Муниципальное образовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 14

ПРИНЯТО СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете Зам. директора по ВР

Протокол № 6 \_\_\_\_\_\_Косарева Е.И.

«11» мая 2021 г. «11» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 14

\_\_\_\_\_\_Алёшкина Г.М.

Приказ № 65

«11» мая 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

**«Основы спортивного туризма»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: вводный

Рекомендовано для возраста 10-13 лет

Срок реализации 2 месяца

Автор-составитель

Зуев Владислав Алексеевич

Учитель физической культуры

МОУ СОШ № 14

г. Комсомольск-на-Амуре,

2021

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП**

**Пояснительная записка**

*Направление программы*

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного туризма» (далее Программа) создаёт условия для удовлетворения познавательного интереса учащихся, социальной адаптации детей и направлена на привлечение детей к систематическим занятиям туризмом.

Содержание программы направлено на спортивное совершенствование учащихся в преодолении естественных препятствий, необходимых для участия в туристских походах.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами и локальными актами:

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

− Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

− Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

−Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

− Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

* Устав образовательной организации

*Актуальность программы*

В процессе занятия туризмом познавательная активность учащихся выходит за рамки собственной образовательной среды в сферу социальных практик. Знания, полученные учащимися при освоении образовательной программы, можно широко применять в обычной жизни: ориентироваться в городской среде и в лесу, готовить пищу на костре, преодолевать естественные препятствия в природной среде.

*Педагогическая целесообразность программы*

Участие учащихся в туристских походах 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, что очень важно для подрастающего поколения.

*Отличительные особенности программы*

Программа является краткосрочной, модифицированной. За основу взяты типовые программы по спортивному туризму, рекомендованные ФЦДЮТиК, «Туристы проводники», автор Константинов Ю.С. В соответствии с климатическими условиями Дальнего Востока, в ней учтена специфика местности и тренировочных полигонов пригородной зоны г. Хабаровска. В программе сделан акцент именно на обучение навыкам, необходимым юным туристам для совершения туристских походов и обеспечения своей жизнедеятельности.

*Адресат программы*

Программа рассчитана на учащихся 10-13 лет.

*Объём и сроки усвоения программы, режим занятий*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность занятия | Кол-во занятий в месяц | Кол-во часов |
| 2 месяца | 2 ч. | 4 | 16 |
| Итого по программе | |  | 16 часов |

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование у учащихся знаний и умений по основам туризма, необходимых для участия в степенных туристских походах и маршрутах выходного дня.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

**-** научить детей простейшим туристским навыкам;

**-** способствовать развитию физических навыков и двигательной активности

**Метапредметные:**

**-** познакомить детей с правилами ориентирования на местности и наблюдения за природой, бережному отношению к ней;

**Личностные:**

**-** воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность).

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации /контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
| 1 | Спортивный туризм. | 1 | 1 |  | анкетирование |
| 2 | Туристские походы. | 1 | 0,5 | 0,5 | тест |
| 3 | Туристский бивак. | 1 | 0,5 | 0,5 | опрос |
| 4 | Виды костров. | 1 | 0,5 | 0,5 | спортивная эстафета |
| 5 | Личное и групповое туристское снаряжение. | 1 | 0,5 | 0,5 | тест |
| 6 | Понятие о топографической карте. Условные знаки. | 1 | 0,5 | 0,5 | опрос |
| 7 | Компас. Работа с компасом. | 1 | 0,5 | 0,5 | соревнование |
| 8 | Движение по азимуту. | 1 | 0,5 | 0,5 | опрос |
| 9 | Ориентирование на местности. | 1 | 0,5 | 0,5 | соревнование |
| 10 | Родной край, его природные особенности. | 1 | 0,5 | 0,5 | презентация |
| 11 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. | 1 | 0,5 | 0,5 | презентация |
| 12 | Походная медицинская аптечка. | 1 | 0,5 | 0,5 | тест |
| 13 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. | 1 | 0,5 | 0,5 | опрос |
| 14 | «Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний». | 1 | 0,5 | 0,5 | опрос |
| 15 | Подготовка к походу. | 1 |  | 1 | соревнование |
| 16 | Итоговая аттестация учащихся | 1 |  | 1 | поход |
| **ИТОГО:** | | 16 | 7,5 | 8,5 |  |

**Содержание программы**

1. Основы туристской подготовки

**Тема 1. Спортивный туризм.**

**Теория:** Спортивный туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, воспитания самостоятельности. Туристские нормативы и значки «Юный путешественник России», «Турист России».

**Тема 2. Туристские походы.**

**Теория:** Техника безопасности при проведении туристских походов: движение группы в туристском походе, преодоление естественных препятствий.

**Практика:** Викторина«Соберись в поход».

**Тема 3. Туристский бивак.**

**Теория:** Туристский быт. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

**Практика:** Игра «Установи палатку».

**Тема 4.** **Виды костров.**

**Теория:** Заготовка дров для костра. Разведение костра. Установка тента. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

**Практика**: Игра «Собери костер».

**Тема 5.** **Личное и групповое туристское снаряжение.**

**Теория:** Понятие о личном и групповом снаряжении. Личное снаряжение для походов выходного дня (ПВД) и степенных походов. Групповое снаряжение, требования к нему.

**Практика:** Тест «Собери рюкзак».

**Тема 6. Понятие о топографической карте. Условные знаки.**

**Теория:** Топографические карты, их назначение. Условные знаки. Масштаб. Виды масштабов.

**Практика:** Знакомство с различными формами рельефа. Кроссворд «Путешествия по картам».

**Тема 7. Компас. Работа с компасом.**

**Теория:** Типы компасов. Правила обращения с компасом.

**Практика:** Определение сторон горизонта по компасу, ориентирование карты по компасу.

**Тема 8. Движение по азимуту.**

**Теория:** Азимут на объект. Азимут на карте.

**Практика:** Определение азимута по карте и его перенос на местность. Движение по азимуту с использованием азимутальных отрезков.

**Тема 9. Ориентирование на местности.**

**Теория:** Практикум по ориентированию на местности в реальных условиях.

**Практика:** Соревнования по ориентированию на местности.

**Тема 10. Родной край, его природные особенности.**

**Теория:** Климат, растительность и животный мир Хабаровского края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.

**Практика:** Презентация «Край родной».

**Тема 11. Туристские возможности родного края.**

**Теория:** Наиболее интересные места для проведения походов.

**Практика:** Обзор экскурсионных объектов.

**Тема 12. Походная медицинская аптечка.**

**Теория:** Назначение походной аптечки. Состав походной аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях.

**Практика:** Игра «Собери аптечку».

**Тема 13. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.**

**Теория:** Походный травматизм. Помощь при различных травмах.

**Практика:** Виды повязок. Оказание первой помощи условно пострадавшему (ссадины, порезы, потёртости, травма головы, перелом предплечья, перелом голени, перелом пальца руки). Транспортировка пострадавшего.

**Тема 14. «Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний».**

**Теория:** Понятие о гигиене. Особенности соблюдения гигиенических правил в походных условиях.

**Практика:** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

**Тема 15. Подготовка к походу.**

**Практика:** Подбор инвентаря, укладка снаряжения.

**Тема 16. Итоговая аттестация учащихся «Поход».**

**Практика:** Поход выходного дня совместно с родителями.

**Планируемые результаты**

*Предметные:*

* смогут разбить туристский лагерь для ночлега в полевых условиях.

*Метапредметные:*

* учащиеся смогут ориентироваться на местности;

*Личностные:*

* учащиеся научатся взаимодействовать друг с другом при выполнении различных заданий.

**Формы контроля и оценочные материалы**

* входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);
* текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений;
* промежуточная аттестация осуществляется в форме тестирования по теоретическим разделам и выполнения контрольных нормативов по практическим разделам;
* итоговая аттестация — проверка практических навыков в учебно-тренировочном походе (октябрь).

*Формы представления результатов*

• участие в соревнованиях, фестивалях, проектах и т. п.;

• отчетное занятие, поход.

*Оценочный материал*

• тест;

• психолого-педагогическая диагностика;

• фото, видеоотчёты походов и др.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение программы (на группу 15 человек)

1. Учебный класс для теоретических и практических занятий в помещении.
2. Учебный полигон для занятий на местности.
3. Специальное снаряжение и оборудование

* компасы — 15 штук;
* карты топографические учебные — в достаточном количестве;
* карты топографические реального полигона для занятий по ориентированию на местности — в достаточном количестве;
* контрольные пункты и средства отметки: цветные карандаши, компостеры — в достаточном количестве;
* плакаты по топографии и туризму: условные знаки топографических карт, узлы, типы костров, виды препятствий, снаряжение и т.д.;
* планшетки — 15 шт.;
* страховочная система: верхняя и нижняя обвязки, блокировка, усы, жумар, спусковое устройство, каска, ролик, 4 карабина с байонетной муфтой — 15 комплектов;
* карабины для наведения веревочных перил с муфтой — 20 шт.;
* индивидуальное снаряжение: рюкзаки, спальные мешки, коврики — 15 комплектов;
* палатки (на 15 обучающихся и двух руководителей) — в достаточном количестве;
* верёвка альпинистская — 150 метров;
* костровое снаряжение: тент, таганок, варочные котлы, топоры, пила — в достаточном количестве

4. Для проведения занятий в учебном классе:

* компьютер — 1шт.;
* принтер — 1шт.;
* проектор — 1 шт.;
* экран —1 шт.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Дата | Тема занятия | Кол-во часов | Форма контроля |
| сентябрь |  | Спортивный туризм. | 1 | опрос |
| сентябрь |  | Туристские походы. | 1 | викторина |
| сентябрь |  | Туристский бивак. | 1 | тест |
| сентябрь |  | Виды костров. | 1 | практическая работа |
| сентябрь |  | Личное и групповое туристское снаряжение. | 1 | тест |
| сентябрь |  | Понятие о топографической карте. Условные знаки. | 1 | практическая работа |
| сентябрь |  | Компас. Работа с компасом. | 1 | викторина |
| сентябрь |  | Движение по азимуту. | 1 | интеллектуальная игра |
| октябрь |  | Ориентирование на местности. | 1 | соревнования |
| октябрь |  | Родной край, его природные особенности. | 1 | презентация |
| октябрь |  | Туристские возможности родного края. | 1 | презентация |
| октябрь |  | Походная медицинская аптечка. | 1 | тест |
| октябрь |  | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. | 1 | практическая работа |
| октябрь |  | «Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний». | 1 | тест |
| октябрь |  | Подготовка к походу. | 1 | практическая работа |
| октябрь |  | Поход. | 1 | практическая работа |

**Список источников**

*Литература для педагога*

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Добарина И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
3. Жихарев А.М. Собираемся в поход. — Ярославль: Академия развития, 2004.
4. Завгорудько В.Н. Выжить в тайге обязан. — Хабаровск: Приамурское географическое общество, 2001.
5. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. — М.: Эскмо, 2003.
6. Ильин А.А. Учебник выживания в экстремальных ситуациях. — М.: Яуза, 2001.
7. Ильин А.А. Первые действия в экстремальной ситуации. — М.: Эксмо, 2003.
8. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. — М.: Эксмо, 2002.
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. — М., ЦДЮТиК, 2002.
10. Константинов Ю.С. Туристская игротека. — М.: Гуманитарный издательский центр, 2000.
11. Крайнева И.Н. Узлы. Простые, забавные, сложные. — СПб.: Кристалл, 1997.
12. Куликов В.М. Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М.: АСТ, 1997.
13. Литвинов Е.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: АСТ, 1997.
14. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. — М.: Владос, 2003.
15. Регламент по виду «Спортивный туризм». — М., 2019.
16. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. — М.: ЦДЮТиЭ, 2001.

*Литература для учащихся*

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
2. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
3. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л, Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. — М.: ФиС, 1980.
4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
5. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1990.
7. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюбов]; под ред. А.Т. Смирнова. — М., 2007.
8. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». — М., 2019.

**Электронные образовательные ресурсы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Адрес сайта** |
| 1. | Региональная общественная организация «Федерация спортивного туризма» | [http://stkhv.ru//](http://stkhv.ru/) |
| 2. | ФГБОУ Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения | <http://turcentrrf.ru/> |
| 3. | КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края) » | <http://www.kcdod.khb.ru/> |
| 4. | Туризм спортивный в Москве и в России | <http://www.tmmoscow.ru/> |