

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» КРАСНОСЛОБОДСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МБУ ДО «Дом детского творчества»
Протокол № _1_
от «_25_» _августа_ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
МБУ ДО «Дом детского
творчества»
_____ Г.Н.Комова.
«___» _____ 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная(общеразвивающая) программа

«Спортивный туризм»

Направленность: туристско - краеведческая

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации программы: 1 года

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Автор-составитель:

Сивцов Петр Александрович ,

педагоги дополнительного образования

Краснослободск, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность - это комплексное средство гармоничного развития детей и юношества, заключающееся в активном познании и улучшении окружающей среды и самих себя в процессе туристических путешествий.

Занятия в туристско-краеведческих детских объединениях: способствуют возрождению духовности, национального сознания, любви к родной стране у подрастающего поколения; воспитывают уважение к человеку и его труду; повышают результативность обучения и воспитания благодаря использованию ярких примеров из окружающего мира; обогащают опытом совместной деятельности, общения; способствуют личностному развитию ребенка; развивают желание пополнять собранными во время походов и экскурсий материалами краеведческие, школьные музеи, создавать новые; научат постоянно следить за экологическим состоянием окружающей среды и своевременно знакомить с результатами исследований общественность.

Туристско-краеведческая деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

- 1) воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;
- 2) развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;
- 3) познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;
- 4) социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.
- 5) рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристский поход – это самая комплексная, эффективная форма туристско-краеведческой деятельности. В туристских походах образование, воспитание, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях

способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, способствует процессу самоутверждения. Туристский поход позволяет одновременно достигать всех целей, которые ставятся перед туристско - краеведческой деятельностью. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей- единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором главными помощниками в выборе правильного пути являются компас и карта. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Изучению своей «малой родины», расширению кругозора ребят способствует краеведение. Краеведческая работа всегда интересна, т.к. носит поисковый, исследовательский характер. Она направлена на активное и углубленное изучение истории родного края, его жителей. Изучение природы своего края способствует закреплению теоретических знаний о законах природы, природных комплексах родного края, формированию представления о целостности, единстве и всеобщей взаимосвязи в природе, получению необходимых навыков по ее охране, развитию интеллектуальных и практических умений по оценке природопользования и улучшения состояния окружающей среды. Это играет большую роль в формировании и развитии экологического сознания и экологической культуры личности ребенка.

Условия реализации программы

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек. При наборе обучающихся 1-го года обучения 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 (3-4 человека) и индивидуальные занятия.

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

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного

выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях по ориентированию и технике пешеходного туризма.

Практические занятия проводятся в 1 - 3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (в парке) и в помещении (в классе, спортивном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

Цель:

Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- обучение приемам мониторинга окружающей среды;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды;

Развивающие:

- расширять знания об окружающем мире;
- развивать интеллектуальные и физические способности;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- прививать интерес к активному отдыху и путешествиям
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности,

ответственности, работы в команде;

- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов;
- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

Воспитательные:

- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
- формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

Планируемые результаты.

Должны знать:

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- туристские узлы;

Должны уметь:

- пользоваться краеведческой литературой;
- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка);

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- преодоления препятствий на дистанциях 5 класса;
- вязки туристских узлов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	Разделы (предметы)	Количество часов		
		всего	теоретических занятий	практических занятий
1.	Общая подготовка	6	6	-
2.	Основы туристской подготовки	54	37	17
3.	Тактико-техническая подготовка	68	35	33
4.	Топография и ориентирование	42	22	20
5.	Краеведение	6	6	-
6.	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.	38	24	14
7.	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого часов	216	130	86

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

	Тема	Кол-во часов	Формы
--	------	--------------	-------

		Всего	Т	П	аттестации/ контроля
1.	<i>Общая подготовка</i>	6	6	-	
1.1	Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта.	3	3	-	Опрос
1.2	Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок.	3	3	-	
2.	<i>Основы туристской подготовки</i>	54	37	17	
2.1	Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу.	18	9	9	Зачет
2.2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.	24	16	8	
2.3	Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе.	12	12	-	
3.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	68	35	33	
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка.	12	8	4	Зачет, контрольные старты
3.2	Вязка узлов и их применение.	23	12	11	
3.3	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	14	-	14	
3.4.	Тактика преодоления препятствий.	5	5	-	
3.5.	Техника преодоления препятствий	8	4	4	
3.6.	Анализ ситуационных задач.	6	6	-	
4.	<i>Топография и ориентирование</i>	42	22	20	
4.1	Топографическая и спортивная карта	10	5	5	Опрос, ориент-шоу, соревнование
4.2	Компас. Работа с компасом.	12	6	6	
4.3	Измерение расстояний. Масштаб.	11	6	5	
4.4	Виды ориентиров. Определение точки стояния.	9	5	4	
5.	<i>Краеведение</i>	6	6	-	
5.1	История города	6	6	-	Опрос
6.	<i>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.</i>	38	24	14	
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	12	12	-	Опрос, зачет
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	28	12	16	
7	Итоговое занятие. Участие в соревнованиях.	2	-	2	
	Итого часов	216	130	86	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Общая подготовка - 6 часов.

1.1 Введение.

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма

одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

1.2 Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

2. Основы туристской подготовки- 54 часа.

2.1. Подготовка к походу.

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

3.Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста - 68 часов.

3.1 Снаряжение спортсмена-туриста.

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

3.3 Техника преодоления препятствий.

Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практические занятия: Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей,

маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побьем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

4. Топография и ориентирование – 42 часа

4.1 Топографическая и спортивная карта.

Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

4.2. Компас. Работа с компасом.

Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

4.3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

4.4. Способы ориентирования.

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде.. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

4.5. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Краеведение – 6 часа.

5.1 История города.

Краткая история города. Основание и становление города. План застройки города. Герб города. Улицы города, история и современность. Достопримечательности города Краснослободска. Памятники скульптуры и архитектуры.

5.2 Экскурсионная программа.

Практические занятия: Экскурсии по городу. Краеведческое ориентирование.

6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника

безопасности – 38 часов.

6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

7. Итоговое занятие -2 часа.

Участие в соревнованиях.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Методическое обеспечение программы

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

Информационное обеспечение

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

Материально-техническое обеспечение:

Ноутбук, электронный носитель.

Туристское снаряжение:

- Рюкзак - 15 шт.
- Спальный мешок - 15 шт.
- Палатки - 8 шт.
- Палатка "Зима" - 1 шт.
- Печка к палатке "Зима" - 1 шт.
- Система страховочная - 15 пар.
- Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
- Аптечка - набор
- Компаса жидкостные - 8 шт.
- Катамараны
- Карты туристские, спортивные
- Веревка основная 40м, 30м ,20м - 15 шт.
- Веревка вспомогательная - 3 шт.
- Карабин туристский с муфтой - 45 шт.
- ФСУ («восьмерка»)- 8 шт.
- «Жумар» - 8 шт.
- Шлем защитный (каска) - 8 шт.
- Лыжи, ботинки, крепления - по 15 пар.
- Раздаточный материал

Аудио - видео средства

Формы подведения итогов:

- Опрос
- Зачет
- Контрольные старты
- Соревнования
- Ориент-шоу

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК , 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995

9. Регламент по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2009
10. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
11. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.
13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989

Интернет-ресурсы

1. Электронное обучение, дистанционные образовательные технологии [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.muh.ru/teaching/teaching_dot.php, свободный. - Загл. с экрана.