спортивное ориентирование» Тыкул В.И.

Тема: 2.2. Условные знаки спортивных карт

Теория: Условные знаки. Знаки спортивных и топографических карт. Понятие о топографической и спортивной карте. Назначение топографической и спортивной карты их отличия. Масштаб.

Практика: Работа со спортивными и топографическими картами различного масштаба, упражнение по определению масштаба. Изучение условных

знаков. Измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнования.

Методическое обеспечение: таблица условных знаков, спортивные и топографические карты, файлы, л-ра «Спортивное ориентирование» Тыкул В.И.

Тема 2.3. Техника ориентирования

Теория: Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий. **Практика:** Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определения азимута на заданный предмет.

Методическое обеспечение: компас, спортивные карты, курвиметр, линейка, карандаш, л-ра «Топография и ориентирование в туристском путешествии» Куликов В.М, Константинов Ю.С.

Тема 2.4. Тактика ориентирования

Теория: Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Практика: Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

Методическое обеспечение: карты спортивные, компас.

Тема 2.5. Соревнования по спортивному ориентированию

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному и школьному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

Методическое обеспечение: положение о соревнованиях, карты спортивные, компас, часы или секундомер.

Раздел 3. Краеведение
Тема 3.1. Изучение района путешествия

Теория: История, климат, растительность и животный мир Волгоградской области. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Транспортные магистрали, промышленность.

Методическое обеспечение: картографический материал, автор Марченко О.П., «Изучаем свой родной край», учебное пособие под автором А.С. Скрипкина, А.В. Луночки. История Волгоградской области

Тема 3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория: Памятники культуры Волгоградской области. Красная книга

Волгоградской области.

Практика: Выполнение краеведческих заданий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Методическое обеспечение: л-ра «Энциклопедия туриста»

Тема 3.3. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Волгограда.

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

Методическое обеспечение: топографические карты, буклеты.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе.

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Методическое обеспечение: наглядные пособия, образцы распорядка дня

Тема 4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

Методическое обеспечение: набор медицинской аптечки, шины, бинты.

Тема 4.3. Походная медицинская аптечка

Теория: Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Методическое обеспечение: набор медицинской аптечки

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего Теория: Правила транспортировки пострадавшего.

Практика: Игра «Транспортировка пострадавшего».

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Теория: 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.

Методическое обеспечение: наглядное пособие

Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Методическое обеспечение: карточки с терминами, примерный график-режим.

Тема 5.3. Общая физическая подготовка

Теория: Основная задача общей физической подготовки – развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а так же без аварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика:

Легкая атлетика

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 1000м; 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 гимнастическая стенка, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Методическое обеспечение: гимнастические снаряды, мячи, бассейн.

Тема 5.4. Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика:

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 в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Плавание различными способами.

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. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения на развитие 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.

Методическое обеспечение: гимнастические снаряды, канат, барьеры, л-ра «Физическая тренировка в туризме» автор Скуртул В.И

Раздел 6. Начальная специальная подготовка

Тема 6.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Теория: Виды ЧС природного и техногенного характера.

Практика: Определение вида ЧС.

Тема 6.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной

техногенной среде.

Теория: Факторы риска в современной техногенной среде. Роль человека в современной окружающей среде.

Практика: Беседа о современной техногенной среде.

Тема 6.3. Создание системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

Теория: Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

Практика: Демонстрация порядка действий в экстремальной ситуации.

Тема 6.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды. Основы безопасного ведения работ

Теория: Основы безопасного ведения работ

Практика: Просмотр видео-материала.

Раздел 7. Организация и проведение походов

Тема 7.1 Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Теория: Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития. Оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практика: Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походах. Подготовка личного и группового снаряжения.

Методическое обеспечение: карты, отчеты по походам.

Тема 7.2. Действие группы в экстремальных ситуациях **Теория:** Виды экстремальных ситуаций. Правила поведения.

Практика: Имитация экстремальной ситуации и поиск выхода из неё.

Тема 7.3. Организация туристского быта

Теория: Приваль 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. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Определение мест пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Методическое обеспечение: таблицы, требования по технике безопасности

Тема 7.4. Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно- трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Методическое обеспечение: л-ра «Пора в поход» метод. рекомендации.

Тема 7.5. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе – дежурный по кухне. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня

Практика: Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов. Отработка движения колонной. Соблюдения режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Методическое обеспечение: л-ра «Пора в поход» метод. рекомендации

Тема 7.6. Краеведение

Практика: Сбор краеведческого материала в походе. Использование полученных ранее теоретических знаний о природе Волгоградской области на практике.

Тема 7.7. Подведение итогов похода.

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

Методическое обеспечение: карты, схемы, фотографии, видеоролики

1.4 Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе

Планируемые результаты определяются от исходного уровня развития обучающегося начальным, текущим, итоговым контролем педагога и самоконтролем обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании первого года обучения: основы юного спасателя

Предметные результаты:

обучающиеся будут знать: основы туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения.

Метапредметные результаты:

по окончании первого года обучения обучающиеся будут уметь:

проходить этап лично и в команде с использованием специального туристского снаряжения; проходить этапы без использования специального туристского снаряжения; вязать туристские узлы; ориентироваться по выбору, выбирать рациональный путь для нахождения контрольных пунктов; организовывать сопровождение на навесной переправе, навешенной командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, навешенной командой; изготавливать носилки и волокуши; транспортировка условного пострадавшего по пересеченной местности; оказывать первую доврачебную помощь при травмах; действовать при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде; составлять план подготовки похода.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи: участвовать в соревнованиях на дистанциях 1-2 класса по спортивному туризму, спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, участвовать в школьных и районных соревнованиях «Икола безопасности»; выполнение норм на значок «Турист России»; участие в степенном походе; получение 2 юношеского разряда.

Личностные результаты:

по окончании первого года обучения у обучающихся будут сформированы:

выдержка и самобладание;
целеустремленность, настойчивость и упорство;
-стойкий интерес к туристической и краеведческой деятельности;
уважение к традициям своего коллектива;
решительность и смелость.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Календарный учебный график

Календарный учебный график программы «Спортивный туризм»

составляется ежегодно и определяется календарным учебным графиком МБОУ ДО ЦДТ и соответствует санитарным нормам.

Условия реализации программы

- Материально-техническое обеспечение

Организационные условия:

кабинет, оборудованный учебной мебелью для аудиторных занятий, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям;

учебное оборудование кабинета должно включать комплект специальной мебели для хранения и показа наглядных пособий и собираемых экспонатов; цифровая видеокamera, фотоаппарат, компьютер, ноутбук (для организации занятий по подгруппам), сканер, принтер, мультимедийный проектор и экран (для демонстрации мультимедийных материалов).

Художественное оформление аудитории для занятий должно носить познавательный краеведческий и туристских характер; веревки основные, карабины, компас, аптечка медицинская.

Оборудование:

- рюкзак объемом не менее 80 литров – 17 шт.;
- перчатки туристические 17 пар;
- оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т.д.) – 6 шт.;
- противогаз – 17 шт.;
- носилки спасательные – 2 шт.;
- "Комплект шин иммобилизационных вакуумных" – 1 шт.;
- манекен – 1 шт.;
- палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная – 5 шт.;
- палатка хозяйственная – 2 шт.;
- спальный мешок – 17 шт.;
- коврик теплоизоляционный – 17 шт.;
- тент от дождя – 1 шт.;
- комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л) – 1 компл.;
- компас жидкостной – 17 шт.;
- каска туристическая – 17 шт.

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет сайты

Кадровое обеспечение.

кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования имеет высшее

педагогическое образование, осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой, развивает их разнообразную творческую деятельность в сфере туризма и краеведения. Комплектует состав учащихся детского объединения и принимает меры по сохранению контингента учащихся в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической, исторических наук.

Формы аттестации

Освоение программы, в том числе отдельной ее части или всего объема, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией учащихся.

Контроль качества освоения обучающимися программы осуществляется не менее трех раз в течение учебного года по следующей циклограмме:

начальный;

промежуточный (в конце пройденных тем);

итоговый (в конце года).

Основные формы контроля первого года обучения:

Основной формой *начального контроля* является тестирование.

Основной формой *промежуточного контроля* является промежуточная аттестация обучающихся, которая проводится в декабре-январе.

Она включает в себя: тестирование «Условные знаки топографических карт».

Формой *итогового контроля* является проведение соревнований по вязке туристских узлов, на дистанции-пешеходной 1 класса.

Оценочные материалы:

тесты

маршрутные листы

диагностические карты

Методические материалы

Учебно-методическое обеспечение программы включает следующее:

книги по краеведению, путеводители, справочники;

набор дидактических игр;

исторические и географические карты области и города;
учебные пособия и инвентарь для проведения игр.

Необходим контакт с музеями, библиотеками, архивами города, клубами аналогичной направленности, посещение лекций историко-культурного плана в музеях, библиотеках и т. д.

Наглядный и дидактический материалы:

Карты;

схемы туристических маршрутов;

иллюстрации.

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянскій А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешеходном походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. 6. - М.: ФиС, 1987.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1987.
7. Дрогов И.А. Юные туристы – спасатели.
8. Иванов З.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
9. Константинюв Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
10. Константинюв Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
11. Куликов В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
13. Моргунова Г.Л. Обучающие и контрольные тесты по

- спортивном ориентированию. – М.: ЦДЮТиК, 2003.
14. Маринов Б Проблемы безопасности в горах. - М.: Физкультура и спорт, 1981
 15. Основы безопасности в пешеходном туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
 16. Скуртул В.И. Правила организации и прохождения технически этапов соревнований по туристскому многоборью.
 17. Скуртул В. И. Методическая рекомендация. Физическая подготовка в туризме
 18. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: «Просвещение», 1990.
 19. Штюмер И).А. Опасности в туризме, действительные и мнимые.
 - 20.- М.: Физкультура и спорт, 1972.
 21. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Список литературы для обучающихся:

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование: рабочая тетрадь.– М.: ЦДЮТиК 2002.
2. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.

- Куликов В.М. Словарь юного туриста. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.
- Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.
– М.: ЦДЮТиК, 2003.
- Шойгу С.К. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника.
- Константинов Ю.С «Туристские слёты и соревнования учащихся». - М, ЦДЮТиКМО РФ 2000г.
- Курцева П.А. «Медико-санитарная подготовка учащихся». - М.: Просвещение, 1984.
- Энциклопедия туриста. - М., Большая Российская энциклопедия, 1993 г.
- Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014 г.
- Правила соревнований по пешеходному туризму (туристскому многоборью)
- Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся». - М Просвещение, 1991г