

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества Новооскольского района Белгородской области»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ДДТ»
Пуль Т.В..
«29» августа 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по туристско-краеведческой деятельности

Первого года обучения
Возраст обучающихся: 11-12 лет

Педагог дополнительного образования
Сытин Андрей Петрович

г. Новый Оскол, 2016 г.

Дополнительная образовательная программа «Туристская подготовка школьников»

Вид: модифицированная

Направленность: туристско-краеведческая

Автор программы: Сытин А.П.- педагог дополнительного образования МБУДО «ДДТ».

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО «ДДТ» от «29» августа 2014 г., протокол №1

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО «ДДТ» от «29» августа 2016 г., протокол №1

Председатель: _____



Пуль Т.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной образовательной программы туристско-краеведческой направленности «Туристская подготовка школьников», утверждённой на педагогическом совете МБУДО «ДДТ» от 29 августа 2014 года, протокол №1.

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление учащихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму.

Задачи:

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для безопасного и успешного выступления на соревнованиях, организации походов;
- совершенствование физического и интеллектуального развития школьников;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.
- воспитание морально-волевых качеств, межличностных отношений;

Данная рабочая программа рассчитана на 144 часа из расчёта 4 часа в неделю. На изучение теоретических вопросов отводится 22 часа, для практических работ 122 часа.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять методы, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В процессе занятий по данной рабочей программе обучающиеся *должны знать* основы туризма, ориентирования, краеведения; *должны уметь* преодолевать препятствия не требующие специального туристского

снаряжения, препятствия по судейским перилам, а также укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия.

Планируемый результат. По окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно – туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, спортивному ориентированию школьного и районного масштабов, а также участие в однодневных и двухдневных тренировочных походах с организацией ночлега в полевых условиях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата	Раздел	Кол-во часов	Тема
		Туристические слёты и соревнования	8	
1.			2	Т/безопасности и правила поведения на занятиях. Итоги участия в турслётах и соревнованиях. Постановка целей и задач на учебный год.
2.			2	Знакомство с положением о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.
3.			2	Входной контроль. Личное и групповое снаряжение туриста
4.			2	Личное и групповое снаряжение туриста
		Техника пешеходного туризма.	24	
5.			2	Узлы для связывания концов верёвки.
6.			2	Узлы для присоединения верёвки к опоре.
7.			2	Схватывающие узлы.
8.			2	Маятник
9-10.			4	Переправа по верёвке с перилами
11-12.			4	Подъём и спуск по склону
13-14.			4	Переправа по бревну на

				самостраховке.
15.			2	Гать, кочки
16.			2	Установка и снятие палатки
		Спортивное ориентирование	16	
17.			2	Права и обязанности участников соревнований по спортивному ориентированию
18.			2	Понятие о топографической карте. Масштаб
19-20.			4	Топографические знаки
21.			2	Приёмы работы с компасом
22.			2	Ориентирование карты по компасу
23.			2	Определение азимута
24.			2	Прогулка в лес с картой
		Краеведение.	12	
25.			2	Территория и границы области.
26.			2	Наш край в глубокой древности.
27.			2	Образование белгородской оборонительной черты.
28.			2	Белгородчина в годы гражданской войны.
29.			2	Великая Отечественная война.
30.			2	Наши знаменитые земляки.
		Конкурсная программа	4	
31.			2	Промежуточная аттестация. Подготовка к участию в конкурсе художественной самодеятельности.
32.			2	Подготовка к участию в конкурсе художественной самодеятельности.
		Туристские навыки (быт)	2	
33.			2	Разжигание костра. Типы костров. Фасовка, упаковка и хранение продуктов.
		Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	4	
34.			2	Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.
35.			2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи
		Общая и специальная	18	

		физическая подготовка		
36-39			8	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах
40.			2	Подъём в гору «ёлочкой»
41-42.			4	Подъём и спуск с горы
43.			2	Ходьба на лыжах до 3 км.
44.			2	Игры, эстафеты с использованием лыж
		Спортивное ориентирование	14	
45.			2	Ориентирование карты по компасу
46-47.			4	Ориентирование на маркированной трассе.
48.			2	Ориентирование по азимуту.
49-50.			4	Ориентирование в заданном направлении.
51.			2	Соревнования по ориентированию
		Контрольно-туристский маршрут (КТМ)	36	
52.			2	Установка и снятие палатки.
53-54.			4	Подъём и спуск по склону без самонаведения перил.
55.			2	Маятник
56			2	Переправа по верёвке с перилами без самонаведения. Порядок пристёжки-отстёжки.
57-58.			4	Переправа по верёвке с перилами без самонаведения.
59.			2	Навесная переправа. Порядок пристёжки-отстёжки.
60-61			4	Навесная переправа.
62-63.			4	Переправа по бревну с самостраховкой без наведения перил..
64.			2	Преодоление заболоченного участка по кочкам. Гать
65-67.			6	Спуск с самостраховкой с наведением перил.
68-69.			4	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.
		Туристские походы	6	
70.			2	Распределение обязанностей в группе.
71.			2	Подготовка личного и группового снаряжения.

72.			2	Подготовка личного и группового снаряжения. Промежуточная аттестация.
ИТОГО		144		

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Туристские слёты и соревнования

1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований

Туристские слёты и соревнования – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Беседа о спортивном туризме и о работе кружка. Постановка целей и задач на учебный год. Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

Зачётное участие в городском (районном) туристском слёте юных туристов-школьников.

1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях (в течение всего года)

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнованиях. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения, поведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности, поведения на воде, поведения в лесу на дистанциях соревнований.

Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

1.3. Личное снаряжение туриста

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-двухдневном походе. Правила эксплуатации и требования к нему.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

2. Техника пешеходного туризма

2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»

Условия проведения соревнований по командной и личной технике пешеходного туризма. Организация работы команды на дистанции. Распределение обязанностей между

членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской помощи.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3. Контрольно–туристский маршрут

3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»

Организация работы команды на технических этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи, этапы практического краеведения.

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

4. Ориентирование на местности

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

4.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

4.3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

4.4. Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

4.5. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

4.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

5. Туристские навыки (быт)

5.1. Краткие сведения по туристским навыкам

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

5.2. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях

Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

5.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях

Значение и организация правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и хранение продуктов. Питьевой режим. Обязанности дежурных по кухне.

6. Туристские походы

6.1. Краткие сведения о туристских походах

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Снаряжение для одно-двухдневного похода: перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

6.2. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

6.3. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, экскурсии и мероприятии.

7. Краеведение

7.1. Краеведение на туристских слётах

Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

7.2. Экскурсионное краеведение

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации проведения экскурсии. Правила поведения во время проведения экскурсий.

8. Конкурсная программа

8.1. Краткие сведения о конкурсной программе

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды.

9.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

9.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

10. Общая и специальная физическая подготовка

10.1. Общая физическая подготовка

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

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

10.2. Специальная физическая подготовка

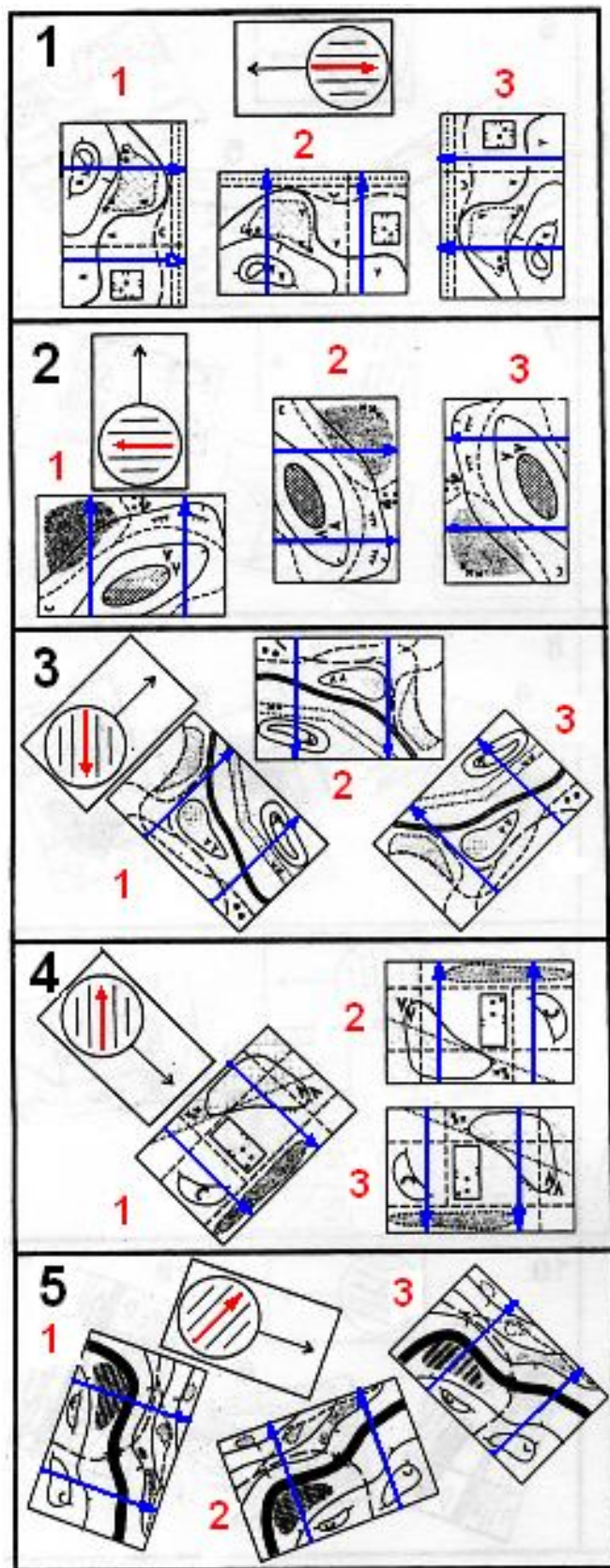
Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

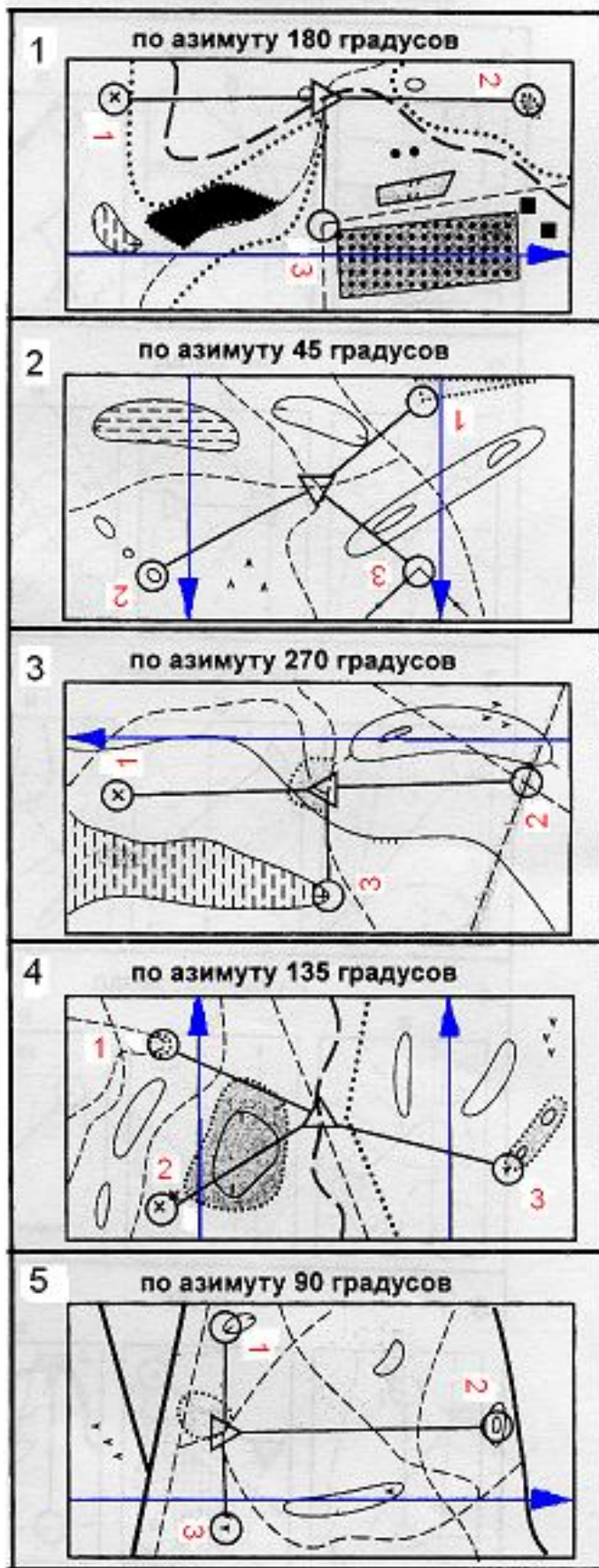
Формы и средства контроля

Тест №1

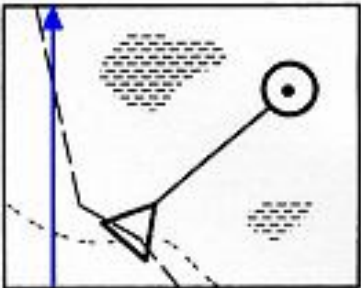
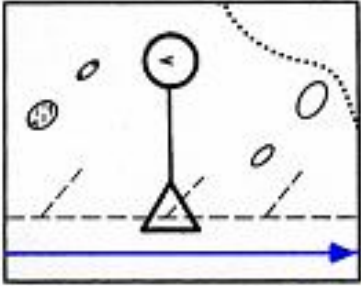
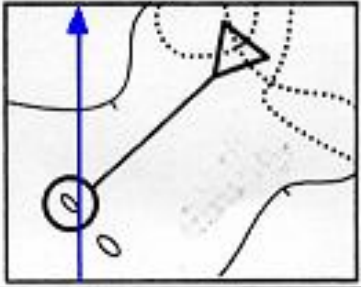
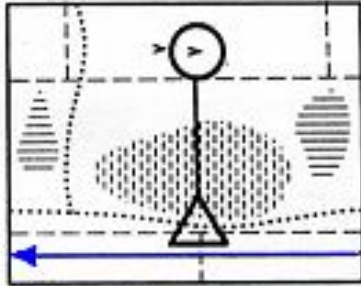
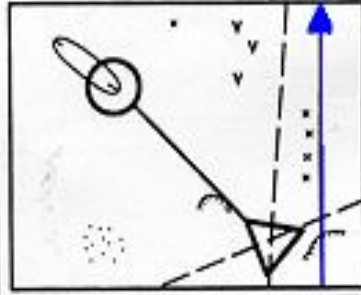
Какая карта сориентирована по компасу



На какой КП придет участник, если со старта будет двигаться:



По какому азимуту надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП

<p>1</p> 	<p>1) 45 градусов 2) 315 градусов 3) 225 градусов</p>
<p>2</p> 	<p>1) 180 градусов 2) 270 градусов 3) 90 градусов</p>
<p>3</p> 	<p>1) 315 градусов 2) 135 градусов 3) 225 градусов</p>
<p>4</p> 	<p>1) 90 градусов 2) 360 градусов 3) 270 градусов</p>
<p>5</p> 	<p>1) 270 градусов 2) 45 градусов 3) 315 градусов</p>

Определить узел и завязать



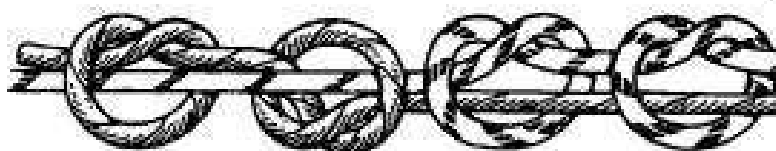
Определить узел и завязать



Определить узел и завязать



Определить узел и завязать



1.	Веревка основная (50 м)	2 шт.
2.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
3.	Веревка основная (25 м)	1 шт.
4.	Веревка вспомогательная (60 м)	1 шт.
5.	Петли прусика (веревка 6 мм)	10 шт.
6.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	8 шт.
7.	Рукавицы для страховки и сопровождения	8 пар.
8.	Карабины с закручивающейся муфтой	10 шт.
9.	Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	8 шт.
10.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	20 шт.
11.	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток»,	
12.	«восьмерка», «рамка»	8 шт.
13.	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
14.	Накидка от дождя	1 шт.
15.	Компас жидкостный для ориентирования	15 шт.
16.	Лыжи	15 пар.
17.	Лыжные палки	15 пар.
18.	Лыжные ботинки	15 пар.
19.	Мази лыжные	15 шт.
20.	Планшеты для зимнего ориентирования	6 шт.
21.	Секундомер электронный	2 шт.
22.	Костровое оборудование	1 шт.
23.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
24.	Спальники	15 шт.
25.	Палатки туристские походные	5 шт.
26.	Коврики	10 шт.
27.	Рюкзаки	10 шт.
28.	Топор походный	2 шт.
29.	Тент	2 шт.
30.	Ремонтный набор	1 шт.
31.	Учебные таблицы	компл.

Литература

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
3. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
4. Константинов Ю. С. Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.
5. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
6. Морозова В.П., Басов А.В. Основные этапы Великой Отечественной войны. [Текст]/ В.П. Морозова, А.В. Басов. М.: - Просвещение, -1971. -384 с.
7. Реан А. А. Психология и педагогика : учеб. пособие для вузов [Текст]/ А. А. Реан, Н.В. Бордовская, С. И. Розум. - СПб. : Питер, 2008. - 432 с.
8. Сабельников М.А. Свет очей твоих. [Текст]/ М.А. Сабельников. - Белгород: «Везелица»,2008.-175 с.
9. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
10. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: [Текст]: Учебное пособие / В.С. Селиванов – М.: Академия, 2004. – 336с.
11. Селиванов В.С. Возрастная и педагогическая психология:
12. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.