Управление образования Администрации УМР муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №4

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.о. директора К.А.Буланов «31» августа 2023 г. |

Дополнительная общеобразовательная программа –

дополнительная общеразвивающая программа

 «Туристы путешественники»

Возраст обучающихся: 9-13лет

Срок реализации: 1 год

 Автор-составитель: Кладухина Н.И.,,

методист ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк

г. Углич, 2023

**Оглавление**

1. Пояснительная записка……………………………………………………………………..3

2. Учебно-тематический план………………………………………………………………...6

3. Содержание программы ……………………………………………………………………7

4.Методическое обеспечение …………………………………………..…………………...13

5. Материально-техническое обеспечение…………………………………………………..18

6. Список литературы…………………………………………………………………………22

**Пояснительная записка**

Одной из актуальных задач современной педагогики определяется развитие потенциала дополнительного образования детей в формировании мотивации к познанию и творчеству, создание среды и ресурсов открытого образования для позитивной социализации и самореализации детей и молодежи.

Дополнительное образование детей в туристско-краеведческой направленности во многом способствуют решению этой задачи.

Занятия туристско-краеведческой деятельностью прививают детям полезные жизненные навыки, приучают к сотрудничеству в коллективе, воспитывают ответственность за свои поступки, учат принимать взвешенные решения. Учебная и соревновательная деятельность в природной среде способствуют снятию стресса от стремительного ритма мегаполиса, закаливанию детского организма разными погодными факторами, подталкивает к потребности в ведении здорового образа жизни.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Туристы путешественники» адаптирована для обучающихся общеобразовательных организаций на основе программы А.Г. Маслова «Юные инструкторы туризма», рекомендованной Министерством образования.

 Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (68ч.) рекомендуется к реализации в общеобразовательных организациях с целью ознакомления обучающихся с основами многообразной туристской деятельности. Рекомендуемый состав учебной группы – 15 человек. Возраст обучающихся – 9-13 лет. Дети не должны иметь медицинских противопоказаний к физическим занятиям.

**Цель программы:** социализация и раскрытие потенциала обучающегося посредством занятий туристской деятельностью.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- сформировать навык ориентирования на местности с использованием топографической и спортивной карты;

- формировать навык организации туристского быта;

- формировать основы санитарно-гигиенических навыков;

***Развивающие:***

- развивать навык преодоления естественных и искусственных препятствий в природной среде;

- прививать навык сотрудничества, командного взаимодействия;

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, выносливость);

***Воспитательные:***

- воспитывать чувство товарищества, ответственности за коллектив;

- формировать потребность в ведении здорового образа жизни и ответственности за свое здоровье,

- формировать гражданскую позицию бережного отношения к природе;

**Особенности организации образовательного процесса**

Для проведения практических и теоретических занятий предлагается использовать специальные дидактические материалы (видеоролики, фотографии, спортивные и топографические карты, электронные игры, настольные игры). Объем предложенных заданий варьируется с учетом интеллектуальных возможностей обучающихся. Задания рекомендуется повторять, возвращаться к ним через некоторое время, меняя ситуацию применения.

**Формы проведения занятий**

Теоретические и практические занятия необходимо строить с учетом наглядно-действенного и наглядно-образного восприятия обучающимися окружающего мира. Наиболее приемлемыми формами реализации программы являются: беседы, практические занятия, походы, соревнования, занятия на местности, подвижные игры.

**Специальные методы и средства обучения**

При организации занятий необходимо включать обучающие упражнения сознательной регуляции собственного поведения и взаимодействия с окружающими людьми и др.

Занятия на местности, выезды на соревнования, как нельзя более полно способствуют потребности максимального расширения образовательного пространства за пределами образовательного учреждения и выхода за рамки школьной программы (работа с компасом, определение азимутов, ориентирование на местности, организация бивака).

В условиях разновозрастной группы рекомендуется сопоставлять программный материал с возрастными и индивидуальными особенностями детей, правильно распределять задания в группе в целом. Общение младших детей со старшими создает благоприятные условия для формирования «опережающих» знаний и взаимного обучения. Пример старших приобретает особое значение и обеспечивает усвоение программного содержания каждого занятия каждым ребенком (повторение, закрепление, самостоятельное использование в разных видах деятельности). Разновозрастный коллектив мотивирует участников на саморазвитие и постоянное движение.

Возможна дифференциация для каждой подгруппы за счет разных способов выполнения определенного задания.

**Игровые методы обучения**

Одной из важных форм проведения занятий с детьми любого возраста являются игровые упражнения и игры (дидактические, подвижные, игры-соревнования), соревнования, беседы с иллюстративным материалом. Способность включаться в игру не связана с возрастом, но содержание и особенности проведения игр зависит от возраста.

Задания должны быть направлены на усвоение ребенком общественного опыта через игру. Таким образом, происходит подготовка ребенка через имитацию реальной жизненной ситуации, в которой ему необходимо действовать, к решению жизненно-важных проблем и реальных затруднений.

**Мониторинг образовательных результатов**

Текущее отслеживание образовательных результатов систематически осуществляется посредством наблюдения, анализа выполненных практических заданий, анализа соревновательных упражнений, ответов на вопросы викторин, тестов, использования текстов с ошибками, результатов электронных игр.

Формы подведения итогов: тестирование, соревнования, практические упражнения, творческие задания, итоговые игры после завершения темы.

Освоением образовательной программы можно считать приобретение обучающимися конкретных знаний и формирование у них практических умений и навыков, позволяющих осуществлять результативные старты различных видов состязаний (ориентирование, туристская полоса препятствий, разведение костра, устройство бивака, укладка рюкзака и др.)

 **Результаты обучения по программе:**

- владение начальным навыком чтения спортивной и топографической карты при ориентировании на местности;

- самостоятельное применение начальных навыков организации туристского быта,

- применение навыка преодоления естественных и искусственных препятствий в природной среде;

- знание и соблюдение правил личной гигиены туриста;

- понимание важности командного взаимодействия для достижения результата;

- освоен алгоритм работы по развитию физических качеств;

- сформировано представление о важности ведения здорового образа жизни и ответственности за свое здоровье, сознательной дисциплины, ответственного отношения к общественной собственности;

- сформирована гражданская позиция бережного отношения к природе.

 **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем и разделов | всего | теория | практика |
|  | 1. **Основы туристской подготовки**
 |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма. Направления спортивного туризма: «Дистанции» и «Маршруты» | 2 | 2 | - |
| 1.2 | Личное и групповое снаряжение. | 3 | 1 | 2 |
| 1.3 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 3 | 1 | 2 |
| 1.4 | Питание в туристском походе | 2 | 1 | 1 |
| 1.5 | Туристские должности в группе | 2 | 1 | 1 |
| 1.6 | Подготовка к походу | 4 | 1 | 3 |
| 1.7 | Преодоление препятствий. Специальное снаряжение. Специальная подготовка.  | 5 | 1 | 4 |
| 1.8 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Правила движения в походе. | 3 | 1 | 2 |
| 1.9 | Подведение итогов туристского похода | 2 | 1 | 1 |
| 1.10 | Соревнования по спортивному туризму и ориентированию | 7 | 1 | 6 |
|  |  |  |  |  |
|  | 1. **Топография и ориентирование**
 |
| 2.1 | Понятие о топографической и спортивной карте | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Условные знаки | 2 | 1 | 1 |
| 2.3 | Компас. Работа с компасом. Азимут | 3 | 1 | 2 |
| 2.4 | Измерение расстояний | 2 | 1 | 1 |
| 2.6 | Игры по ориентированию и топографии | 6 | - | 6 |
|  | 1. **Краеведение**
 |
| 3.1 | Родной край, его природные особенности, история. Известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. | 4 | 1 | 3 |
| 3.2 | Изучение района путешествия | 4 | 1 | 3 |
|  | 1. **Основы гигиены. Доврачебная помощь**
 |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 3 | 1 | 2 |
| 4.2 | Походная аптечка.  | 2 | 1 | 1 |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 4 | 2 | 2 |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 3 |  | 3 |
|  | **Всего** | 68 |  |  |

*Зачетный поход вне сетки часов*

**Содержание программы**

1. **Основы туристской подготовки**

**1.1.Туристские путешествия, история развития туризма**

История развития туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пешеходный, горный, лыжный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Понятие о спортивном туризме: направления «Маршруты» и «Дистанции». Значение туристско – краеведческой деятельности в развитии личности.

**1.2.Личное и групповое туристское снаряжение**

***Теория***

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3-х дневного похода. Требование к личному снаряжению. Типы рюкзаков, спальных мешков. Преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов и соревнований. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества, недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

***Практика:*** укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

* 1. **. Организация туристского быта**

***Теория***

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе, на многодневных соревнованиях в полевых условиях (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

***Практика:*** Определение мест для бивака, развертывание, свертывание лагеря, разжигание костра.

* 1. **Питание в туристском походе**

***Теория***

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-х дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

***Практика:*** составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**1.5. Туристские должности в группе**

***Теория***

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального климата в группе. Постоянные должности: завпит, завснар, проводник (штурман), краевед, медик, реммастер, фоторгаф, летописец (ответственный за отчет о походе), культорг, физорг.

Временные должности: Дежурные по кухне (приготовление пищи, мытье посуды).

***Практика:*** выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

* 1. **Подготовка к походу**

***Теория***

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. План подготовки к походу. Изучение района: изучение литературы, карт, отчетов о походе. Запросы в местные учреждения, встречи или переписка с туристами, прошедшими маршрут. Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения**.**

***Практик.:*** составление плана похода. Изучение маршрутов походов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

* 1. **Преодоление препятствий. Специальное снаряжение. Специальная подготовка**

***Теория***

Правила использования специального снаряжения (веревка, карабин, индивидуальная страховочная система, восьмерка, жумар). Организация самостраховки. Использование веревки и специального снаряжения для преодоления естественных и искусственных препятствий индивидуально и в составе группы.

***Практика*** отработка техники преодоления препятствий (спуски, подъемы, траверсы, переправа по бревну, по параллельным перилам). Работа со специальным туристским снаряжением (карабины, веревки). Разучивание и применение туристских узлов.

* 1. **Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Правила движения в походе.**

***Теория***

Дисциплина в походе и на занятии – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, спортивном зале, на улице, в парке, в лесу. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

 Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Поведение в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Порядок движения группы на маршрутах.

Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего, замыкающего в группе. Режим ходового дня. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по травянистым склонам.

***Практика*** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарника, завалы, по заболоченной местности.

 **Подведение итогов похода.**

***Теория***

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотовыставки, видеофильма и др. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление значков и разрядов.

***Практика*** составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка отчетного вечера.

* 1. **Туристские слеты и соревнования**

***Теория***

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения. Информация. Подведение итогов, награждение. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря для проведения соревнований. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

***Практика***  организация мини-соревнований на тренировочных занятиях, участие в соревнованиях различного уровня в качестве участников.

**2. Топография и ориентирование**

**2.1 Понятие о топографической и спортивной карте.**

***Теория***

 Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Старение карт. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

 ***Практические занятия*** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

**2.2 Условные знаки**

***Теория***

 Изучение топознаков по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

 Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. ***Практические занятия***

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

**2.3 Компас. Работа с компасом. Азимут.**

***Теория***

 Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

 Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимутальное кольцо.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту.

 ***Практические занятия***

 Определение сторон горизонта, определение промежуточных сторон горизонта и др. Игры. Определение направлений света по компасу. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту.

 **2.4 Измерение расстояний.**

***Теория***

 Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

***Практические занятия***

 Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой. Тренировочные упражнения на глазомер на картах разного масштаба и на местности.

**2.5 Игры по ориентированию и топографии**

***Практические занятия***

Простейшее ориентирование по плану-схеме «Лабиринт» (план спортивного зала, план спортивной площадки, план пришкольной территории. Конкурс на лучший план-схему. Игра в мини-соревнования по ориентированию с выполнением должностей: картограф, начальник дистанции, хронометрист, секретарь, участник, судья по награждению). Настольные игры по топографии. Топографические эстафеты. Игра «Фотознатоки идут по следу» и др.

**3. Краеведение**

* 1. **Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.**

***Теория***

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

 Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

 ***Практические занятия***

 Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин. Игры по карте Ярославской области (сайт ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк).

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

**3.2 Изучение района путешествия.**

***Теория***

 Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. Охрана памятников истории и культуры.

 Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

 ***Практические занятия***

 Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Проведение краеведческих наблюдений, экологических акций.

 **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

***Теория***

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

 Гигиена обуви и одежды.

Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

 ***Практические занятия***

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

**4.2 Походная медицинская аптечка.**

***Теория***

 Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства.

 ***Практические занятия***

 Формирование походной медицинской аптечки.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

***Теория***

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

 Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

 ***Практические занятия***

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

**4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.**

***Практические занятия***

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества 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. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

 Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

 Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Форма занятий | Дидактические материалы, снаряжение |
| 1.1.Туристские путешествия, история развития туризма. Направления спортивного туризма | Лекция, беседа, доклады детей о путешественниках, викторина |  Викторина «Русские путешественники» сайт ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк раздел «Образовательные программы: «Дидактические материалы к программам» сайта ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк (<https://turist.edu.yar.ru>) |
| 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение | Лекция, беседа, групповое занятие, игра, игра - соревнование | личное снаряжение (рюкзак, спальный мешок, коврик, страховочная система, компас, компас и др.) групповое снаряжение (палатка, тент, котлы, костровое оборудование, ремнабор и др.) |
| 1.3.Организация туристского быта | Лекция, беседа, групповое занятие, игра, игра - соревнование |  «Виды костров» раздел «Образовательные программы» «Дидактические материалы к программам» сайта ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк<https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/doop_didakt_distant/glavnaya.html>; групповое снаряжение (палатка, тент, котлы, костровое оборудование, ремнабор и др.)«Бивак. Устройство бивака»[Опорные конспекты и рекомендации по темам, изучаемым на первом году занятий туризмом по курсу «начальная туристская подготовка»](https://cloud.mail.ru/public/51YY/3Fs3jXMgY) (методическая разработка «В помощь руководителю детского туристско-краеведческого объединения») опыт г.С-Петербурга newВ разделе сайта (<https://turist.edu.yar.ru>) «Образовательные программы: Дистанционное обучение\_дидактические материалы1\_туристы» |
| 1.4.Питание в туристском походе | Лекция, практические занятия | Туристская посуда, костровые принадлежности, котлы, продукты питания[Опорные конспекты и рекомендации по темам, изучаемым на первом году занятий туризмом по курсу «начальная туристская подготовка»](https://cloud.mail.ru/public/51YY/3Fs3jXMgY) (методическая разработка «В помощь руководителю детского туристско-краеведческого объединения») опыт г.С-Петербурга new «Дрова. Костер. Приготовление пищи»В разделе сайта (<https://turist.edu.yar.ru>) «Образовательные программы: Дистанционное обучение\_дидактические материалы1\_туристы» |
| 1.5 Туристские должности в группе | Лекция, беседа, групповое занятие, работа с литературой | [Опорные конспекты и рекомендации по темам, изучаемым на первом году занятий туризмом по курсу «начальная туристская подготовка»](https://cloud.mail.ru/public/51YY/3Fs3jXMgY) (методическая разработка «В помощь руководителю детского туристско-краеведческого объединения») опыт г.С-Петербурга new «Обязанности в походной группе»В разделе сайта (<https://turist.edu.yar.ru>) «Образовательные программы: Дистанционное обучение\_дидактические материалы1\_туристы» |
| 1.6 Подготовка к походу | Лекция, беседа, групповое занятие, работа с литературой | Раздел сайта (<https://turist.edu.yar.ru>) «Методика: МетодПродукты: Печатные сборники»: «Туристский калейдоскоп» 2015г.: **Раздел 5 «Собираемся в поход…»**Конспект «Учебно-тренировочный поход «Тяжело в учении, легко в лесу!» и др. **Инструкция по ТБ**, раздел «Образовательные программы» «Дидактические материалы к программам» сайта ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк<https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/doop_didakt_distant/glavnaya.html>; Положение о региональной акции **«Лыжный пробег «Русь».**  |
| 1.7 Преодоление препятствий. Специальное снаряжение. Специальная подготовка. | Беседа с демострацией, практическая работа по алгоритму | В разделе сайта (<https://turist.edu.yar.ru>) «Образовательные программы: Дистанционное обучение\_дидактические материалы1\_туристы» **«Видеоуроки..»**Специальное снаряжение: веревки, системы, каски, карабины, жумары, восьмерки и др. |
| 1.8 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Правила движения в походе | Беседа, доклады | Тестовые задания из сборника «Туристский калейдоскоп» стр. 25-33, **Раздел 3. «Обучение безопасному поведению»;**Раздел сайта (<https://turist.edu.yar.ru>) «Методика: «Банк педагогических материалов\_туристы»: **конспект занятия «Режим движения походной группы»;****Инструкция по ТБ**, раздел «Образовательные программы» «Дидактические материалы к программам» сайта ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк<https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/doop_didakt_distant/glavnaya.html>; Специальное снаряжение: веревки, системы, каски, карабины, жумары, восьмерки и др.  |
| 1.9 Подведение итогов туристского похода | Отчетный вечер, стенгазета, концерт, арбузник | Фотоматериалы, видеоматериалы, гитара, видеопроектор,и др. |
| 1.10 Соревнования по спортивному туризму и ориентированию | Практическое участие, беседы, лекции | Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» [Текст]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 мая 2017г. № 403.Правила вида спорта «Спортивный туризм» [Текст]: Приказ Минспорта России от «22» июля 2013 г. № 571.Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму спортивные дисциплины: «Дистанция» [Текст]:- М.: ФСТР, 2019.Специальное снаряжение: веревки, системы, каски, карабины, жумары, восьмерки, компас и др.  |
| 1. Топография и ориентирование
 | Беседа, лекция, упражнения, работа с картами, изготовление топографических игр, спортивные игры, тренировки на местности, тестирования | Блокноты, цветные карандаши, Т.В. Моргунова «Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию», М., 2003; компасы, транспортиры, курвиметр, карты спортивные и топографическиеРазделе сайта (<https://turist.edu.yar.ru>) «Образовательные программы: Дистанционное обучение\_дидактические материалы 1\_туристы» **сборник «Занимательная топография и ориентирование», игры «Условные знаки топографических карт», упражнение «Восстановление нитки маршрута по фотографиям».**Раздел сайта (<https://turist.edu.yar.ru>) «Методика: МетодПродукты: Печатные сборники»: «Туристский калейдоскоп» 2015г.: **Раздел 2 «Топография и ориентирование…»**Региональный проект интерактивное ориентирование «Инакор – 76». Раздел сайта (<https://turist.edu.yar.ru>) «Конкурсы и соревнования:Туристские мероприятия»  |
| 1. Краеведение
 | Лекции, беседы. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Экскурсии. | Серия сборников ЦДЮТурЭк «Туристскими тропами по родному краю»; Сайт ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк (<https://turist.edu.yar.ru>)«ЭОР» «Краеведение» (игры Животный и растительный мир ЯО и др.);Раздел сайта «Конкурсы и соревнования» «Краеведение»: **Акция "Моя Родина в объективе"** *проводится в рамках областной патриотической туристско-краеведческой экспедиции* ***«Моя Родина – Ярославия»****;*Региональный проект интерактивное ориентирование «Инакор – 76». Раздел сайта (<https://turist.edu.yar.ru>) «Конкурсы и соревнования:Туристские мероприятия»  |
| 1. Основы гигиены, первая доврачебная помощь
 | Лекции, демонстрация, беседа, практическое занятие, самоконтроль, взаимоконтроль, тесты | **Тесты** из сборника «Туристский калейдоскоп»;Раздел сайта (<https://turist.edu.yar.ru>) «Образовательные программы: Дистанционное обучение\_дидактические материалы 1\_туристы» **Изготовление носилок** <https://turist.edu.yar.ru/metodika/metodika_turizm/izgotovlenie_nosilok.pdf>(просмотр)"/**Игра «Первая доврачебная помощь»** (сайт ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк раздел «Электронные образовательные ресурсы» подраздел «ЭОР\_Безопасность в туризме»)<https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_bezopasnost_v_turizme.html> |

**Материально-техническое обеспечение**

Для программы с элементами спортивного туризма по группе дисциплин «Дистанция»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Функциональные, технические и качественные характеристики товара | Коли-чество |
| Показатель | Значение показателя |  |
| 1 | Рюкзак объемом не менее 80 литров | Объём | 80 литров | 15 |
| Конструкция | Полуанатомический |
| Элементы жёсткости | Есть |
| Поясной ремень  | Есть |
| Вытяжной тубус | Есть |
| 2 | Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная | Количество мест | 4 | 4 |
| Масса палатки, кг | (макс.) 5 |
| Водостойкость тента, мм | (мин.) 4000 |
| Водостойкость дна, мм | (мин.) 6000 |
| Материал каркаса | алюминий |
| 3 | Палатка хозяйственная | Назначение | кемпинговая | 1 |
| Тип каркаса | внешний |
| Геометрия | полубочка |
| Количество комнат | 1 |
| Водостойкость тента, мм | (мин.) 3000 |
| Материал каркаса | алюминий |
| Размер | 6000\*3500\*2500 |
| 4 | Спальный мешок | Тип | одеяло | 15 |
| Температура комфорта | От +5 до +20 |
| 5 | Ковриктеплоизоляционный | Размер | 1800\*600\*8 | 15 |
| Материал | пенополиэтилен |
| 6 | Тент от дождя | Габарит | 3000\*3000 | 3 |
| Материал | полиэстер |
| Водостойкость тента, мм | (мин.) 3000 |
| 7 | Оборудование для приготовления пищи (газовые плиты) | Размеры, см | 12\*34\*28 | 3 |
| Количество конфорок | 1 |
| Подключение к газовому баллону | есть |
| Тип газа | Пропан, бутан |
| 8 | Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л) | Количество котлов | 3 | 1 |
| Объём, л | 8.9,10 |
| Материал | сталь |
| Увеличительное стекло | есть |
| 9 | Компас жидкостный (спортивный) | Время установки стрелки | 2 секунды | 15 |
| Стабильность на бегу | хорошая |
| Магнит | очень сильный |
| Цена деления шкалы | 2 градуса |
| Комплектация: | плата+колба |
| 10 | Каска туристическая | **Вес:** | До 350 | 15 |
| **Размер:** | 54 - 63 см. |
| **Материал:** | ABS, вспененный полистирол, полиэстер, полиамид |
| 11 | Перчатки туристические  | **Назначение:** | спортивный туризм | 15 |
| **Материал на ладони** | полиуретан |
| **Размер перчаток:** | 7 |
| 12 | Карабины туристские - 75 единиц (5 карабинов x 15 чел.) | **Вес:** | 94 гр | 75 |
| **Размер:** | 117х73 мм |
| **Материал:** | Дюралюминий |
| **Раскрытие:** | 23 мм |
| **Продольная нагрузка:** | 8 kN |
| **Нагрузка с раскрытой защелкой:** | 8 kN |
| **Поперечная нагрузка:** | 28 kN |
| **Keylok:** | да |
| 13 | Система страховочная  | **Вес:** | 300 гр | 15 |
| **Материал:** | Полиамид, дюраль |
| **Назначение:** | универсальная |
| **Обхват груди:** | 40-108 |
| **Регулируемая:** | да |
| 14 | Спусковое устройство  | **Название** | Восьмерка спортивная | 15 |
| **Вес:** | 93 гр |
| **Материал:** | Сталь |
| **Назначение:** | Спортивный туризм |
| **Самоблокировка:** | Нет |
| 15 | Жумар | **Вес:** | 212 гр | 15 |
| **Размер:** | 196\*102,5\*34 |
| **Назначение:** | спортивный туризм |
| **Материал:** | Дюраль, сталь |
| 16 | Веревка 10 мм  | Вес: | 55гр/м | 200 м |
| Материал: | Полиэфир, полипропилен |
| Назначение: | Спортивный туризм |
| **Разрывная нагрузка:** | 1940 кгс |
| **Сдвиг оплетки:** | 5 мм |
| **Диаметр веревки:** | 10 мм |
| 17 | Веревка 6 мм (репшнур) | Диаметр, мм | 6 | 50 |
| Минимальная прочность (daN) | 1300  |

**Литература для педагога**

1. Балабанов И. В. Узлы. – М.: 2007. – 80 с.

2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие. – М.: ООО «Издательство «Астрель», 2004. – 252 с.

3. Ильин А.А. Большая энциклопедия городского выживания. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.

4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. – М.: Издательство ЦДЮТиК МО РФ, 2000.

5. Куликов В. М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.

6. Личная безопасность./ Гл. ред. В. Володин. – М.: «Аванта+», 2001.

7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.

8. Маслов А.Г. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.

9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2001. – 96 с.

10. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2003.

13. Онищенко В. Справочник туриста. – Издательство Фолио, 2007.

**Литература для обучающихся**

1. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.

2. 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.

3. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В. Петров, В.Г. Бубнов. – М., 2000.

5. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

**ЭОР:**

1.Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании <http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm>

2. Видео Россия –<http://gorodarossii.blogspot.com/>

3. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» <http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm>

4. Детская мультимедийная энциклопедия «Опасности в природе» - <http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146>

5. Егорова Л.А. «Юные активисты школьных музеев» (учебные деловые игры) <http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm>

6. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися.http://belvirtclub.narod.ru/det\_tur/instr\_01.htm

7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. <http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicij-i-j>

8. Методическая разработка туристского слета <http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-383>

10. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся «Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению» (работа, приложение, презентация) <http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm>

11. Организация исследовательской деятельности во внеурочное время <http://www.tiuu.ru/content/pages/46.htm>

12. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.)http://revolution.allbest.ru/sport/00153421\_0.html

13. Основы туризма <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>

14. Правила безопасности поведения на воде.

15. Презентации по краеведению -<http://prezentacia.ucoz.ru/load/kraevedenie/27-1-2>

16. Презентация «Ориентирование на местности» <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>

17. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) «Готовимся к турслету» <http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm>

18. Статья «Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании» <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/>