

Управление образования Администрации Горноуральского
городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
протокол №.2 от 29.03. 2023г.



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
А.О. Мещерских
приказ № 13-У от 29.03. 2023 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта**

«Азбука спортивного туризма»

*Направленность: спортивно-оздоровительная
Возрастная адресация: 7-10 лет
Срок реализации программы - 1 год*

Автор - составитель:

*Перминова Наталия Ивановна
– методист МБУ ДО ДЮСШ*

*Неустроева Марина
Федоровна – тренер-
преподаватель МБУ ДО
ДЮСШ*

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Азбука спортивного туризма»
Автор программы, должность	<i>Перминова Наталья Ивановна – инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ; Неустроева Марина Федоровна – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ</i>
<i>Адрес реализации Программы (адрес организации и телефон)</i>	Свердловская область, г. Нижний Тагил ; ул. Ломоносова дом 49; тел. 37-99-36
<i>Вид программы по степени авторства</i>	модифицированная
<i>по уровню освоения</i>	базовая
<i>по уровню сложности</i>	общеразвивающая
<i>Направленность программы</i>	физкультурно-спортивная
<i>Вид деятельности</i>	физическое развитие
<i>Срок реализации</i>	1 год, 216 часов
<i>Возраст учащихся</i>	7-10 лет
<i>Форма реализации программы</i>	Групповая
<i>Форма организации образовательной деятельности</i>	Спортивная секция
<i>Название</i>	«Азбука спортивного туризма»

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
I.	Пояснительная записка	5
1.1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	5
1.1.1.	Нормативно-правовое обеспечение программы	6
1.1.2.	Направленность программы	7
1.1.3.	Уровень программы	7
1.1.4.	Актуальность Программы	7
1.1.5.	Отличительные особенности Программы	9
1.1.6.	Новизна Программы	10
1.1.7.	Адресат программы	10
1.1.8.	Педагогическая целесообразность программы	12
1.1.9.	Цель, задачи программы	12
1.1.10.	Основные формы занятий	14
1.1.11.	Сроки реализации программы	16
II.	Учебно-тематический план	16
2.1.	Принципы	17
2.1.	Учебный план. Календарный план-график распределения учебных часов в группах	17
III.	Содержание программы	19
3.1.	Учебно-тематический план	19
3.2.	Содержание программного материала по предметной области 1 года обучения	21
IV.	Планируемые результаты освоения воспитанниками содержания программы	38
4.1.	Требования к знаниям и умениям. Личностные, метапредметные и предметные результаты	38
4.2.	Формы подведения итогов реализации программы	41
4.3.	Диагностический инструментарий	42
4.4.	Промежуточная аттестация обучающихся	46
V.	Система условий реализации программы	52
5.1.	Рекомендации по организации образовательного процесса	52
5.2.	Требования к технике безопасности	53
5.3.	Методическое, материально-техническое и кадровое обеспечение образовательной программы	61
5.3.1.	Методическое обеспечение	61

5.3.2.	Материально-техническое обеспеченбие	62
	Список литературы	65
	для тренеров-преподавателей (педагогов)	65
	для обучающихся	66

1. Пояснительная записка
1.1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по программе «Азбука спортивного туризма»

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением.

Данная программа направлена на пропаганду знаний, обеспечение правильных действий учащихся в опасных для жизни и здоровья условиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

1.1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- ✓ Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ;
- ✓ Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- ✓ Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2023 г. №629 «ОГБ утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
- ✓ Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- ✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196);
- ✓ Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н);
- ✓ Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

✓ Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к Письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 -3242)

✓ Устава МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Горноуральского городского округа;

✓ Локальных актов, регламентирующих образовательную деятельность.

1.1.2. Направленность программы.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1.3. Уровень программы.

Уровень программы - предполагает освоение элементарных навыков, минимальную сложность, что соответствует стартовому уровню содержания программы.

1.1.4. Актуальность программы

Одним из наиболее доступных и привлекательных средств организации свободного времени детей и подростков при всех социально-экономических укладах является спортивный туризм, развитие которого осуществляется различными общественными объединениями, организациями и союзами, как на государственной, так и на общественной основах. Для сферы образования туризм является одним из незаменимых средств воспитания и обучения, направленного на формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, проводником в воспитании гражданственности и патриотизма, любви к своей Родине.

Современное социально-экономическое положение России выдвинуло ряд проблем, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной, ответственной личности, способной к социально-значимым преобразованиям в обществе. Одной из проблем является решение вопроса безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения. Ведущую роль в формировании у детей и подростков положительного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, привитие навыков самостоятельного и безопасного поведения принадлежит школе. Программа создает условия возрождения богатейшего опыта воспитания школьников через создание условий для организованного досуга детей. Она призвана отвлечь подростков от негативных проблем семьи и общества и привить любовь к спорту и туризму. Процесс формирования мотивов, норм и правил поведения школьника будет основой для развития у него безопасного стиля поведения, безопасного стиля жизни в обществе.

Психологи установили, что подростки в силу своих возрастных психологических особенностей не всегда могут правильно оценить мгновенно меняющуюся обстановку, часто завышают свои возможности. Возникает необходимость познакомить детей с правилами безопасного поведения и выживания в среде, при автономном существовании в природе, выработать автоматизм безопасного поведения, вооружить знаниями и научить использовать опыт, накопленный в обществе.

Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный учитель РФ, заслуженный путешественник России Константинов Ю.С. утверждает, что туризм, как ни одно другое направление дополнительного образования, одновременно решает важнейшие педагогические задачи – это комплексное воздействие на ребенка: воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация; совершенствование взаимоотношений педагогов и учащихся через воспитательную среду туризма. В воспитательном значении туризма Константинов выделяет такие

важные аспекты, как ответственная взаимозависимость коллектива, которая рождает серьезное отношение к жизни, к друзьям, взаимность в действии, подразумевающая установление правил, которым все должны следовать и индивидуальная ответственность каждого члена группы за свои действия перед другими. Реализация программы позволит привить воспитанникам начальные знания, умения, навыки в области безопасности жизни, сформировать у детей обоснованную систему понятий ОБЖ, выработать необходимые умения и практические навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций.

1.1.5. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы от других программ в том, что каждый тренер-преподаватель, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

В данной программе:

- ✓ отсутствуют ограничения для занятий по полу и рамок отбора по типу телосложения;
- ✓ не требует специальной дорогостоящей материально-технической базы, что привлекает подростков из социально неблагополучных семей;
- ✓ разнообразие упражнений, средств и методов позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать основные двигательные функции организма обучающегося.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей

работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса.

Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы.

В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

1.1.6. Новизна программы

Новизна программы «Азбука спортивного туризма» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим курсом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Межпредметность: наряду со сведениями по правилам поведения в опасных ситуациях в ее содержание входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла.

1.1.7. Адресат программы

Возрастная ориентация программы: программа дополнительного образования «Азбука спортивного туризма» ориентирована на возрастные особенности детей 7-10 лет, различные подходы к содержанию программы обеспечивают усвоение материала на разных познавательных уровнях в соответствии с возрастом.

Возрастные особенности детей 7-10 лет.

У детей в возрасте 7-10 лет преобладают процессы созревания и укрепления тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное

нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В детском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/мин в 7 лет снижается до 70-76 уд/мин. Развивая физические качества ребёнка в начальном тренировочном периоде, следует руководствоваться обобщениями отечественных и зарубежных учёных, а также собственным опытом в определении наиболее оптимальных сроков для развития тех или иных физических качеств.

Так, например, рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет и только с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются.

Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, а у мальчиков продолжается и позже.

Наибольший естественный прирост скоростно-силовых качеств приходится на возраст от 10-12 лет.

Рост гибкости увеличивается от 6 до 10 лет. В детском возрасте позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью

изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен.

Из всего вышесказанного следует вывод, что данный период подготовки юных туристов является наиболее подходящим (сенситивным) для развития гибкости, быстроты и общей (аэробной) выносливости, благоприятным для начала формирования скоростно-силовых качеств, спортивного характера, поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

Тренеры-преподаватели в своей работе должны учитывать их, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития

Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спортивном туризме, характера и направления различных тренировочных нагрузок.

1.1.8. Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что применение различных современных форм, средств и методов образовательной деятельности позволит: привить любовь к спорту и туризму, развить познавательный интерес к природ, развить устойчивую мотивацию к занятиям по спортивному туризму.

1.1.9. Цель и задачи программы.

Цель программы - удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуально-личностных, социокультурных, духовных образовательных потребностей и запросов детей средствами туризма.

На занятиях в объединениях решаются следующие **основные задачи:**

направленные на достижение предметных результатов:

- ✓ дать представление о технике и тактике туризма, об ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений;
- ✓ развить разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др;
- ✓ познакомить с правилами оказания первой помощи.

направленные на достижение метапредметных результатов:

- ✓ формировать навыки оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья, навыки планирования действий в экстремальных ситуациях;
- ✓ формировать умения, необходимые для выживания в экстремальных ситуациях;
- ✓ расширить у воспитанников представления об историческом, экономическом и культурном развитии Горноуральского городского округа и Свердловской области и её природе;
- ✓ развить эстетическое восприятие окружающей среды и экологическое воспитание учащихся;
- ✓ способствовать приобретению опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий.

направленные на достижение личностных результатов:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- ✓ воспитывать отношение к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности, содействовать правильному физическому развитию обучающихся.

✓ воспитывать у юных туристов волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание;

✓ развивать эстетическое восприятие окружающей среды, экологическое воспитание учащихся.

1.1.10. Основные формы занятий

Условия набора обучающихся в группу: основная группа здоровья (без требований к уровню спортивной подготовки).

Форма обучения – *очная*. Возможно применение *дистанционных технологий*.

Формы организации деятельности – практические тренировочные занятия (групповые и индивидуальные), занятия на командное взаимодействие, соревнования.

Прием детей на программу «Азбука спортивного туризма» осуществляется тренером-преподавателем при отсутствии у них медицинских противопоказаний.

Рекомендуемый состав группы 10 – 15 человек. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, т. к. существует естественный состав членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Допускается минимальный состав группы на занятиях – 10 человек.

Занятия проводятся с полным составом учебно-тренировочной группы, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Занятия носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на

местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание следует обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Тренер-преподаватель должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий. Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, театров, выставок, туристские игры, викторины и др. План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т. п. Одновременно следует добиваться того, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятия является предстоящие зимние многодневные походы. Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как выбраться на откос или преодолеть реку, овраг и т.д. Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой; от небольших прогулок к однодневным походам оздоровительно-развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления. Поход, протяженность в несколько километров явится хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описание пути движения поможет в будущих степенных

походах вести содержательные записи для отчета. Распределение обязанностей в каждом походе следует вести так, чтобы к исполнению их привлекались каждый раз разные члены всей группы. Это позволит к началу многодневных походов выявить наиболее способных к той или иной работе юных туристов. Особое внимание руководители объединений должны уделять вопросам безопасности при проведении полигонов, походов и соревнований.

После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы обрабатывают дневник, другие делают фотомонтаж, некоторые участники занимаются выпуском информационного листка, обработкой записей бесед с интересными людьми и т. д. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки воспитанников.

1.1.11. Сроки реализации программы

Программа «Азбука спортивного туризма» рассчитана на один год обучения, возраст учащихся от 7-10 лет, именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно-нравственной культуры личности, при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

На освоение программы отводится 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся как в классах, спортзалах, так и на местности – 6 часов в неделю.

II. Учебно-тематический план

Программа предусматривает последовательное увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Продолжительность учебного года 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы.

2.1. Принципы

Программа разработана на следующих **принципах**:

Принцип научности и доступности – все предложенные мероприятия, направлены на укрепление психофизического здоровья, являются научно обоснованными и практически апробированными и **основываются** на игровом методе.

Принцип системности и последовательности - основным условием для соблюдения рациональной последовательности являются задания постепенно нарастающей трудности: от простого к сложному.

Принцип наглядности - при согласованной работе нескольких анализаторов (зрительного, слухового, двигательного и др.) дети и родители точнее воспринимают материал.

Принцип интеграции – адаптированность программы в разные виды детской деятельности.

Принцип дифференциации - учёт возрастных особенностей развития детей; адаптированность материала к сезонным условиям.

Принцип создания благоприятной среды для усвоения первых туристических навыков, норм и правил здорового образа жизни каждого ребёнка, для развития двигательной активности.

Принцип единства с семьей предусматривает соблюдение единых требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, двигательной активности, развития двигательных и культурно-гигиенических навыков.

2.2. Учебный план. Календарный план-график распределения учебных часов в группах

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Таблица 1

Учебный план

№ п/п	Наименование учебного модуля	Количество часов				Формула промежуточной аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	Контрольные нормативы и соревнования	
1.	Учебный модуль первого года обучения	216	45	130	41	зачет

Таблица 2

**Календарный план-график
распределения учебных часов в группах**

Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
Туристическая подготовка	5	5	5	4	4	4	4	4	4	39
Топография и ориентирование		4	4	2	2	2	2	2	2	20
Краеведение	4	4	2	2	2	2	4	2	2	24
Основы гигиены и первая помощь	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Общая и специальная физическая подготовка	6	6	6	8	8	9	9	10	10	72
Туристические слеты и соревнования	-	-	1	1	1	2	2	2	2	11
Контрольное тестирование	2	2	4	4	4	4	4	4	4	32
Медицинское обследование вне сетки учебных часов										

Всего часов	19	23	24	23	23	25	27	26	26	216
Учебных недель -36 (6 часов в неделю)										
3 занятия по 2 часа										

III. Содержание программы

3.1. Учебно-тематический план

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие – поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п.

Таблица 3

Учебно-тематический план

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
I.	<i>Туристская подготовка</i>			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2.	Воспитательная роль туризма	1	1	-
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
1.6.	Питание в туристском походе	4	1	3
1.7.	Туристские должности в группе	4	2	2
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	5	1	4
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	5	3	2
1.10.	Подведение итогов туристского путешествия	6	2	4
		39	16	23
2.	<i>Топографии и ориентирование</i>			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
2.2.	Условные знаки	2	1	1
2.3.	Ориентирование по горизонту,	4	2	2

	азимут			
2.4.	Компас. Работа с компасом	3	1	2
2.5.	Измерение расстояний	3	1	2
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	-	2
		20	8	12
3.	<i>Краеведение</i>			
3.1.	Урал, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2
3.2.	Туристские возможности Свердловской области, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4
3.3.	Изучение района путешествия	8	2	6
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4
		24	8	16
4.	<i>Основы гигиены и первая помощь</i>			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	2	2
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
		18	7	11
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	3	1	2

	тренировках			
5.3.	Общая физическая подготовка	52	1	51
5.4.	Специальная физическая подготовка	16	1	15
5.5.	Туристские слеты и соревнования	11	2	9
5.6.	Контрольное тестирование и анкетирование	32	-	32
		115	6	109
	ИТОГО за период обучения:	216	45	171

3.2. Содержание программного материала по предметным областям 1 год обучения

I. Туристская подготовка

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Знать: основные сведения о туризме. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности. Основные задачи туристского объединения. Законы, правила нормы поведения юных туристов.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль физкультурно – спортивной деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы.

Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Особенности организации привалов и ночлегов в водном туризме. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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

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

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

Установка плавсредств на ночь в различных условиях плавания.

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Специфика водных походов, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Составление плана подготовки похода.

Сбор информации о районе путешествия: характер и режим реки, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Проверка умения плавать, контрольные выходы. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе Значение правильного питания в походе.

Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов.

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

Организация питания в 2–3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов.

Рекомендуемый набор продуктов питания во время путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в путешествии.

Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

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

1.7. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Основы техники водного туризма: техника гребли, посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий.

Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

Изучение элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Значение сработанности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Характерные аварийные случаи в водном путешествии. Правила поведения на плавательном средстве. Применение спасательных средств.

Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Организация переправы по бревну с самостраховкой. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований.

Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей.

Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

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 проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

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

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

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные

(заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих.

Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

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. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом

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

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч.

Движение по азимуту, его применение.

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

Практические занятия

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

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Особенности определения расстояний на воде. 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 курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения.

Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск

отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Урал, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир Урала, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление Горноуральского городского округа и Свердловской области. Транспортные магистрали. Промышленность.

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

История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой Горноуральского городского округа и Свердловской области. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности Горноуральского городского округа, Свердловской области, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации.

Практические занятия.

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

3.3. Изучение района путешествия

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода и т.п. Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка, заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия

Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся

туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи

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

Помощь при различных травмах. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика в условиях водного путешествия. Мозоли на ладонях. Опасность солнечных ожогов. 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.

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. *Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.*

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

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

Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. *Общая физическая подготовка*

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

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

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

Практические занятия

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

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

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

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность.

Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

IV. Планируемые результаты освоения воспитанниками содержания программы

4.1. Требования к знаниям и умениям. Личностные, метапредметные и предметные результаты.

В результате освоения программы «Азбука спортивного туризма»: формируется гармоничная личность воспитанника, которая складывается из следующих компонентов: физическое и психическое здоровье, нравственное воспитание и социальная адаптированность.

После освоения программы воспитанники получают новые знания, умения и применяют их на практике в пешеходных, лыжных, водных и велосипедных походах и на соревнованиях. В процессе коллективного воспитания у воспитанников формируются социальные и культурные нормы поведения. Спортивная деятельность повышает уровень физического развития (силу, ловкость, выносливость) и волевые качества личности: решительность, целеустремленность. Реализация Программы позволит воспитанникам приобрести необходимые знания для выживания в природной среде в экстремальных ситуациях, приобретут необходимые знания, умения и навыки для участия в соревнованиях по спортивному туризму в качестве участников.

В результате работы по программе «Азбука спортивного туризма» обучающиеся должны знать правила сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, должны уметь применять полученные знания на практике.

Предметные результаты

✓ овладение практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях, владение навыками ориентирования на местности, специальными спортивно-туристическими навыками, ведении краеведческих наблюдений,

✓ владение приемами оказания первой помощи.

Метапредметные результаты

✓ наличие навыков оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья, навыков планирования действий в экстремальных ситуациях (регулятивные УУД).

✓ продуктивный опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий.

Личностные результаты

✓ сознательность и ответственность подростка в вопросах личной и общественной безопасности.

✓ отношение к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

К концу первого года обучения:

✓ учащиеся будут иметь элементарные представления о туризме (виды снаряжения,

✓ необходимые туристу; виды препятствий и способы их преодоления и др.);

✓ у учащихся будет сформирован устойчивый интерес к занятию туризмом;

✓ у учащихся начнут формироваться навыки здорового образа жизни;

✓ учащиеся получают начальные навыки самоорганизации в природе;

✓ у учащихся начнут формироваться личностные качества, необходимые для жизни в коллективе.

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет готовность обучающихся к обучению по конкретной программе и проводится в форме стартовой диагностики (для определения зоны ближайшего развития, обучающегося).

Текущий контроль выявляет степень и интенсивность формирования практических умений и навыков (с учетом физиологических особенностей организма и индивидуальных особенностей подростков). Осуществляется через педагогическое наблюдение (с фиксацией в листах наблюдений), самоконтроль, выполнение контрольных комплексов упражнений по ориентированию, туристскому краеведению и теоретических тестов.

Промежуточная аттестация качества определяет уровень усвоения обучающимися учебного материала по итогам отдельной части программы и проводится в форме зачетов и тестов.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений, обучающихся по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей и проводится по завершению всего объема дополнительной общеобразовательной программы в форме командной игры или учебно-тренировочного лагеря.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- ✓ наблюдения;
- ✓ опрос;
- ✓ анкетирование.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;
- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;
- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

4.2. Формы подведения итогов реализации программы.

Результатом обучения по данной Программе будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

К концу обучения учащиеся должны:

Знать:

- ✓ основы туристической подготовки;
- ✓ технику безопасности при проведении туристических походов, занятий;
- ✓ топографию и способы ориентирования;
- ✓ историю родного края и его особенности;
- ✓ памятники истории, музеи края;
- ✓ основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи;
- ✓ предупреждение спортивных травм.

Уметь:

- ✓ составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;

- ✓ одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ✓ ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
- ✓ пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- ✓ преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;
- ✓ делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
- ✓ выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
- ✓ фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- ✓ составлять технические описания маршрута;
- ✓ вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы.

4.3. Диагностический инструментарий

Перечень вопросов для проверки знаний **воспитанников после окончания обучения по программе “Азбука спортивного туризма”.**

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.

7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.

23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1: 50000 или б) 1 : 500 000.
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.

40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию.
55. Географическое положение Свердловской области и Горноуральского городского округа. Рельеф. Полезные ископаемые.
56. С какими областями граничит Свердловская область?
57. Назовите основные реки и озера Свердловской области и Горноуральского городского округа.

58. Административное деление края. Назовите крупные города.
59. Назовите самые крупные предприятия Свердловской области.
60. Что рассказывают раскопки о далёком прошлом Урала?
61. Назовите исторические и архитектурные объекты Горноуральского городского округа.
62. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
63. Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

4.4. Промежуточная аттестация обучающихся

Критерии оценки освоения основных туристских умений и навыков
(оцениваются при участии учащегося в походе)

17-20 баллов – высокий уровень;

14-16 баллов – средний уровень;

12-13 баллов – низкий уровень

Таблица 4

***Критерии оценки освоения основных туристских умений и навыков
(оцениваются при участии учащегося в походе)***

№	Критерии	Уровень освоения	Оценка
1.	<i>Теоретические знания</i>	Высокий уровень. Умение принимать полученные знания на практике.	5
		Высокий и средний уровень. Ошибки в применении полученных знаний на практике.	4
		Средний и низкий уровень. Неумение применять знания на практике.	3
2.	<i>Практические умения</i>	Освоение основных навыков и умений	5
		Не достаточное освоение. Необходима частичная помощь руководителя	4

		Не достаточное освоение. Выполнение только с постоянной помощью руководителя.	3
3.	Самостоятельность в принятии решений и действиях	Самостоятелен в принятии решений и выполнении действий.	5
		Выполняет самообслуживание, испытывает затруднения в самостоятельном выполнении походных обязанностей.	4
		Не может выполнить походные обязанности и самообслуживание.	3
4.	Мотивированность на выполнение походных обязанностей	Высокий уровень. Минимальный контроль со стороны руководителя.	5
		Средний уровень. Необходим контроль по ситуации.	4
		Низкий уровень. Необходим постоянный контроль	3

Туристский поход выходного дня

Критерии оценки освоения навыков переправ

Этапы полосы препятствий:

- преодоление «болота» по жердям;
- переправа «маятник»;
- переправа по бревну способом «вожжи»;
- переправа по веревке с перилами;
- подъем и спуск по склону спортивным способом

Оценка этапа:

5 баллов – преодолено без нарушений.

4 балла – допущено 1-3 ошибки.

3 балла – 4 и более ошибок.

Вопросы для собеседования.

1. Что такое туризм?
2. Какие виды туризма ты знаешь?
3. Что ты возьмешь с собой в туристский поход?
4. Какие туристские должности ты знаешь?
5. Что такое топографическая карта?
6. Для чего нужен в походе компас?
7. Какое лекарство нужно принять при высокой температуре?
8. С какой стороны от муравейника находится север?
9. Назови съедобные растения?
10. Ты заблудился в лесу. Как будешь выходить к людям?

Таблица 5

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе

Год обуч.	Требования на начало учебного года.	Требования по окончании учебного года
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП		
1.	Отсутствие медицинских противопоказаний.	Освоение теоретического раздела уч. плана. Выполнение требований физической подготовки. Спортивная подготовка - овладение основами спортивного туризма
2.	Выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.	Освоение теоретического раздела уч. плана. Выполнение требований общей физической и специальной подготовке.
3.	Выполнение нормативных требований по туризму	Освоение теоретического раздела уч. плана. Выполнение требований физической подготовки. Спортивная подготовка.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений (*табл.б*):

1) *Координационные способности*: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с

2) *Бег 30 м*, (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Критерием, служит минимальное время.

3) *Подтягивание* (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

4) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

5) *Прыжок в длину с места* (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

6) *Поднимание туловища из положения лежа на спине* (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

7) *Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+»*

Таблица 6

**Сводная таблица нормативных оценок
уровней физической подготовленности обучающихся 7-10 лет**

Возраст/лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Челночный бег 10х5 м (секунды)						
7	19.2 и ниже	19.3-22.2	22.3 и выше	19.7 и ниже	19.8-23.7	23.8 и выше
8	18.9 и ниже	19.0-21.9	22.0 и выше	19.5 и ниже	19.6-23.5	23.6 и выше
9	18.6 и ниже	18.7-21.6	21.7 и выше	19.3 и ниже	19.4-23.3	23.4 и выше
10	18.3 и ниже	18.4-21.3	21.4 и выше	19.1 и ниже	19.2-23.1	23.2 и выше
Подтягивания: мальчики (кол-во раз) Вис: девочки (кол-во раз)						

7	4 и выше	2-3	1 и ниже	11 и выше	3-10	2 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже
Прыжок в длину с места (см)						
7	140 и выше	139-110	109 и ниже	130 и выше	129-100	99 и ниже
8	150 и выше	149-120	119 и ниже	138 и выше	137-108	107 и ниже
9	160 и выше	159-130	129 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
10	170 и выше	169-140	139 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)						
7	18 и выше	8-17	7 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	19 и выше	9-18	8 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
17	28 и выше	18-27	17 и ниже	20 и выше	14-19	13 и ниже
Бег на 30 м						
7	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
8	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
9	5,4	6,0	6,2	10,8	12,0	12,4
10	5,4	6,0	6,2	10,8	12,0	12,4
Сгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
7	17	10	7	11	6	4
8	17	10	7	11	6	4
9	22	13	10	13	7	5
10	22	13	10	13	7	5

5. Система условий реализации программы

5.1. Рекомендации по организации образовательного процесса.

На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение

предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

5.2. Требования к технике безопасности.

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении учебно-тренировочных занятий в зале, в походах по спортивному туризму и при проведении спортивных соревнований.

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Нельзя начинать занятия в зале после влажной уборки. Необходимо дождаться его полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру – преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д.

Тренер – преподаватель должен организовать учебный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебном процессе. Однако

нельзя не учитывать индивидуальные особенности учащихся, такие как уровень технической и физической подготовленности, состояние здоровья.

К организационным причинам, вызывающим получение травм учащихся при проведении учебного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера - преподавателя, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям ребенка, спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по И.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются локтевой, плечевой, лучезапястный суставы, а также мышцы туловища.

Основной причиной многих травм является низкий уровень технической подготовленности.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники, исключающей работу суставов и мышц, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы верхних и нижних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам;

- следить за техникой выполнения основных двигательных действий;
- следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебных занятий и соревнований.

Общие требования безопасности в походах

К экскурсиям, туристским походам допускаются:

- ✓ учащиеся 1 - 4-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для участия в конкретном мероприятии (экскурсии, походе, экспедиции);
- ✓ прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Во время экскурсий, туристских походов учащиеся обязаны соблюдать правила поведения во время экскурсий, походов, экспедиций; правила пользования транспортом; не нарушать обычаи, традиции и нормы поведения коренных жителей. Время и место проведения указанных мероприятий определяется приказом директора (распоряжением заместителя директора в пределах его компетенции).

Опасными факторами во время экскурсий, туристских походов и экспедиций являются:

физические (экстремальные природные явления; экстремальный рельеф местности; транспортные средства; техногенные катастрофы; инженерные системы в местах следования; открытые водоемы; неудобная одежда и обувь; неправильно подобранное и (или) пригнанное снаряжение; колючие и режущиеся растения; пресмыкающиеся, птицы и животные, способные нанести травму);

химические (пыль; вредные и опасные вещества в воздухе и воде; недоброкачественные или хранившиеся без соблюдения необходимых требований продукты питания);

биологические (болезнетворные микроорганизмы в воде и воздухе; ядовитые растения, насекомые, пресмыкающиеся);

психофизиологические (напряжение внимания, эмоциональные нагрузки, паника).

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать доврачебную медицинскую помощь.

Обо всех неисправностях оборудования и инвентаря, обнаруженных при подготовке к походу, экскурсии, экспедиции учащийся обязан немедленно проинформировать сопровождающего работника.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить сопровождающему работнику.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся, кроме того, вопрос об их участии в последующих экскурсиях, туристских походах, экспедициях решается в индивидуальном порядке.

Требования безопасности перед началом экскурсий и туристических походов,

- ✓ Изучить содержание настоящей Инструкции;

- ✓ пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья;
- ✓ подобрать удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде;
- ✓ подобрать и подогнать туристское снаряжение.
- ✓ при необходимости взять с собой запас питьевой воды и продуктов, для которых возможно обеспечить необходимые условия хранения.

В случае обнаружения неисправности оборудования, снаряжения и инвентаря учащийся обязан немедленно поставить в известность сопровождающего работника.

Требования безопасности во время экскурсий, туристических походов

- ✓ Во время похода, экскурсии необходимо соблюдать правила эксплуатации оборудования, снаряжения и инвентаря;
- ✓ во время похода, экскурсии, экспедиции учащийся обязан:
 - соблюдать настоящую инструкцию;
 - соблюдать правила эксплуатации оборудования, снаряжения и инвентаря;
 - соблюдать программу, маршрут, график проведения и установленный порядок проведения экскурсии, туристского похода, экспедиции;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены;
- ✓ соблюдать установленную руководителем группы форму одежды;

- ✓ соблюдать правила безопасности в конкретных природных и погодных условиях;
- ✓ соблюдать правила дорожного движения и пользования транспортом;
- ✓ соблюдать местные традиции и обычаи;
- ✓ бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу;
- ✓ разводить костры только в присутствии и с разрешения сопровождающих лиц с соблюдением всех необходимых мер предосторожности;
- ✓ соблюдать требования гигиены при приготовлении пищи и ее потреблении;
- ✓ соблюдать установленный питьевой режим;
- ✓ беспрекословно выполнять все требования и указания сопровождающих лиц.

Учащимся запрещается:

- ✓ покидать место расположения группы;
- ✓ ходить босиком;
- ✓ трогать руками колючие, режущие и незнакомые растения;
- ✓ пробовать на вкус незнакомые растения, грибы, ягоды, рыбу и другие «дары природы»;
- ✓ трогать ядовитых, жалящих и незнакомых насекомых рыб и животных;
- ✓ пить воду из водоемов без соответствующей обработки;
- ✓ без разрешения сопровождающих удаляться от группы на расстояние, превышающее пределы прямой видимости;

- ✓ без разрешения сопровождающих трогать руками и приближаться к каким-либо птицам и животным;
- ✓ выполнять любые действия без разрешения сопровождающего работника.

Требования безопасности в экстремальных ситуациях

При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми, при получении травмы в результате воздействия экстремальных природных явлений, или при движении в условиях экстремального рельефа немедленно (если имеется такая возможность) сообщить о случившемся сопровождающим или другим участникам, при возможности оказать себе первую медицинскую помощь.

При появлении признаков плохого самочувствия или недомогания немедленно сообщить об этом сопровождающему тренеру-преподавателю.

При возникновении чрезвычайной ситуации (экстремальных природных явлениях; появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом сопровождающему работнику и действовать в соответствии с его указаниями.

При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю оказать пострадавшему первую помощь и транспортировать пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании экскурсии, туристических походов

Сдать полученное туристское снаряжение руководителю группы.

При обнаружении неисправности оборудования, приспособлений, снаряжения проинформировать об этом сопровождающего работника.

С разрешения руководителя группы уйти домой.

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Нельзя начинать занятия в зале после влажной уборки. Необходимо дождаться его полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий педагогу необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д.

Педагог должен организовать учебный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебном процессе. Однако нельзя не учитывать индивидуальные особенности учащихся, такие как уровень технической и физической подготовленности, состояние здоровья.

К организационным причинам, вызывающим получение травм учащихся при проведении учебного процесса и соревнований, следует отнести ошибки педагога, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям ребенка, спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по И.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются локтевой, плечевой, лучезапястный суставы, а также мышцы туловища.

Основной причиной многих травм является низкий уровень технической подготовленности.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники, исключающей работу суставов и мышц, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы верхних и нижних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам;
- следить за техникой выполнения основных двигательных действий;
- следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебных занятий и соревнований.

5.3. Методическое, материально-техническое и кадровое обеспечение образовательной программы

5.3.1. Методическое обеспечение

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо иметь:

- ✓ планы-конспекты каждого занятия;
- ✓ методические сборники и литература по данному направлению;
- ✓ схемы и таблицы для учебных занятий;

- ✓ карты парков и лесопарков микрорайонов Горноуральского городского округа, зон массового отдыха и прилегающих к округу участков лесного массива;
- ✓ карты оздоровительных лагерей;
- ✓ нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- ✓ тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- ✓ раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Кадровое обеспечение программы

Обучение по программе могут вести педагоги дополнительного образования и общеобразовательной школы занимающиеся туризмом на уровне «любителей», имеющих желание освоить азы туризма.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи тренировочных занятий, записи последних соревнований, учебные фильмы.
2. Тематическая литература.

5.3.2. Материально-техническое обеспечение

Таблица 7

Материально - техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
<i>Оборудование и снаряжение общетуристского назначения</i>		
1.	Палатка туристская 2-х местная	3
2.	Палатка туристская 3-4-х местная	3
3.	Тенты от дождя 3х4 м	3
4.	Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12-15-местная	1
5.	Тент на палатку типа «Зима» (верхний, серебрянка)	1
6.	Печка туристская разборная с трубой	1

7.	Стол складной туристский	2
8.	Стул складной туристический	4
9.	Пила двуручная в чехле	2
	Пила туристская компактная (струна)	2
10.	Топор большой в чехле	1
11.	Топор малый в чехле	1
12.	Колышки для палаток	50
13.	Набор туристских котлов (3-10 л.)	1
14.	Тросик костровый	2
15.	Аптечка медицинская в упаковке	1
16.	Ремонтный набор в упаковке	1
17.	Коврик теплоизоляционный	15
18.	Горелка газовая походная	2
19.	Баллоны газовые к горелке	компл.
20.	Часы стартовые сигнальные	1
21.	Фонарь налобный светодиодный "Petzl"	10
22.	Секундомер	
<i>Специальное снаряжение для дисциплины: «дистанция – пешеходная» и «дистанция - лыжная»</i>		
23.	Веревка основная (20 м)	2
24.	Веревка основная (50 м)	2
25.	Веревка основная (30 м)	2
26.	Веревка основная (60 м)	2
27.	Спецполотно (носилки)	1
28.	Лыжи спортивно-беговые	компл.
29.	Лыжные палки	компл.
30.	Ботинки лыжные	компл.
31.	Средство для транспортировки пострадавшего - волокуша разборная	1
Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося		
32.	Рюкзак объемом 90 или 110л	1
33.	Спальный мешок в чехле 2	2

34.	Туристские ботинки или обувь на твердой подошве	1
35.	Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)	2
36.	Обувь спортивная (типа шиповки)	1
37.	Спортивный тренировочный костюм	2
38.	Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной)	компл.
39.	Коврик туристский	2
40.	Лыжи с креплениями и ботинками	компл.
41.	Лыжные палки	1
42.	Фонарик с комплектом запасных батареек	2
43.	Гермомешок для личного снаряжения	1

Список литературы

Для тренера-преподавателя (педагога):

1. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 1996.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТур России, 1997.
5. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
6. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
8. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.

13. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков - разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
 14. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М., ФиС, 1988.
 15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур России, 1997.
 16. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., ЦДЮТур России, 1996.
 17. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
 18. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
 19. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
 20. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
 21. Шибяев А.С. Переправа. - М., ЦДЮТур России, 1996.
 22. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М., ЦДЮТур России, 1995.
- Для обучающихся***
1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
 2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
 3. Куприн А.М. Занимательная картография. - М., Просвещение, 1989.
 4. Матюцкий С.П. Туристу о растениях. - М., Профиздат, 1988.
 5. Пospelов Е.М. Туристу о географических названиях. - М., Профиздат, 1988.
 6. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

7. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., ФиС, 1985.
8. Энциклопедия туриста. - М.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282830

Владелец Мещерских Алексей Олегович

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024