МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА:  на заседании  педагогического совета  МБОУ ДО ДЮСШ  Песчанокопского района  протокол № 1  от «26» августа 2015 г. | УТВЕРЖДЕНА:  Приказом № 80-т/д  от «26» августа 2015 г.  Директор  МБОУ ДО ДЮСШ  Песчанокопского района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И.Гуров |
|  |
|  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ**

для спортивно-оздоровительных групп

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся 7-18 лет

Разработчики:

и.о. зам. директора по УСР Гузиёва Е.В.

тренер-преподаватель

Золотухин П.Ф.

с. Песчанокопское

2015 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оглавление**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | **I.** | Пояснительная записка | **3** | | **II.** | Нормативная часть | **8** | | **III.** | Методическая часть | **11** | | **IV.** | Система контроля и зачетные требования | **18** | | **V.** | Информационное обеспечение | **19** | | **VI.** | Материально-техническое обеспечение | **20** |  1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**   Рабочая программа по спортивному туризму (далее- Программа) составлена на основе дополнительной общеразвивающей программе по спортивному туризму в МБУ ДО ДЮСШ Песчанокопского района, в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.12г.,.Уставом МБОУ ДО ДЮСШ Песчанокопского района (далее ДЮСШ) и локальными актами ДЮСШ, регламентирующими образовательную деятельность  Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта.  Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации  **Цель Программы** – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом.  Используемый в Программе материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих **задач**:  **учебные:**  - приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;  - обучение основам техники спортивного туризма;  - обучение умелому использованию специального снаряжения, при преодолении природных преград и препятствий;  - приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;  - обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.  **Развивающие:**  - развитие природного потенциала каждого ребенка;  - укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;  - всестороннее гармоничное развитие физических способностей;  - развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;  - развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);  - способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.  **Воспитательные:**  - воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;  - воспитание стремления к здоровому образу жизни;  - воспитание патриотизма и любви к родному краю;  - привитие стойкого интереса к изучению культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы;  - привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;  - воспитание духовно - нравственных качеств поведения в коллективе.  В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.  Соревнования по спортивному туризму проводятся в основном на открытой местности, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и даже в помещениях.  На всех этапах обучения решается задача повышения технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.  При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по спортивному туризму.  Программа **направлена на:**  - физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте – отбор одаренных детей;  - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;  - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивном туризме;  - подготовку к освоению в дальнейшем предпрофессиональной программы по спортивному туризму;  - организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.  В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки спортсменов-туристов.  Актуальность программы взаимосвязана с ее воспитательными и развивающими возможностями. Особенность программы – ее реализация, в основном, в природной среде, во время тренировочных выездов, участия в соревнованиях. Возможность и необходимость вести образовательный и воспитательный процесс непрерывно в течение нескольких дней в автономных условиях.  Программа рассчитана на 6 часов в неделю, 222 часа в год. Возраст обучающихся на момент зачисления должен быть не менее 7 лет.  Программа рассчитана на систематические занятия в спортивно-оздоровительных группах на протяжении 37 недель в течение учебного года.  Срок реализации программы – 1 год.  В основе спортивного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидающе-деятельностный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.  Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.  Никто из туристов не пошёл бы второй раз в поход, если бы на личном опыте не убедился, что всё виденное, пережитое, слышанное, пройденное, спетое у ночного костра оставляет такое впечатление и делает нашу жизнь настолько богаче, что по сравнению с этим все тяготы и неудобства туризма выглядят не имеющими значения мелочами.  Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.  Умение ориентироваться на местности приобретается в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.  Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.  Походы и занятия спортивным ориентирование на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.  Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как спортивного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.  Особое внимание уделяется прогнозированию перспектив развития ландшафта и выработке рекомендаций по его дальнейшему наиболее рациональному хозяйственному использованию.  Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла  опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.  Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для тренера-преподавателя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.  Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.  Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.  **Методы работы.**  1. Поисково - исследовательский метод ( самостоятельная работа обучающихся с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях )  2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях  3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей  4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.  **Формы работы.**  1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.  2. Участие в туристических слётах.  3. Участие в военно-спортивных играх.  4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы  **Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.**  Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.  Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.  В конце обучения воспитанник сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.  **По завершении обучения обучающиеся должны знать:**  - порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;  - вопросы туризма и экологии;  - основы топографии и ориентирования;  - умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;  - опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;  - основные разделы пройденной программы;  - порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;  - способы преодоления различных естественных препятствий;  - способы организации и проведения поисково-спасательных работ;  - основные исторические и географические сведения о родном крае;  - различные способы ориентирования на местности.  ***уметь:***  - передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;  - преодолевать вместе  естественные препятствия на пути;  - ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;  - организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;  - передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;  - владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;  - уметь правильно применять туристские узлы;  - проводить поисково-спасательные работы;  - уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;  - оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;  - организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;  - оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.  **Этапы и сроки реализации.**  1. Подготовительно-организационный - сентябрь.  2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.  3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) - июнь, июль.   1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**   УЧЕБНЫЙ ПЛАН   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия** (в академических часах) | | **2** | | **Этап подготовки** | | спортивно-оздоровительный | | **количество часов в неделю** | | **6** | | 1. | Теоретическая подготовка | 24 | | 2. | Общая физическая подготовка | 93 | | 3. | Специальная физическая подготовка | 46 | | 4. | Техническая подготовка | 20 | | 5. | Тренировочные спортивные маршруты | 24 | | 6. | Участие в соревнованиях по календарному плану | 9 | | 7. | Контрольно-переводные нормативы | 6 | | 8. | Другие виды спорта и подвижные игры | - | | **Всего часов за 37 недель:** | | **222** |   **Распределение учебной нагрузки по годам обучения 1-й год обучения**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **№**  **п/п** | **Наименование тем и разделов** | **всего** | **теория** | **практика** | | **1.** | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **24** | **24** |  | | 1.1. | Туристские возможности родного края, района, своего населённого пункта | 4 | 4 |  | | 1.2. | Туристское снаряжение | 4 | 4 |  | | 1.3. | Туристский бивак на спортивном маршруте и спортивных соревнования | 4 | 4 |  | | 1.4. | Ориентирование и топография | 4 | 4 |  | | 1.5. | Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламенты проведения соревнований по видам спортивного туризма | 4 | 4 |  | | 1.6. | Доврачебная помощь. Гигиена спортсмена-туриста | 4 | 4 |  | | **2.** | **СПЕЦИАЛЬНАЯ** **ТУРИСТСКАЯ** **ПОДГОТОВКА**. | **24** | **4** | **20** | | 2.1. | Специальное личное снаряжение. | 1 | 1 |  | | 2.2. | Узлы. | 7 | 1 | 6 | | 2.3. | Работа с веревками. | 4 |  | 4 | | 2.4. | Работа с карабинами. | 3 |  | 3 | | 2.5. | Личное прохождение этапов. | 3 | 1 | 2 | | 2.6. | Командное прохождение дистанции. | 3 | 1 | 2 | | 2.7. | Полигоны по туристскому многоборью |  |  |  | | 2.8. | Соревнования по пешеходному туризму. | 3 |  | 3 | | **3.** | **ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.** | **40** | **15** | **25** | | 3.1. | Групповое снаряжение. | 2 | 1 | 1 | | 3.2. | Подготовка к походу. | 3 | 2 | 1 | | 3.3. | Движение в походе. | 1 | 1 |  | | 3.4. | Профилактика опасностей в походе. | 3 | 3 |  | | 3.5. | Организация бивачных работ. | 2 | 1 | 1 | | 3.6. | Доврачебная помощь. | 6 | 4 | 2 | | 3.7. | Питание в походе. | 4 | 3 | 1 | | 3.8. | Составление отчета о походе. | 2 |  | 2 | | 3.9. | Походы. | 17 |  | 17 | | **4.** | **СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.** | **43** | **14** | **29** | | 4.1. | Краткие сведения о спортивном ориентирование. | 1 | 1 |  | | 4.2. | Топографическая подготовка. | 3 | 2 | 1 | | 4.3. | Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию. | 2 | 2 |  | | 4.4. | План. Карта. | 2 | 1 | 1 | | 4.5. | Компас. | 2 | 1 | 1 | | 4.6. | Условные знаки. | 6 | 3 | 3 | | 4.7. | Тактико-техническая подготовка. | 6 | 1 | 5 | | 4.8. | Азимут. Движение по азимуту. | 4 | 1 | 3 | | 4.9. | Чтение карты. | 7 | 2 | 5 | | 4.10 | Полигоны по спортивному ориентированию. | 4 |  | 4 | | 4.11 | Соревнования по спортивному ориентированию. | 6 |  | 6 | | **5.** | **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.** | **40** |  | **40** | | 5.1. | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. | 10 |  | 10 | | 5.2 | Спортивные игры. | 10 |  | 10 | | 5.3. | Силовая подготовка. | 10 |  | 10 | | 5.4. | Кроссовая подготовка. | 10 |  | 10 | | **6.** | **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **36** |  | **36** | | **7.** | **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **6** |  | **6** | | **8.** | **СОРЕВНОВАНИЯ** | **9** |  | **9** | | ***ИТОГО за период обучения:*** | | **222** | **57** | **165** |  1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**   **Рабочая программа спортивного туризма с элементами спортивного ориентирования.**  **Программа рассчитана на 222 часа (3 часа в неделю).**  **1. Вводное занятие.**  Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.  **2. Организация и подготовка похода.**  Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению,  созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.  **3. Туристское снаряжение.**  Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.  ***Личное снаряжение.*** Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.  ***Групповое снаряжение.*** Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток,  как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.  **4. Гигиена туриста.**  Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание.  Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.  **5. Туристский бивак.**  Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.  Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.  Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта  **6. План и карта.**  Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).  Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).  **7. Определение расстояний простейшими способами.**  Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топорики, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование  без компаса и карты.  Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Ориентация во времени и пространстве (камеральная обработка).  Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.  **8. Краеведение.**  История Песчанокопского района. С.Песчанокопское и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности С.Песчанокопское и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Песчанокопского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Ростовской области. Охрана природы. Сохранение природного единства  в зонах отдыха и туризма.  **9. Физическая подготовка.**  Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.  **10.Оформление документации соревнования и похода.**  Знакомство  участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации  и проведения похода  участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.  **Содержательная часть программы.**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | № п/п | Тема занятия | Дата | | 1 | Организация и комплектование группы. |  | | 2 | Введение в образовательную программу. |  | | 3 | История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта. |  | | 4 | Организация похода. |  | | 5 | Питание в походе. Составление рациона. |  | | 6 | Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи. |  | | 7 | Снаряжение. Личное снаряжение. |  | | 8 | Групповое снаряжение. |  | | 9 | Первая медицинская помощь. |  | | 10 | Первая медицинская помощь. |  | | 11 | Заболевания. |  | | 12 | Ожоги и обморожения. Помощь утопающему. |  | | 13 | Устройство бивака. |  | | 14 | Работа с палаткой. |  | | 15 | Работа с палаткой. |  | | 16 | Свёртывание лагеря. |  | | 17 | Костёр, его виды. |  | | 18 | Разведение и поддержание костра. |  | | 19 | Костровое хозяйство. Меры предосторожности. |  | | 20 | Топографические карты. |  | | 21 | Спортивные карты. |  | | 22 | Компас. Строение и работа с ним. |  | | 23 | Приёмы ориентирования карты по компасу. |  | | 24 | Определение расстояний и работа с компасом. |  | | 25 | Определение расстояний и работа с компасом. |  | | 26 | Ориентирование. Первый способ ориентирования. |  | | 27 | Ориентирование. Второй способ ориентирования. |  | | 28 | Сопоставление двух способов ориентирования. |  | | 29 | Азимут истинный и азимут магнитный. |  | | 30 | Краеведение. История Песчанокопского района, его культурное наследие. |  | | 31 | С.Песчанокопское и его окрестности. |  | | 32 | Выполнение краеведческих заданий. |  | | 33 | Условные знаки. |  | | 34 | Условные знаки спортивных карт. |  | | 35 | Изготовление условных знаков. |  | | 36 | Сигналы бедствия. |  | | 37 | Закрепление навыка чтения условных знаков. |  | | 38 | Закрепление навыка чтения условных знаков. |  | | 39 | Рельеф местности. |  | | 40 | Географические особенности Песчанокопского района |  | | 41 | Географические особенности Песчанокопского района с. Песчанокопское |  | | 42 | Изображение рельефа местности на спортивных картах. |  | | 43 | Закрепление практического навыка чтения рельефа. |  | | 44 | Чтение карты. |  | | 45 | Выработка навыка беглого чтения карты. Комплексное чтение карты. |  | | 46 | Перенос КП. |  | | 47 | Учебные соревнования. |  | | 48 | Учебные соревнования. |  | | 49 | Приёмы ориентирования карты. |  | | 50 | Приёмы ориентирования карты. |  | | 51 | Способы определения точки стояния. |  | | 52 | Способы определения расстояний на местности. |  | | 53 | Движение по азимуту. |  | | 54 | Движение по азимуту. |  | | 55 | Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП. |  | | 56 | Учебные соревнования. |  | | 57 | Тактико-технические приёмы выбора пути движения. |  | | 58 | тактико-технические приёмы выбора пути движения. |  | | 59 | Узлы. |  | | 60 | Узлы. |  | | 61 | Туристская песня. |  | | 62 | Физическая подготовка (техника бега ориентировщика). |  | | 63 | Развитие выносливости. |  | | 64 | Игры на местности. |  | | 65 | Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии. |  | | 66 | Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии. |  | | 67 | Учебные соревнования |  | | 68 | Учебные соревнования |  |   **VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**      **V.** **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  ***1. Нормативная:***  1.1.Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.  1.2.В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.  1.3. К.В. Бардин  «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.  ***2. Туризм:***  2.1.Г.И.Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.  2.2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.  2.3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.  2.4. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.  ***3. Топография и ориентирование. Туристская техника:***  3.1.Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 1983г.  3.2.Б.И.Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе  ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.  3.3. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.  3.4. Н.В.Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.  ***4. Подготовка и проведение похода:***  4.1.Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.  4.2.А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.  4.3. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.  ***5. Краеведение:***  5.1.И.А.Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974г.  5.2.Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.  5.3.Географическое краеведение. Региональный компонент.6 класс. ТОИПКРО, 2006г.  ***6. Зелёная аптека:***  6.1.Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.  6.2.Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.  6.3.П.Е.Вавриш, Л.Ф. Горовой « Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.  ***7. Медицина:***  7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.  **Интернет-ресурсы** |

**VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Игровой спортивный зал -18\*9 м,
2. Туристское снаряжение: компасы, карты, веревки, карабины, жумары и т.д. маты гимнастические, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастический мат для прыжков, мягкий и жесткий спортивный инвентарь,