

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«СУДАКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК
РЕСПУБЛИКА КРЫМ

ОДОБРЕНА

Педагогическим советом
протокол № 4 от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД
«Судакский ЦДЮТ»
городского округа Судак
Е.Г. Потехина

приказ от 01.09.2020 г. № 68



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

объединения спортивного туризма «ШОЛТАК»

Направленность:
физкультурно-спортивная

Срок реализации программы:
1 год

Вид программы:
модифицированная

Тип программы:
обучающая

Возраст обучающихся:
7-18 лет

Автор-составитель:
Осадчук Игорь Ильич,
*педагог дополнительного
образования*

Пояснительная записка

Программа объединения «ШОЛТАК» направлена на возможность познания учащимися родного края, реализации интересов в изучении природного разнообразия и историко-культурного наследия Крыма, формирование туристских, спортивных и краеведческих знаний, умений и навыков средствами внешкольного образования.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы", утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493, письмом Министерства образования РФ от 02 апреля 2002 г. №13-51-28/13 "О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении", письмом Министерства образования РФ от 15 января 2003 г. №13-51-08/13 "О гражданском образовании учащихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации", письмом Министерства образования РФ от 02.04.2002 г. №13-51-28/13 "О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении", Государственной программой развития образования в Республике Крым на 2016 - 2018 годы; Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р; Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Письмо Министерства образования от 28 июня 2003 г. № 28-02-484/16; типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Министерства РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующему работу спортивных школ, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»).

НОВИЗНА, АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Предлагаемая программа разработана по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является базовым т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения.

Специализация по направлению деятельности осуществляется на втором и в последующие годы обучения.

Новизна. Данная программа предполагает не только постижение азов и основных знаний и навыков пешеходного туризма, но и способствует культурному обогащению, расширению кругозора, углублению знаний по истории Крыма, особенностям и традициям народов, населяющих полуостров.

Актуальность. Актуальность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей.

Педагогическая целесообразность. Использование методики «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – воспитать настоящего патриота Республики Крым, развитого духовно и физически.

Задачи программы в комплексе (обучающие, развивающие, воспитательные).

Предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в восьми основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности.
2. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.

4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

5. Обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и лично-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности.

6. Насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности.

7. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

8. Организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Целью программы является формирование компетенций личности в процессе усвоения базовых знаний по туризму и краеведению.

Основные задачи программы заключаются в формировании таких качеств:

1. Познавательная компетентность: умение наблюдать за окружающей средой, знакомиться с памятниками истории и культуры, природы родного края, формировать личное восприятие исследованного материала.
2. Практическая компетентность: умение ориентироваться на местности с помощью местных объектов, компаса и карты, проходить маршруты по легенде, готовить в походных условиях на костре, устанавливать палатку, разжигать костер в различных погодных условиях, преодолевать естественные препятствия, соблюдать основные правила техники безопасности и оказывать первую доврачебную помощь в туристских путешествиях.
3. Творческая компетентность: приобретения опыта по составлению описания маршрута похода, участие в экскурсиях, экспедициях, поисковой и исследовательской работе.
4. Социальная компетентность: социальная активность, культура общения, способность к сотрудничеству, сознательное отношение к безопасности окружающих и собственной безопасности, формирование положительных качеств - доброжелательность, умение работать в коллективе.
5. Программа кружка направлена на формирование системного мышления, углубления знаний, умений и навыков по отдельным учебным дисциплинам и туристско-краеведческой работы.
6. В основу программы «Туристы - краеведы» положены базовые блоки:
 - спортивно - туристская подготовка;
 - физическая культура;
 - основы первой медицинской помощи.

В содержании программы учтены требования базового и полного общего среднего образования в области «Обществознание», «Здоровье и

физическая культура», «Краеведение», «Медико-санитарная помощь». Важная роль отводится формированию у кружковцев языковой культуры, усвоению туристской терминологии, практических навыков работы с компасом, курвиметром, картографическими материалами, пользования туристским снаряжением и оборудованием. Занятия кружка организуются как теоретические, так и практические. Экскурсии и практические занятия являются обязательными и необходимыми составляющими учебно-воспитательного процесса. Они предусматривают создание условий для приближения содержания тем к реальной жизни. Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки и составляет в академических часах (45 минут), экскурсий проводимых в городе - 4:00, однодневные экскурсии, предусматривающие выезд за город - 8:00, двухдневные - 14 часов, трехдневные - 22 часа. Необходимым условием организации экскурсий и практических занятий на местности является соблюдение санитарно - гигиенических требований и техники безопасности.

При планировании теоретических и практических занятий, экскурсий, путешествий и соревнований учитываются сезонные изменения погоды. Во время каникул планируются массовые мероприятия: экскурсии, походы, соревнования и т.д.

Для закрепления и реализации, приобретенных воспитанниками знаний, умений и навыков в конце учебного года проводится летний туристский поход (вне сетки учебных часов).

Программа предусматривает вариативность как дидактических принципов, так и элементов инновационных методов обучения, направленных на формирование личности.

На занятиях кружка применяются разнообразные формы обучения в зависимости от возраста кружковцев. Среди них: репродуктивные (воспроизводящие), тренинговые (развитие знаний, приобретение умений и навыков), объяснительно - иллюстративные (рассказ, объяснение, беседа, иллюстрация, дискуссия и др.), Дискуссионные, проблемно - поисковые (исследовательские, поисковые) методы обучения. При проведении практических занятий предпочтение отдается подвижным и спортивным играм с элементами туризма, краеведческим исследованиям на природе, посещение историко - культурных объектов.

Применяются различные методы обучения: картографический и раздаточный материалы, технические средства обучения, наглядные пособия.

Наряду с групповыми, коллективными формами работы проводятся индивидуальные занятия с кружковцами согласно действующему Положению о порядке организации индивидуальной и групповой работы во внешкольных учебных заведениях. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с творческими способностями, одаренностью, возрастом и психофизическими особенностями состояния здоровья детей.

Проверка компетентности воспитанников осуществляется во время проведения практических занятий в форме викторин, конкурсов, соревнований и посещения экскурсионных объектов.

Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы учащихся, в установленном порядке может вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы.

Распределение часов по разделам - ориентировочный.

В первые недели занятий необходимо провести родительские собрания, где нужно рассказать о плане работы кружка, расписании занятий и личном снаряжении для практических занятий и путешествий.

В процессе работы кружка, с целью эффективного усвоения систематизированных знаний, формирование умений и навыков используются средства обучения в соответствии с действующим Типовым перечнем учебно - наглядных пособий и технических средств обучения для туристско - краеведческих внешкольных учебных заведений.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Организация учебно-тренировочного процесса по каждой программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием воспитанников.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возраст обучающихся – 7 – 18 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы – не менее 17 человек. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (8 – 10 человек) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

На проработки учебного материала отводится 144 часа в год.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК **Режим образовательного процесса**

Учебный год в учреждении начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Учебные занятия проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время в очной форме или с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

ЦДЮТ решает проблему развития мотивации личности к познанию и творчеству через реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей, используя следующие формы организации учебного процесса: учебные занятия, конференции, экскурсии,

открытые учебные занятия, туристические походы, учебные игры, консультации, выставки, конкурсы, массовые мероприятия, акции и т.д.

ЦДЮТ организует работу со школьниками в каникулярное время. Формы и время проведения занятий воспитанников в учебных группах в каникулярное время может проводиться по отдельному плану и расписанию, которые утверждаются приказом директора Учреждения. Во время летних каникул учебный процесс продолжается также по отдельному плану в форме развлекательно-игровых программ, мероприятий различной направленности, экскурсий, походов, экспедиций и т.д.

Продолжительность учебного занятия:

(в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва в действующей редакции, Санитарно-эпидемиологическими требованиями СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции», утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16)

- 30 – 35 минут для воспитанников до 8 лет;
- 45 минут для остальных обучающихся.

Учебная нагрузка обучающихся по возрасту:

- младший – 4 часа в неделю – групповые;
 - средний – 4 – 6 часов в неделю – групповые, мелкогрупповые
- средний – 1 – 2 часа в неделю – индивидуальные (согласно Программе);
 - старший – 4 – 6 часов в неделю – групповые, мелкогрупповые.
- старший – 1 – 2 часа в неделю – индивидуальные. (согласно Программе).

Учебные группы по возрасту:

- младший – 7 – 10 лет
- средний – 11 – 13 лет
- старший – 14 – 18 лет.

Численный состав учебных групп определяется в соответствии с психолого-педагогическими рекомендациями, санитарно-гигиеническими нормами, содержанием дополнительных общеобразовательных программ, форм обучения, направлений образовательной деятельности, спецификой деятельности и составляет 10 – 20 человек в группе.

Родительские собрания проводятся:

- в объединениях не реже 2-х раз в год;
- общее родительское собрание – 1-2 раза в год.

Методический день в учреждении – среда с 10-00 до 12-00

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учащиеся должны знать:

- основные правила безопасности участников туристских походов и соревнований, при преодолении отдельных препятствий, организации бивака;
- правила экологической безопасности, сохранения природы при проведении туристских путешествий и соревнований;
- виды спортивного туризма и их особенности;
- основные правила ориентирования на местности, порядок работы с картой и компасом при ориентировании на местности;
- виды костров и их назначение;
- туристское снаряжение для путешествия по родному краю;
- основные требования к гигиене туриста в путешествии;
- правила организации учебного места;
- основные исторические и природные достопримечательности родного края.

Формы проверки: викторины, опросы, участие в мероприятиях туристско-краеведческой направленности.

Учащиеся должны уметь:

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, проходить несложные маршруты по легенде;
- разрабатывать маршруты 1-3 - дневных туристских походов по родному краю;
- двигаться по слабо пересеченной местности, преодолевать травяные и песчаные склоны средней крутизны (с самостраховкой альпенштоком и /или взаимопомощью), заболоченные участки по кочкам или жердям, овраги по бревну или веревке с перилами;
- вязать основные туристские узлы - прямой, академический, восьмерку, проводник, схватывающий, удавку и т.п.;
- устанавливать палатку, разжигать костер в различных погодных условиях;
- готовить простые блюда в походных условиях на костре;
- составлять описание маршрута 1-3 - дневного похода;
- соблюдать правила санитарии, гигиены и техники безопасности,
- оказывать первую доврачебную помощь;
- бережно относиться к инструментам, оборудованию и снаряжению;
- оценивать собственные достижения и достижения других кружковцев;
- сотрудничать и распределять обязанности при коллективной работы.

Формы проверки: Учащиеся должны принять участие в соревнованиях по спортивному туризму и / или 1 - 3 дневной туристско-краеведческой путешествия.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	РАЗДЕЛ I. Вступительная часть	2	2	-
1.1	Вступительное занятие. Понятие о туризме	1	1	-
1.2	Техника безопасности при проведении учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий. Правила проведения туристских путешествий	1	1	-
2	РАЗДЕЛ II. Спортивно-туристская подготовка	70	22	48
2.1	Особенности видов спортивного туризма	4	4	-
2.2	Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка	14	6	8
2.3	Туристское снаряжение	4	4	-
2.4	Туристский быт. Организация питания в туристском путешествии, организация бивака	18	4	16
2.5	Техника пешеходного туризма	20	-	20
2.6	Подготовка к летней экспедиции	7	3	4
2.5	Правила проведения соревнований по видам спортивного туризма	1	1	-
3	РАЗДЕЛ III. Физическая культура	50	6	44
3.1	Физическая подготовка. Спортивные игры	32	4	28
3.2	Участие в массовых мероприятиях (проведение учебных путешествий, соревнований, экспедиций, походов)	18	2	16
	РАЗДЕЛ IV. Гигиена туриста и безопасность жизнедеятельности	20	10	10
4.1	Правила санитарии и гигиены.	2	2	-

4.2	Первая (доврачебная) медицинская помощь	18	8	10
5	РАЗДЕЛ V. Итоговое занятие	2	2	-
5.1	Многодневное туристско-краеведческое путешествие	Вне сетки часов		
	Всего:	144	42	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I

Вводная часть

1.1 Вводное занятие

Место и роль детско - юношеского туризма и краеведения в системе внешкольного образования. Обсуждение плана работы кружка на год.

Понятие о туризме и краеведении

Крым - жемчужина РФ, выгодность его географического расположения. Привлекательность нашего края для туристов, всех, кто желает изучать и узнать свой край.

Туристско-краеведческие путешествия, их учебное и познавательное значение, содействия физическому развитию детей, формированию их здоровья.

1.2 Техника безопасности при проведении учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий

Техника безопасности при проведении занятий в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте.

Противопожарная безопасность в местах проведения туристско-краеведческих мероприятий.

Правила проведения туристских путешествий.

Права и обязанности участников туристско-краеведческих путешествий. Основные направления работ по подготовке путешествия. Обеспечение безопасных условий проведения путешествий. Ознакомление с Правилами проведения туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью.

РАЗДЕЛ II.

СПОРТИВНО - ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Особенности видов спортивного туризма

Чем интересен и полезен спортивный туризм. Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный и другие.

Особенности видов спортивного туризма.

2.2 Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка

Понятие о геодезии и картографии. Условные топографические знаки. Изображение горизонталей и рельефа на картах. Измерение расстояний на карте и на местности. Общие сведения об ориентировке на местности. Компас и его строение. Понятие об азимуте. Спортивное ориентирование как

вид спорта. Масштаб карт. Упражнения по чтению карт спортивного ориентирования.

Ориентирование с помощью компаса, карты, по местным предметам и явлениями природы. Определение на карте точки своего местонахождения, расстояний до удаленных объектов, их размеров.

Практические занятия.

Изготовление карт топографических знаков. Топографические задачи, игры, диктанты. Разработка схемы маршрута. Работа с компасом, курвиметром, транспортиром, визирной линейкой.

Проверка компаса, определение азимутов на местности. Движение по указанному азимуту. Определение сторон горизонта по местным предметам.

Пользование картами и схемами на местности.

2.3 . Туристское снаряжение

Групповое и личное снаряжение для туристского путешествия в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды.

Виды рюкзаков, палаток, спальных мешков и др. Основные требования к снаряжению. Уход за снаряжением и его ремонт. Комплектация ремонтного набора.

2.4 . Туристский быт. Организация питания в туристском путешествии

Общие требования к местам привалов и ночевок. Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные мероприятия. Различные типы костров и их назначение. Обустройство места для костра. Разжигание костра. Сушка и ремонт одежды, обуви. Противопожарная безопасность. Режим дня в путешествии.

Набор продуктов. Режим питания и калорийность пищи в путешествии. Меню, хранение продуктов. Санитарные требования. Приготовление пищи в различных погодных условиях.

Практические занятия.

Составление списков группового и индивидуального снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, использование оборудования для приготовления пищи. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Изготовление оборудования для сушки одежды и обуви. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака. Туристский поход. Составление списка необходимых продуктов и меню для одно-двухдневного и многодневного путешествия.

Практические навыки пользования ремонтным набором, установка и снятие палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Двухдневный поход.

2.5. Техника пешеходного туризма

Практические занятия.

Правила соревнований по технике пешеходного туризма, классификация соревнований, требования к классу дистанции соревнований. Соревнования

на местности в рамках двухдневного путешествия. Вязка узлов. Техника преодоления естественных препятствий в различных условиях:

- вязка узлов (проводник, восьмерка, срединный, схватывающий Прусика, двойной проводник, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовый, академический, прямой, встречный, ткацкий и др.)
- движение тропами (приемы движения на подъемах и спусках);
- движение травянистыми склонами (способы «елочка», «серпантин», «спортивный»);
- движение через лесную чащу (способы преодоления лесных завалов буреломов, скоплений валунов и др.);
- движение через болото, способы преодоления;
- способы преодоления водных преград (вброд, по камням, по мостикам, «маятник», «цирк», с помощью навесной переправы).

2.6 Подготовка к летней экспедиции

Цели и задачи экспедиции. Изучение района экспедиции. Методы сбора краеведческих материалов. Полевая тетрадь и полевой дневник, требования к их ведению, специальные вопросники.

Практические занятия.

Распределение обязанностей между членами группы. Работа с картографическим материалом в целях разработки маршрута экспедиции. Составление сметы и материальное обеспечение экспедиции.

2.5. правила проведения соревнований по видам спортивного туризма

Общие понятия о Правилах туристских соревнований. Положения и условия проведения соревнований как основные документы о соревнованиях. Судейство соревнований. Таблица штрафов. Командная карточка.

РАЗДЕЛ III.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.1. Физическая подготовка. Спортивные игры

Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями. Личная гигиена туриста. Основные элементы режима дня. Утренняя гимнастика - важная составляющая физической подготовки туриста. Водные процедуры.

Общеразвивающие физические упражнения - основа занятий физической культурой и спортом. Ходьба и бег. Виды ходьбы. Походный шаг. Строй туристской группы. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, шеи, туловища. Упражнения с предметами.

Понятие «Выносливость организма». Занятия легкой атлетикой, как средство укрепления организма. Прыжки. Упражнения по метанию.

Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Гимнастические приборы. Меры безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

Меры безопасности занятий на воде. Закаливание организма водой.

Спортивные игры и эстафеты. Правила спортивных игр и безопасность их проведения. Туристские и спортивные эстафеты.

Тренировочный туристский поход. Отработка приемов преодоления искусственных и естественных препятствий. Туристский строй.

Практические занятия.

Разучивание отдельных комплексов утренней гимнастики: упражнения подготовительной, основной и заключительной частей.

Разучивание различных видов ходьбы и бега, координации движений тела при изменении скорости и направления шага и бега. Разучивание упражнений для различных групп мышц.

Бег на короткие и средние дистанции. Отработка техники преодоления естественных препятствий при беге по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега и с места.

Отработка гимнастических движений с предметами и без них. Отработка страховки партнера.

4.2 . Участие в массовых мероприятиях (соревнованиях, экспедициях, походах)

Изучение Положения о соревнованиях, слетах, экспедициях и условия их проведения. (двухдневный поход или соревнования)

Практические занятия.

Подготовка к массовым мероприятиям. Участие в мероприятиях всех уровней.

РАЗДЕЛ IV. ГИГИЕНА ТУРИСТА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1. Правила санитарии и гигиены.

Общие гигиенические требования: умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви, личному туристскому снаряжению. Профилактика заболеваний и травм в походе. Приемы самоконтроля. Водносолевой баланс. Питьевой режим. Обеззараживание воды.

4.2 Первая (доврачебная) медицинская помощь

Помощь при желудочных и простудных заболеваниях, при тепловом ударе, при травмах и заболеваниях, возникших из-за неправильных действий туристов (ожоги, раны, порезы, отравления). Потертости, мозоли, переломы и их виды, вывихи, растяжения, сотрясение мозга, ушиб головы, живота, груди. Острая сосудистая недостаточность, обморок, шок. Виды кровотечений. Правила и техника наложения жгута. Помощь пострадавшему на воде. Предотвращение травматизма. Походная аптечка. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

Практические занятия.

Отработка приемов самоконтроля физического состояния. Оказание первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего. Наложение повязок, шин при различных типах переломов, вывихов, растяжений, ушибов и т.д.

Изготовление носилок, способы транспортировки пострадавшего, техника реанимации. Помощь при травмах и отравлении травами, грибами. Комплектование походной аптечки.

РАЗДЕЛ V. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Подведение итогов работы кружка за год. Награждение лучших воспитанников кружка по итогам обучения. Задание на лето.

5.1. Многодневное туристско - краеведческое путешествие.

Подготовка и проведение туристско - краеведческого путешествия как форма комплексного закрепления и реализации приобретенных воспитанниками знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование товара	Наименование параметра (показателя) товара, устанавливаемое Заказчиком
1.	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная	<p>Двухслойная палатка с двумя входами</p> <ul style="list-style-type: none"> - Внешний тент палатки устойчив к ультрафиолетовому излучению имеет пропитку, задерживающую распространение огня - Два вентиляционных клапана - Все швы проклеены - Идеальна для туристических походов в весеннее, летнее и осеннее время - Размер: 320 x 210 см - Количество мест: 4 - Тент: 100% полиэстер 75D/190T RipStop PU, от 4000 до 6000 мм в сутки - Внутренняя палатка: 100% дышащий полиэстер - Каркас: Durapol 8,5 мм - Дно: 100% полиэстер 75D/190T от 5000 до 8000 мм в сутки - Количество входов: 1-2 - Полный вес: 3,3 кг - Количество тамбуров: 1-2 - Размеры: спального места 180 x 210 см, тамбур 70 + 70 см, высота: 120 см
2.	Рюкзак объемом не менее 80 литров	<p>Хорошо вентилируемый, с большой амплитудой регулировки спинной системы ABS, возможностью варьировать длину плечевых лямок и съемного поясного ремня, два интегрированных боковых кармана, в основную камеру возможен доступ также при помощи дополнительной молнии-застежки под компрессионными ляжками на боку рюкзака, большой</p>

		<p>внутренний спинной карман, два внешних и один внутренний карман в верхнем съемном клапане рюкзака, центральная компрессионная ляжка под клапаном с возможностью крепления альпинистской веревки, возможность создания поясной сумки с крышки и поясного ремня.</p> <p>Назначение: экспедиционный</p> <p>Тип конструкции - станковый</p> <p>Объем 80 л.</p> <p>Число лямок 2</p> <p>Вес 2.35 кг</p> <p>Боковые карманы, фронтальный карман, боковая стяжка, регулируемый клапан, верхний карман, перегородка в основном отделении, грудная стяжка, поясной ремень, вентилируемые ляжки, накидка от дождя.</p> <p>Высота 87 см</p> <p>Ширина 32 см</p> <p>Толщина 31 см</p>
3.	Спальный мешок	<ul style="list-style-type: none"> - Тип: Кокон. - температурные характеристики от - 2 до - 8° С - Есть возможность соединения двух спальников в один. - Вес наполнителя: 1100 г. - Конструкция наполнителя: двухслойная. - Плотность наполнителя: 300 (2x150) г/м³. - Размер мешка с/без компрессии (max/min): 15x28/20 см. - Общая длина: 170 см. - Ширина в плечах: 70 см., в ногах: 50 см.: - Подкладка (внутренняя ткань): 100% PES pongee. - Оболочка (внешняя ткань): Нейлон с DWR пропиткой. - Утеплитель: ThermoliteQuallo. - Длина - 170см - Вес - 1.1 кг
4.	Коврик теплоизоляционный	<ul style="list-style-type: none"> - Материал: Изолон (физически сшитой пенополиэтилен и пеноэвипен). - Гигиенический сертификат: 18.УЦ.02.224. Т.0010.9.М.98 - Размеры коврика ДШТ: 180 х 60 х 0,8 см - Плотность: 66 кг/м. - Темпера эксплуатации коврика: от -60 до +80 С
5.	Тент от дождя	<ul style="list-style-type: none"> - Материал тента: 100% полиэстер 75D/190T Taffeta PU - Водостойкость тента (мм в. ст): от 2000 до 4000 - Количество слоев: 1 - Комплектация: оттяжки

		<p>- Наружный габарит (см):300*500</p> <p>- Упаковка: Тканевый мешок</p>
6.	Спутниковый трекер типа SPOT	<p>В компактном корпусе установлен ёмкий аккумулятор, в комплекте 2 штуки, так же 2 крышки, одна из которых с магнитным креплением, для размещения трекера на металлических поверхностях. На корпусе расположена кнопка SOS, для экстренного оповещения, при её удержании трекер отправит уведомление, на телефонные номера, указанные вами. Устройство обладает функцией геозабора, вы указываете определённую область, при покидании которой, трекер высылает вам уведомление.</p>
7.	Каска туристическая	<p>Комбинированная конструкция</p> <p>Наружный материал: Полипропилен</p> <p>Удобный ремешок под подбородком и для регулировки размера каски</p> <p>Область применения: альпинизм, скалолазание, обучающие курсы, прокатные центры, веревочные парки</p> <p>Совместимость с налобным фонариком</p> <p>Вес: 390 гр. Размер: 53-60 см.</p> <p>сертификаты: CE - EN 12493</p> <p>Сертификат EN 12492, UIAA (Международный союз альпинистских ассоциаций)</p>
8.	Карабин туристический	<p>Дюралюминиевый карабин симметричной овальной формы с автоматической (байонетной) муфтой и защелкой типа keylock. Наиболее подходящий карабин для большинства видов работ. Наилучшим образом подходит для правильной работы блок-роликов с неразъемными щечками.</p> <p>Вес: 80 г. Раскрытие: 19 мм</p> <p>Продольная нагрузка: 24 kN</p> <p>Поперечная нагрузка: 8 kN</p> <p>Нагрузка с раскрытой муфтой: 7 kN</p> <p>Тип защелки: автомат</p> <p>Материал изготовления: Дюраль</p> <p>Длина: 110, ширина: 60 мм</p> <p>Сертификаты: TP TC 019/2011; ГОСТ Р EN 362-2008; ГОСТ Р EN 365-2010</p>
9.	Система страховочная	<p>Для юных скалолазов.</p> <p>Это полностью регулируемая скалолазная беседка. Технология «силового каркаса», что обеспечивает распределение нагрузки в момент остановки падения на всю площадь пояса и ножных петель.</p> <p>2 пряжки Duplex на поясе для регулирования беседки, а также правильного позиционирования страховочного кольца.</p> <p>2 петли для развески снаряжения.</p>

		<p>Надежная универсальная беседка Усиленный силовой ремень в области спины, распределяющий нагрузку при срыве 4 быстро регулируемые пряжки Регулируемые и комфортные ремни для ног Петля для надежного крепления страховочного устройства 4 петли для развески снаряжения Материал изготовления – полиэстер Сертификат: EN 12277</p>
10.	Веревка 10 мм.	<p>Статическая мощная и прочная веревка с классом жесткости 48 (в плетении используется 48 прядей). Веревка обладает низким растяжением и достаточно высокой статической прочностью. Назначение: высотные работы, промышленный альпинизм, горный туризм, спелеология.</p>
11.	Веревка 6 мм.	<p>Репшнур предназначен для вспомогательных целей. Оплетка цветная. Материал изготовления – Полиамид Диаметр: 6 мм Вес: 20,4 г/м Разрывная нагрузка: 6,5 кН</p>

СПИСОК ЛІТЕРАТУРЫ:

1. Атлас туриста. Крым.- Москва: ГУГК, 1985-1986, 1998.
2. Багрова Л.А., Боков В.А., Багров Н.В. География Крыма. - Киев: Лыбидь, 2001.
3. Багров Н.В., Боков В.А. и др. Экология Крыма. Справочное пособие. – Симферополь: Крымучпедгиз, 2003.
4. Барков А.С. Вопросы методики и истории географии. - М: АПН РСФСР, 1961.
5. Балабанов И.В. Узлы. Издание пятое - М.: Издатель Балабанов, 2004.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
7. Безпека життєдіяльності туристів, екскурсантів, відпочивальників та працівників туризму (аспекти). - Днепропетровск: Промінь, 2002.
8. Бейдик О.О. Словник-довідник з географії туризму, рекреації та рекреаційної географії. — К: Палітра, 1998.
9. Ганопольський В.И. Уроки туризму.-К.: Шкільний світ. -2004.
10. География Крыма. Учебное пособие для 8-9 класса под ред. Саприной В.И.- Симферополь: Союзкарта, 2000.
11. Географический энциклопедический словарь. Понятия и термины. Главный редактор Трешников А.Ф.-М.: Советская энциклопедия, 1988.
12. Даринский А.В. и др. Краеведение. Пособие для учителя. - М.:Просвещение, 1987.
13. Дулицкий А.И., Костин Ю.В., Мальцев И.В. Редкие животные Крыма: справочник. - Симферополь: Таврия, 1981.
14. Ена В.Г. Заповедные ландшафты Крыма.- Симферополь: Таврия, 1983.
15. Закалдаев Н.В., Пешком по Крыму или Крымские тропы. – Киев: Атика, 2003
16. Закалдаев Н.В., Пешком по Крыму или Перевалы горного Крыма. – Симферополь, 2005
17. Кострица М.Ю., Обозный В.В. Школьная краеведческо-туристская работа. - К: Вища школа, 1995.
18. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е издание – М.: Профиздат, 1990
19. Наровлянский О.Д., Наровлянская М.Д., Пустовойт В.О. Школьный туризм. –К.: Шкільний світ - 2009.
20. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді (За заг. ред. Штангея Ю.В., - К., ІЗМН, 1996.)
21. Пустовойт В.О., Дехтярь В.Д. Организация и проведение учебно-туристской практики. Учебное пособие. – К.: КУТЕП- 2008.
22. Матюшин Г.Н. Историческое краеведение. - М.:Просвещение, 1987.
23. Подгородецкий П.Д. Крым. Природа.- Симферополь: Таврия, 1988
24. Подгородецкий П.Д., Кудрявцев В.Б. География Крыма.- Симферополь: Крымучпедиз, 1995
25. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М. 1985.
26. Щербак А.И. Всё о Крыме: ежегодное справочно-информационное издание. – Харьков: Каравелла, 1988.

27. Ян Юнас, Атлас первой медицинской помощи: Второе издание.- ЧССР:
изд. Освета Мартин. - 1976

Протігумровано, проштуповано и скреплено печатью _____ листів

Директор МБОУ ДОД
«Судакский ЦДЮТ»
Розовского округа Судак

Е.А. Потехина

« 21 » _____ 20 10 г.

