Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 »

Режевского городского округа

Рассмотрена на заседании Педагогического совета Протокол № 1 от

«31» августа 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности "Школа туризма"**

Возраст обучающихся: 10-18 лет Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Табола Сергей Олегович Педагог дополнительного образования

Реж, 2021 год

**Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Закон Свердловской области от 15 июля 2013 г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом учреждения, Положением о структуре и содержании дополнительной общеобразовательной программы.

Туризм как средство физического воспитания создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей. В туристических походах получают непосредственное применение изученные на уроках физической культуры двигательные действия, по-новому звучат приобретенные на уроках географии, биологии, астрономии знания.

Преодоление трудностей в походе воспитывает у них чувство коллективизма, учит становиться выше личных симпатий и антипатий, быть чуткими друг к другу, беспощадными к нарушителям дисциплины и порядка. Поход поможет глубже понять и изучит натуру каждого ребенка установить доверительные отношения между педагогами и учениками, удовлетворить потребности в новизне, приключениях романтике.

Участие в походах, экскурсиях, экспедициях позволяет учащимся познакомиться с прошлым и настоящим разных народов, их национальными традициями. Непосредственное знакомство с бытом, обычаями, историей, культурными особенностями разных народов нашей многонациональной страны — действенное средство сближения народов, предотвращения межнациональных конфликтов.

Туризм средство обогащения жизненного опыта учеников знакомство с различными профессиями, средство познания красоты природы.

В процессе туристско-краеведческой деятельности расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. Прежде всего, это качества, которые воспитываются нахождением в составе туристской группы, существующей в автономном режиме - коллективизм, ответственность, взаимопомощь и взаимовыручка.

Мир открывается ребенку во всем многообразии только в том случае, если ему предоставляется возможность самому на основе своих знаний, своего житейского опыта принимать решения и нести за них ответственность, т.е. при условии самоуправления той деятельностью, в которую он вовлечен.

Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Знакомство с новыми районами, природой, встречи с людьми обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность.

Туризм является одним из сложных видов деятельности, который позволяет человеку комплексно проявляться и расти. Без преувеличения можно сказать, что здесь для достижения какого-либо результата необходимо развивать все сферы личности, начиная от физических и волевых свойств и заканчивая интеллектуальными, коммуникативными, нравственными качествами.

Программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста. Основным содержанием работы объединения становится изучение родного края, показ того, насколько он прекрасен, воспитание любви к Родине, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам. Юные туристы получают начальные знания по ориентированию на местности, работы с топографическими картами, способами добычи и разведения огня, устройства бивуака, приготовления пищи в полевых условиях, ремонт и изготовление простейшего туристического оборудования, правила безопасного поведения в природной среде, умением преодолевать препятствия различными безопасными способами.

В процессе занятий обучаемый проходит все степени познания: чувственное восприятие, когда он знакомится с местностью, объектом, тем или иным ориентиром; абстрактное мышление, когда он мысленно представляет себе путь от ориентира до ориентира, сопоставляя его с местностью, трансформируя увиденные местные предметы в условные топографические знаки.

Особенностью данной программы является единство теории и практики, когда теоретический материал излагается небольшими частями и сразу же закрепляется практическими занятиями. Это позволяет достаточно прогрессивно заниматься по видам туризма и способствует приобретению умения и навыков, сохраняя высокий интерес к занятиям обучающихся. По всей учебной деятельности сочетается работа в группах, индивидуальная работа. Принципом работы с учащимися – от простого к сложному.

**Цель:**

Создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания детей и подростков через оздоровительную и туристско-краеведческую деятельность.

**Задачи:**

* развитие познавательной и творческой активности обучающихся в процессе освоения туристско-краеведческого материала;
* развитие привычек здорового образа жизни ;
* воспитание бережного отношения к окружающей среде;
* воспитание гражданственности, патриотизма, национального единства, толерантности.

**Направленность программы** по содержанию является туристско-краеведческой; по функциональному предназначению – учебно-познавательной; по форме организации – индивидуально-ориентированной, групповой; по времени реализации – двухгодичной подготовки.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни.

**Разделы программы:**

**1 год обучения:**

вводное занятие;

спортивное ориентирование;

основы медицинских знаний;

пеший туризм,

лыжный туризм;

спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции);

массовые мероприятия.

**2 год обучения:**

вводное занятие;

спортивное ориентирование;

основы медицинских знаний;

пеший туризм,

лыжный туризм;

спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции);

водный туризм;

массовые мероприятия.

Структура учебного процесса состоит из трех видов занятий, взаимно связанных и дополняющих друг друга:

* Теоретические занятия в помещении проводятся в виде устного изложения материала с использованием фото и кино материалов, схем, плакатов, рисунков и т.д..
* Практические занятия в помещении проводится в спортивном зале и включает конкурсы, викторины, подготовку к соревнованиям, походам, уход и ремонт снаряжения.
* Практические занятия в природной среде через походы выходного дня и многодневные, занятия на спортивной площадке.

Программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста, от 10 до 18 лет, рассчитана на 2 года обучения по 144 часа в год. Из них в первый год обучения 58 часов теоретической подготовки и 86 часа практических занятий. Во второй год обучения 47 часов теории и 97 час практических занятий.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1 года обучения – 10 -15 человек, 2 года обучения- 10-15 человек. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для занятия спортом. Должны быть застрахованы от несчастного случая.

При реализации программы, используются разнообразные формы и методы работы: лекции, рассказы, беседы, дискуссии, экскурсии, игры, тренировки, походы, соревнования.

Ожидаемые результаты: Развитие познавательной, творческой активности, укрепления здоровья через занятия туризмом, достижение определенных спортивных результатов.

Основными способами определения результативности являются выполнение контрольных нормативов, анализ участия в походах, результативность выступления на соревнованиях, получение спортивных разрядов по видам туризма.

Данная программа является составительской.

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем  (разделов) | Количество часов | | |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Итого |
| **1.** | **Вводное занятие** | **8** | **-** | **8** |
| 1.1 | Организационное занятие | 6 | - | 6 |
| 1.2 | Чем полезны и интересны путешествия | 2 | - | 2 |
| **2.** | **Спортивное ориентирование** | **12** | **20** | **32** |
| 2.1 | География Свердловской области | 2 |  | 2 |
| 2.2 | Топонимика | 2 |  | 2 |
| 2.3 | Топографическая подготовка | 2 | 6 | 8 |
| 2.4 | Снаряжение ориентировщика | 2 | 2 | 4 |
| 2.5 | Техническая подготовка | 2 | 6 | 8 |
| 2.6 | Тактическая подготовка | 2 | 6 | 8 |
| **3.** | **Основы медицинских знаний** | **4** | **4** | **8** |
| 3.1 | Общие гигиенические требования туриста | 2 |  | 2 |
| 3.2 | Состав и формировние аптечки | 1 | 1 | 2 |
| 3.3 | Оказание первой медицинской помощи | 1 | 3 | 4 |
| **4.** | **Пеший туризм** | **16** | **20** | **36** |
| 4.1 | Организация похода | 6 |  | 6 |
| 4.2 | Личное и групповое снаряжение | 2 | 6 | 6 |
| 4.3 | Устройство бивака | 2 | 6 | 8 |
| 4.4 | Питание в походе | 4 | 4 | 8 |
| 4.5 | Преодоление препятствий | 2 | 4 | 6 |
| **5.** | **Лыжный туризм** | **9** | **12** | **21** |
| 5.1 | Организация похода | 4 |  | 4 |
| 5.2 | Личное и групповое снаряжение | 1 | 2 | 3 |
| 5.3 | Устройство бивака | 1 | 3 | 4 |
| 5.4 | Питание в походе | 1 | 3 | 4 |
| 5.5 | Преодоление препятствий | 2 | 4 | 8 |
| **6.** | **Спортивный туризм (группа дисциплин- дистанции)** | **9** | **22** | **31** |
| 6.1 | Снаряжение туриста | 3 | 4 | 6 |
| 6.2 | Страховка, самостраховка | 3 | 10 | 12 |
| 6.3 | Вязание узлов | 3 | 8 | 10 |
| **7.** | **Массовые мероприятия** | **-** | **8** | **8** |
|  | **ВСЕГО** | **58** | **86** | **144** |

**Учебно-тематический план**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем  (разделов) | Количество часов | | |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Итого |
| **1.** | **Вводное занятие** | **6** | **-** | **6** |
| 1.1 | Организационное занятие | 4 | - | 4 |
| 1.2 | Краеведение. Туристские возможности Урала. | 2 | - | 2 |
| **2.** | **Спортивное ориентирование** | **8** | **22** | **30** |
| 2.1 | Топонимика | 2 | - | 2 |
| 2.2 | Топографическая подготовка | 2 | 8 | 10 |
| 2.3 | Снаряжение ориентировщика | - | 2 | 2 |
| 2.4 | Техническая подготовка | 2 | 6 | 8 |
| 2.5 | Тактическая подготовка | 2 | 6 | 8 |
| **3.** | **Основы медицинских знаний** | **3** | **3** | **6** |
| 3.1 | Общие гигиенические требования туриста | 2 | - | 2 |
| 3.2 | Оказание первой медицинской помощи | 1 | 3 | 4 |
| **4.** | **Пеший туризм** | **14** | **20** | **34** |
| 4.1 | Организация похода | 6 | - | 6 |
| 4.2 | Личное и групповое снаряжение | - | 4 | 4 |
| 4.3 | Устройство бивака | 2 | 6 | 8 |
| 4.4 | Питание в походе | 4 | 4 | 8 |
| 4.5 | Преодоление препятствий | 2 | 6 | 8 |
| **5.** | **Лыжный туризм** | **8** | **14** | **22** |
| 5.1 | Организация похода | 4 | - | 4 |
| 5.2 | Личное и групповое снаряжение | - | 4 | 4 |
| 5.3 | Устройство бивака | 1 | 3 | 4 |
| 5.4 | Питание в походе | 1 | 3 | 4 |
| 5.5 | Преодоление препятствий | 2 | 4 | 6 |
| **6.** | **Спортивный туризм (группа дисциплин- дистанции)** | **2** | **18** | **20** |
| 6.1 | Снаряжение туриста | - | 4 | 4 |
| 6.2 | Страховка, самостраховка | 2 | 8 | 10 |
| 6.3 | Вязание узлов | - | 6 | 6 |
| **7.** | **Водный туризм** | **6** | **12** | **18** |
| 7.1 | Организация водного похода | 2 | - | 2 |
| 7.2 | Снаряжение в водном походе | 2 | 4 | 6 |
| 7.3 | Техническая подготовка | 2 | 8 | 10 |
| **8.** | **Массовые мероприятия** | **-** | **8** | **8** |
|  | **ВСЕГО** | **47** | **97** | **144** |

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем  (разделов) | Количество часов | | |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Итого |
| **1.** | **Вводное занятие** | **8** | **-** | **8** |
| 1.1 | Организационное занятие | 6 | - | 6 |
| 1.2 | Чем полезны и интересны путешествия | 2 | - | 2 |
| **2.** | **Спортивное ориентирование** | **12** | **20** | **32** |
| 2.1 | География Свердловской области | 2 |  | 2 |
| 2.2 | Топонимика | 2 |  | 2 |
| 2.3 | Топографическая подготовка | 2 | 6 | 8 |
| 2.4 | Снаряжение ориентировщика | 2 | 2 | 4 |
| 2.5 | Техническая подготовка | 2 | 6 | 8 |
| 2.6 | Тактическая подготовка | 2 | 6 | 8 |
| **3.** | **Основы медицинских знаний** | **4** | **4** | **8** |
| 3.1 | Общие гигиенические требования туриста | 2 |  | 2 |
| 3.2 | Состав и формировние аптечки | 1 | 1 | 2 |
| 3.3 | Оказание первой медицинской помощи | 1 | 3 | 4 |
| **4.** | **Пеший туризм** | **16** | **18** | **34** |
| 4.1 | Организация похода | 6 |  | 6 |
| 4.2 | Личное и групповое снаряжение | 2 | 4 | 6 |
| 4.3 | Устройство бивака | 2 | 6 | 8 |
| 4.4 | Питание в походе | 4 | 4 | 8 |
| 4.5 | Преодоление препятствий | 2 | 4 | 6 |
| **5.** | **Лыжный туризм** | **9** | **13** | **22** |
| 5.1 | Организация похода | 4 |  | 4 |
| 5.2 | Личное и групповое снаряжение | 1 | 3 | 4 |
| 5.3 | Устройство бивака | 1 | 3 | 4 |
| 5.4 | Питание в походе | 1 | 3 | 4 |
| 5.5 | Преодоление препятствий | 2 | 4 | 6 |
| **6.** | **Спортивный туризм (группа дисциплин- дистанции)** | **6** | **20** | **26** |
| 6.1 | Снаряжение туриста | 2 | 4 | 6 |
| 6.2 | Страховка, самостраховка | 2 | 10 | 12 |
| 6.3 | Вязание узлов | 2 | 6 | 8 |
| **7.** | **Массовые мероприятия** | **-** | **14** | **14** |
|  | **ВСЕГО** | **58** | **86** | **144** |

**Учебно-тематический план**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем  (разделов) | Количество часов | | |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Итого |
| **1.** | **Вводное занятие** | **6** | **-** | **6** |
| 1.1 | Организационное занятие | 4 | - | 4 |
| 1.2 | Краеведение. Туристские возможности Урала. | 2 | - | 2 |
| **2.** | **Спортивное ориентирование** | **8** | **20** | **28** |
| 2.1 | Топонимика | 2 | - | 2 |
| 2.2 | Топографическая подготовка | 2 | 6 | 8 |
| 2.3 | Снаряжение ориентировщика | - | 2 | 2 |
| 2.4 | Техническая подготовка | 2 | 6 | 8 |
| 2.5 | Тактическая подготовка | 2 | 6 | 8 |
| **3.** | **Основы медицинских знаний** | **3** | **3** | **6** |
| 3.1 | Общие гигиенические требования туриста | 2 | - | 2 |
| 3.2 | Оказание первой медицинской помощи | 1 | 3 | 4 |
| **4.** | **Пеший туризм** | **14** | **18** | **32** |
| 4.1 | Организация похода | 6 | - | 6 |
| 4.2 | Личное и групповое снаряжение | - | 4 | 4 |
| 4.3 | Устройство бивака | 2 | 6 | 8 |
| 4.4 | Питание в походе | 4 | 4 | 8 |
| 4.5 | Преодоление препятствий | 2 | 4 | 6 |
| **5.** | **Лыжный туризм** | **8** | **12** | **20** |
| 5.1 | Организация похода | 4 | - | 4 |
| 5.2 | Личное и групповое снаряжение | - | 2 | 2 |
| 5.3 | Устройство бивака | 1 | 3 | 4 |
| 5.4 | Питание в походе | 1 | 3 | 4 |
| 5.5 | Преодоление препятствий | 2 | 4 | 6 |
| **6.** | **Спортивный туризм (группа дисциплин- дистанции)** | **2** | **18** | **20** |
| 6.1 | Снаряжение туриста | - | 4 | 4 |
| 6.2 | Страховка, самостраховка | 2 | 8 | 10 |
| 6.3 | Вязание узлов | - | 6 | 6 |
| **7.** | **Водный туризм** | **6** | **12** | **18** |
| 7.1 | Организация водного похода | 2 | - | 2 |
| 7.2 | Снаряжение в водном походе | 2 | 4 | 6 |
| 7.3 | Техническая подготовка | 2 | 8 | 10 |
| **8.** | **Массовые мероприятия** | **-** | **14** | **14** |
|  | **ВСЕГО** | **47** | **97** | **144** |

**Содержание курса**

**1 год обучения**

**1.Вводное занятие**

**1.1. Организационное занятие**

Теоретические занятия:

Знакомство с планом работы на год и на лето. Требования к участникам объединения, их права и обязанности. Дисциплина на занятиях, в походе, на соревнованиях. Просмотр фото и видео материалов клуба.

**1.2. Чем полезны и интересны путешествия**

Теоретические занятия:

Чем полезны и интересны походы. Туризм как средство активного отдыха и укрепления здоровья. Нормативы по спортивному туризму.

**2. Спортивное ориентирование**

**2.1. География Свердловской области**

Теоретические занятия:

Географическое положение, природные условия, растительный и животный мир Свердловской области, Режевского района. Памятники природы Режевского района.

**2.2. Топонимика**

Теоретические занятия:

Топонимика как наука. Значение топонимики для туризма. Топонимика населенных пунктов.

**2.3. Топографическая подготовка**

Теоретические занятия:

Изображение на карте, топографические знаки.

Практические занятия:

Масштаб, определение азимута, Работа с картой.

**2.4. Снаряжение ориентировщика**

Теоретические занятия:

Требования к одежде, обуви, головному убору.

Практические занятия:

Использования планшетов.

**2.5. Техническая подготовка**

Теоретические занятия:

Азимут. Определение и способы движения.

Практические занятия:

Азимут. Определение и способы движения. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

**2.6. Тактическая подготовка**

Теоретические занятия:

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Действия на старте.

Практические занятия:

Движение по пересеченной местности. Игры по ориентированию.

**3. Основы медицинских знаний**

**3.1. Общие гигиенические требования туриста**

Теоретические занятия:

Общие гигиенические требования в походе, на соревнованиях, во время занятий. Требования к одежде и обуви. Профилактика заболеваний и травм.

**3.2. Состав и формировние аптечки**

Теоретические занятия:

Состав аптечки. Назначение медицинских препаратов.

Практические занятия:

Формирование аптечки для походов и соревнований.

**3.3. Оказание первой медицинской помощи**

Теоретические занятия:

Различные виды травм, способы оказания первой медицинской помощи.

Практические занятия:

Способы оказания первой медицинской помощи. Способы транспортировки пострадавшего.

**4. Пеший туризм**

**4.1. Организация похода**

Теоретические занятия:

Определение цели похода, выбор маршрута, формирование группы, распределение обязанностей в группе. Походная документация.

**4.2. Личное и групповое снаряжение**

Теоретические занятия:

Личное снаряжение в пешем походе. Специальное снаряжение. Групповое снаряжение.

Практические занятия:

Укладка рюкзака. Уход за снаряжением.

**4.3. Устройство бивака**

Теоретические занятия:

Устройство бивака. Выбор места для стоянки. Виды костров, способы добычи огня.

Практические занятия:

Установка палатки, разведение костра. Виды костров.Выбор места для стоянки.

**4.4. Питание в походе**

Теоретические занятия:

Примерный набор продуктов питания в пешем походе. Что такое меню, как оно составляется.

Практические занятия:

Расфасовка и хранение продуктов. Способы приготовления. Водно-солевой режим. Очистка и обеззараживание воды.

**4.5. Преодоление препятствий**

Теоретические занятия:

Особенности движения группы.

Практические занятия:

Препятствия в походе и способы их преодоления.

**5. Лыжный туризм**

**5.1. Организация похода**

Теоретические занятия:

Определение цели похода, выбор маршрута, формирование группы, распределение обязанностей в группе. Походная документация. Особенности при организации лыжных походов.

**5.2.Личное и групповое снаряжение**

Теоретические занятия:

Личное снаряжение в лыжном походе. Специальное снаряжение. Групповое снаряжение.

Практические занятия:

Укладка рюкзака. Правильный подбор лыж, палок, ботинок. Уход за снаряжением.

**5.3. Устройство бивака**

Теоретические занятия:

Устройство бивака. Выбор места для стоянки.

Практические занятия:

Установка зимней палатки. Установка печки. Разведение костра в зимних условиях.

**5.4. Питание в походе**

Теоретические занятия:

Примерный набор продуктов питания в лыжном походе. Что такое меню, как оно составляется.

Практические занятия:

Расфасовка и хранение продуктов. Способы приготовления. Водно-солевой режим. Очистка и обеззараживание воды.

**5.5. Преодоление препятствий**

Теоретические занятия:

Особенности движения группы на лыжах.

Практические занятия:

Препятствия в походе и способы их преодоления. Способы движения на лыжах.

**6. Спортивный туризм (группа дисциплин- дистанции).**

**6.1. Снаряжение туриста**

Теоретические занятия:

Снаряжение, обеспечивающее страховку и самостраховку.

Практические занятия:

Подбор снаряжения. Уход за снаряжением.

**6.2. Страховка, самостраховка**

Теоретические занятия:

Виды страховки и самостраховки.

Практические занятия:

Организация и приемы страховки при преодолении различных препятствий.

**6.3. Вязание узлов**

Теоретические занятия:

Узлы, применяемые в туризме. Виды узлов.

Практические занятия:

Вязание узлов.

**7. Массовые мероприятия**

Теоретические занятия:

Организация мероприятий. Меры безопасности .Подведение итогов.

Практические занятия:

Проведение походов. Участие в соревнованиях, слетах, и мероприятиях по туризму. Обеспечение безопасности при массовых мероприятиях. Охрана природы.

**Содержание курса**

**2 год обучения**

**1.Вводное занятие**

**1.1. Организационное занятие**

Теоретические занятия:

Знакомство с планом работы на год и на лето. Требования к участникам клуба, их права и обязанности. Дисциплина на занятиях, в походе, на соревнованиях. Просмотр фото и видео материалов клуба.

**1.2. Краеведение. Туристические возможности Урала**

Теоретические занятия:

Туристические возможности Урала по видам туризма. Ознакомление с книгой «Реж». Памятники природы.

**2. Спортивное ориентирование**

**2.1. Топонимика**

Теоретические занятия:

Топонимика водоемов и водных маршрутов.

**2.2. Топографическая подготовка**

Теоретические занятия:

Значение навыков ориентирования для туристов.

Практические занятия:

Работа с картой, компасом, навигатором.

**2.3. Снаряжение ориентировщика**

Практические занятия:

Подбор снаряжения. Уход за снаряжением.

**2.4. Техническая подготовка**

Теоретические занятия:

Принципы прокладки азимута. Азимут прямой и обратный.

Практические занятия:

Движение по азимуту.

**2.5. Тактическая подготовка**

Теоретические занятия:

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Действия на старте.

Практические занятия:

Совершенствование движения по пересеченной местности. Игры по ориентированию.

**3. Основы медицинских знаний**

**3.1. Общие гигиенические требования туриста**

Теоретические занятия:

Общие гигиенические требования в походе, на соревнованиях, во время занятий. Требования к одежде и обуви. Профилактика заболеваний и травм.

**3.2. Оказание первой медицинской помощи**

Теоретические занятия:

Лекарственные растения Урала.

Практические занятия:

Наложение повязок. Остановка кровотечений.

**4. Пеший туризм**

**4.1. Организация похода**

Теоретические занятия:

Определение цели похода, выбор маршрута, формирование группы, распределение обязанностей в группе. Походная документация. Отчет о походе.

**4.2. Личное и групповое снаряжение**

Практические занятия:

Специальное снаряжение. Уход за снаряжением. Ремонт снаряжения.

**4.3. Устройство бивака**

Теоретические занятия:

Устройство бивака. Выбор места для стоянки. Способы добычи огня.

Практические занятия:

Устройство бивака, разведение костра в экстремальных условиях.

**4.4. Питание в походе**

Теоретические занятия:

Рецепты походных блюд. Использование даров природы в питании. Способы добычи пищи и воды.

Практические занятия:

Фасовка продуктов. Хранение продуктов. Приготовление пищи.

**4.5. Преодоление препятствий**

Теоретические занятия:

Движение группы, обеспечение безопасности. Техника движения по различным рельефам.

Практические занятия:

Преодоление препятствий в пешем походе.

**5. Лыжный туризм**

**5.1. Организация похода**

Теоретические занятия:

Определение цели похода, выбор маршрута, формирование группы, распределение обязанностей в группе. Походная документация. Особенности при организации лыжных походов.

**5.2.Личное и групповое снаряжение**

Практические занятия:

Укладка рюкзака. Правильный подбор лыж, палок, ботинок. Уход за снаряжением. Ремонтный набор для лыжного похода. Ремонт снаряжения в походе.

**5.3. Устройство бивака**

Теоретические занятия:

Устройство бивака. Выбор места для стоянки.

Практические занятия:

Установка зимней палатки. Установка печки. Разведение костра в зимних условиях. Использование «холодных» ночевок.

**5.4. Питание в походе**

Теоретические занятия:

Примерный набор продуктов питания в лыжном походе. Что такое меню, как оно составляется.

Практические занятия:

Расфасовка и хранение продуктов. Способы приготовления. Водно-солевой режим. Очистка и обеззараживание воды.

**5.5. Преодоление препятствий**

Теоретические занятия:

Особенности движения группы на лыжах. Препятствия в походе и способы их преодоления. Способы движения на лыжах.

Практические занятия:

Движение на лыжах по пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий.

**6. Спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции)**

**6.1. Снаряжение туриста**

Практические занятия:

Подбор снаряжения. Уход за снаряжением.

**6.2. Страховка, самостраховка**

Теоретические занятия:

Виды страховки и самостраховки. Организация и приемы страховки при преодолении различных препятствий.

Практические занятия:

Совершенствование приемов самостраховки и страховки.

**6.3. Вязание узлов**

Практические занятия:

Совершенствование навыков вязания узлов.

**7. Водный туризм**

**7.1. Организация водного похода.**

Теоретические занятия:

Особенности организации водных путешествий. Правила поведения на воде.

**7.2. Снаряжение в водном походе**

Теоретические занятия:

Особенности снаряжения для водных походов. Устройство байдарки и катамарана.

Практические занятия:

Подбор снаряжения. Уход за снаряжением.

**7.3. Техническая подготовка**

Теоретические занятия:

Техника гребли. Аварии и их ликвидация.

Практические занятия:

Техника преодоления препятствий на воде.

**8. Массовые мероприятия**

Теоретические занятия:

Обеспечение безопасности при массовых мероприятиях. Подведение итогов.

Практические занятия:

Проведение походов. Участие в соревноваиях, слетах, и мероприятиях по туризму. Охрана природы. Соблюдение требований безопасности.

**Требованияк уровню подготовки обучающихся**

**1 год обучения**

**Обучающиеся должны знать:**

* правила проведения соревнований по спортивному ориентированию;
* основные топографические знаки;
* природные условия Режевского района и Свердловской области;
* гигиенические требования , предъявляемые к туристам;
* основы оказания первой медицинской помощи;
* основы организации пешего туризма;
* основы организации лыжного туризма;
* основы питания в походе и на соревнованиях;
* виды страховок при преодолении препятствий;
* меры безопасности при проведении походов, соревнований и занятий.

**Обучающиеся должны уметь:**

* пользоваться картой и ориентироваться на местности;
* оказывать первую медицинскую помощь;
* обеспечивать безопасность во время соревнований, походов и занятий;
* преодолевать различные препятствия;
* организовывать бивак;
* укладывать рюкзак;
* устанавливать палатку;
* разводить костер;
* различать продукты и готовить в полевых условиях;
* использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**2 год обучения**

**Обучающиеся должны знать:**

* меры безопасности при проведении походов, соревнований и занятий;
* туристские возможности Урала по видам туризма;
* приемы и способы оказания первой медицинской помощи, использование подручных средств и лекарственных растений;
* рецепты походных блюд, способы добычи пищи и воды;
* особенности пеших походов;
* особенности лыжных походов;
* особенности водных походов;
* способы страховки, самостраховки при преодолении препятствий.

**Обучающиеся должны уметь:**

* ориентироваться на местности;
* двигаться по азимуту;
* составлять походные меню и готовить пищу;
* оказывать первую медицинскую помощь;
* организовывать бивак;
* ремонтировать снаряжение;
* вязать туристические узлы;
* проявлять разумную инициативу во время походов;
* использовать приемы страховки и самостраховки;
* использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни.

**Учебно-методическое обеспечение образовательной программы**

**Формы проведения занятий**

* Лекция, семинар
* Обучающая игра
* Видеоурок
* Интеллектуальные, творческие конкурсы
* Подвижные и спортивные игры
* Практические занятия
* Походы и соревнования

**Дидактические материалы**

* Наглядные пособия по вязанию узлов, топографических знаков, видов костров
* Дидактические и диагностические материалы
* Литература
* Фото и видео материалы по разжиганию костров
* Учебные топографические карты

**Материально-техническое обеспечение**

1. Планшеты, компаса, топографические учебные карты.

2. Палаточное оборудование.

3. Костровое оборудование.

4. Варочное оборудование.

5. Медицинская аптечка.

6. Ремонтные наборы по видам туризма.

7. Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

8. Рюкзаки.

9. Альпинистские страховочные системы.

10. Карабины, спусковые устройства, жумары, понтины.

11. Веревки основные.

12. Каски.

13. Байдарки и катамараны.

14. Спасательные жилеты.

**Список литературы**

1. **Правила вида спорта «Спортивный туризм» Утверждены приказом Минспорттуризма России от 22 июля 2013 г. № 571.**
2. **Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции пешеходные». 2014 год.**
3. **Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции лыжные». 2014 год.**
4. **Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции водные». 2014 год.**
5. **Регламент по туризму (дисциплина маршрут) 2008 год.**
6. **Правила соревнований по спортивному туризму редакция 2013 года.**
7. **Правила вида спорта «спортивное ориентирование» редакция 2010 года.**
8. Спортивный туризм в системе образования / Под редакцией Губаненков С.М. – СПб.: Издательский дом Петрополис, 2008 – 196 с.
9. Подготовка судей по спортивному туризму. Учебно-методическое пособие. Автор- составитель Ю.С. Константинов – М.: ФЦДЮТиК, 2008 – 292 с.
10. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под. ред. Губаненкова С.М. – СПБ.: Издательский дом Петрополис, 2007. – 278 с.
11. Линчевский Э.Э., Федотов Ю.Н. Типология и психология туризма. Учебно-методическое пособие – СПб.: изд-во СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта,2005–261с.
12. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2006 – 600 с.
13. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с.

**Сведения о разработчике**

ФИО составителя: Табола Сергей Олегович

Место работы: МБОУ СОШ № 1, г. Реж ул. Советская,д.34

Должность: педагог дополнительного образования

Квалификационная категория: 1 категория

Педагогический стаж: 24,3 года

Образование: среднее.

**Аннотация**

Данная программа предназначена педагогам дополнительного образования и может быть реализована в ОО.

**Цель:**

Создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания детей и подростков через оздоровительную и туристско-краеведческую деятельность.

**Задачи:**

* развитие познавательной и творческой активности обучающихся в процессе освоения туристско-краеведческого материала;
* развитие привычек здорового образа жизни через занятия туристической деятельностью;
* укрепление здоровья и оздоровления в условиях природной среды;
* воспитание бережного отношения к окружающей среде;
* воспитание гражданственности, патриотизма, национального единства, толерантности.

В программу включены следующие разделы:

1. Вводное занятие,

2. спортивное ориентирование,

3. основы медицинских знаний,

4. пеший туризм,

5. лыжный туризм,

6. водный туризм,

7. спортивный туризм (группа дисциплин- дистанции),

8. массовые мероприятия.

Программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста, от 10 до 18 лет, рассчитана на 2 года обучения по 144 часа в год. Из них в первый год обучения 58 часов теоретической подготовки и 86 часа практических занятий. Во второй год обучения 47 часов теории и 97 час практических занятий.

Методы и формы работы создают благоприятную основу для раскрытия положительных качеств обучающихся, формированию активной жизненной позиции, стимулирования процессов самоактуализации личности.

Программа является составительской.