

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
Детско - юношеская спортивная школа
"СИЛА СИБИРИ"

Принято
на заседании педагогического совета
протокол № 4
от «21» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ»

О. И. Дегтярёв
Приказ № 63/1-од от « 21 » августа 2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации программы: 10 лет

Составитель:
тренер – преподаватель
Машуков Николай Федорович

Жигалово – 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план стартового уровня	7
3. Учебный план базового уровня	11
4. Учебный план продвинутого уровня	15
5. Формы аттестации	20
6. Диагностические средства	20
7. Учебно-методическое обеспечение программы	24
- Формы проведения занятий	24
- Рекомендации по организации образовательного процесса	24
- Психологическая подготовка	25
- Воспитательная работа	25
- Дидактический материал	26
8. Материально-техническое оснащение	26
9. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в дистанционном формате	27
10. Список литературы	36

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» разработана в рамках **туристско-краеведческой** направленности.
Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями ОТ 25.12.2023);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 (с изменениями 27 октября 2020г.);
- Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Правилами вида спорта «спортивное ориентирование» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 мая 2017 г. № 403 (с изменениями и дополнениями).
- Уставом ДЮСШ «СИЛА-СИБИРИ».

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении детей в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности обучающихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Туризм, личность, труд - звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья обучающихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм - это и спорт.

Актуальность программы.

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно - оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего - детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению Иркутской области, Жигаловского района и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные

препятствиях, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения.

Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на **две дисциплины: «маршрут» и «дистанция»**. Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят **туристско - краеведческую, исследовательскую направленность** и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. **Второе направление** представлено программой дополнительного образования детей **«Спортивный туризм: туристское многоборье»**.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма.

Отличительные особенности программы.

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов - спортсменов.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа «Спортивный туризм» предполагает проводить общешкольные соревнования типа преодоления спортивно - туристической полосы препятствий, проведения поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Благодаря полученным знаниям, учащиеся будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма.

Программа объединения - это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

Содержание программы представлено тремя направлениями:

- **основы туризма;**
- **спортивный туризм** (группа дисциплин - дистанции)
- **спортивное ориентирование** (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции).

В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий,

развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Целью программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Развивающие задачи:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание стремления к саморазвитию;
- воспитание в потребности в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Направленность программы — туристско-краеведческая.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

Уровень программы – стартовый, базовый, продвинутый.

Форма обучения по программе – очная

Рекомендуемые параметры образовательной деятельности по общеразвивающим программам разного уровня сложности

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Число обучающихся в группе	15-25	12-20	8 -15
Сроки обучения	от 1 месяца до 1 года	от 4 месяцев до 3 лет	от 2 лет
Режим занятий	1-4 ч/неделю не более 36 учебных недель	3-6 ч/неделю	4-9 ч/неделю
Самостоятельная работа обучающихся	-	до 50 % учебного времени	до 70 % учебного времени

Возрастная группа детей, которым адресована программа.

В объединение спортивного туризма принимаются учащиеся, желающие систематически заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом. Приём начинающих в объединение производится до 15 сентября каждого года, а занятия начинаются с 1 сентября. Программа рассчитана на детей 7 - 17 лет Состав не менее 12 - 20 человек.

Дети в возрасте от 7 - 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости - руководить проведением поисково-спасательных работ.

Ожидаемые результаты, формы и методы их отслеживания

Данная программа должна способствовать воспитанию всесторонне развитой личности ребенка, социально-адаптированной к современным условиям. Это и является ее основной целью.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформирована гражданская идентичность обучающихся;
- сформировано чувство любви к родной стране, чувство гордости за свою страну;
- сформирована уважительное отношение к иному мнению;
- сформировано положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированы начальные навыки саморегуляции.

Метапредметные:

Познавательные:

Сформировано умение:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

Сформировано умение:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- адекватно оценивать свой труд, воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

Сформировано умение:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с коллективом);
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Программа будет считаться реализованной в том случае, если за период обучения обучающиеся овладеют основами туристической культуры, слагаемыми которой являются: знания в области пешеходного туризма, хорошая физическая подготовка, умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, осознанные мотивы и потребности осуществлять туристическую и спортивную деятельность.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план стартового уровня

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристической подготовки	10	10	-	Умение работать со снаряжением
2	Топография и ориентирование	30	10	20	Результаты топографического диктанта
3	Техника пешеходного туризма	20	2	18	Владение техникой на практике
4	Краеведение	26	8	18	Игра викторина
5	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	18	10	8	Беседа
6	Общая физическая подготовка	28	10	18	Навыки физической подготовленности
7	Соревнования по спортивному туризму	12		12	
	Итого:	144			

3. Содержание программы стартового уровня.

3.1. Основы туристической подготовки.

3.1.1. Вступительная часть

Туризм – вид спорта и активного отдыха, средство познания своего края, оздоровления, воспитание самостоятельности. Пешеходный туризм, походы и соревнования. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в Сибири. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью.

3.1.2. 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, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

3.1.3. Туристские походы, слеты, соревнования.

Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения. Задачи туристских слётов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.

Подведение итогов похода, соревнований

3.1.4. Правила техника безопасности при проведении туристских походов, слетов, занятий.

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности.

Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

Практические занятия: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостоятельной страховкой.

3.2. Топография и ориентирование

3.2.1. Понятие о топографии и спортивной карте

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

Практические занятия: Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

3.2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия: Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования.

3.2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

3.2.4. Компас. Работа с компасом

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

3.2.5. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

3.3. Техника пешеходного туризма.

3.3.1. Основы техники пешеходного и спортивного туризма.

Понятия о преградах. Правила преодоления природных преград. *Туристические узлы.* Снаряжение для преодоления природных и искусственных преград, для выступления на соревнованиях. *Страховочные системы.* Самостраховка. Ус самостраховки и схватывающая петля. Командная и судейская страховка. Требования к командной страховке при преодолении водных и скальных препятствий. *Сопровождения.* Применение сопровождающей веревке при преодолении преград. Спуск по склону. Индивидуальная и командная тактика преодоления этапа, организация страховки и самостраховки. *Туристические узлы.* Вязка схватывающей петли самостраховки. Спуск по вертикальной веревке. Правила наведения и снятия перильной веревки. Подъем по склону. Индивидуальная техника и командная тактика преодоления этапа. Правила наведения этапа, организация страховки. Особенности подъема по склону, основные элементы техники скалолазания, организация командной страховки для всех участников. *Правила оказания первой помощи в походе.* Медицинская аптечка. *Способы переправы.* Переправа по бревну. Техника движения по веревке с перилами. Страховка, самостраховка и сопровождение участников. Навесная переправа. Виды переправ. Техника индивидуального и командного преодоления переправы. Крутонаклонная навесная переправа вниз (вверх). Ознакомление с правилами прохождения этапа. Преодоление заболоченного этапа по кочкам и жердям. Техника преодоления преграды (рва) с помощью подвешенной веревки способом «маятник».

Практические занятия; по технике пешеходного и спортивного туризма. Выступления в соревнованиях в качестве участников.

3.4. Краеведение

3.4.1. Родной край, его природные особенности, история.

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Охрана памятников археологии, истории и культуры. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

3.4.2. Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Фотографирование в походе.

Практические занятия: Фотографирование в походе.

3.4.3. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе.

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

3.5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки.

3.5.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

3.5.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

3.6. Общая физическая подготовка

3.6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

3.6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля на занятиях ОФП.

3.6.3. Занятия по общей физической подготовке

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

Практические занятия: Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика. Спортивные игры.

3.7. Соревнования по спортивному туризму.

Ознакомление с «Правилами проведения туристических соревнований». Документация соревнований: технические условия соревнований, схема дистанции, протоколы, заявки. Дистанции по технике спортивного туризма: кросс-поход, полоса препятствий, эстафета. Личные и командные соревнования: особенности организации, проведения и определения результатов.

На соревнованиях используются: верёвки - диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего; палатки, тенты.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план базового уровня

	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	История развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение	15	12	3	Умение работать со снаряжением
2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	18	9	9	Умение развешивания лагеря
3	Подготовка к походу, путешествию	16	3	13	Разработка маршрутов
4	Питание в туристском походе	14	4	10	Составление меню
5	Топография и ориентирование	48	18	30	Результаты топографического диктанта
6	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	18	12	6	Беседа
7	Общая и специальная физическая подготовка	21	12	9	Навыки физической подготовленности
8	Техника и тактика пешего туризма	42	18	24	Владение техникой на практике
9	Походы выходного дня	24		24	
	ИТОГО:	216	88	128	

3. Содержание программы базового уровня

I. Туристские путешествия. История развития туризма. 12ч

Теория 3ч. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, коллективизма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в области. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Теория 3ч. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория 3ч. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Теория 3ч. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и

назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практическое занятие 3ч: укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним. Ремонт снаряжения.

II. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. 18ч.

Теория 3ч Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Теория 3ч. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).

Теория 3ч. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Практическое занятие 3ч. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

Практическое занятие 3ч. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практическое занятие 3ч: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание и свертывание лагеря, разжигание костра.

III. Подготовка к походу, путешествию. 16ч

Теория 3 ч. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Практические занятия 4 ч: Составление плана подготовки похода.

Практические занятия 6 ч: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе.

Практические занятия 3 ч: составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.

IV. Питание в туристском походе. 14ч

Теория 4 ч. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в двух- трехдневном походе.

Практика 4 ч. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практика 3 ч. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия 3 ч: закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

V. Топография и ориентирование. 48ч

Теория 4 ч. Определение топографии. Топографические карты, их значение для

народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Теория 4 ч. Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Теория 4 ч. Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Теория 3 ч. Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Теория 3ч. Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практическое занятие 4 ч. Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте.

Практическое занятие 3ч. Знакомство с различными формами рельефа на местности.

Практическое занятие 4 ч. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Практическое занятие 3ч. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту.

Практическое занятие 4 ч. Построение на бумаге заданных азимутов.

Практическое занятие 3ч. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Практическое занятие 3ч. Определение азимута транспортиром.

Практическое занятие 3ч. Ориентирование по местным признакам и предметам.

Практическое занятие 3ч. Топографический диктант.

VI. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.

18ч

Теория 3ч. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и объективные.

Теория 3ч. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Теория 3ч. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Теория 3ч. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Практические занятия 3ч. Формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи.

Практические занятия 3ч. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного

процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

VII. Общая и специальная физическая подготовка. 21ч.

Теория 3ч. Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Теория 3ч. Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

Теория 3ч Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма. Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Теория 3ч. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Практика 3ч. Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику. Комплекс утренней зарядки.

Практика 3ч. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры.

Практика 3ч. Упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

VIII. Техника и тактика пешего туризма. 42ч

Теория 3ч. Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих.

Теория 3ч. Основные технические приемы организации движения в пешем походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий.

Практика 3ч. Организация разведки, связь с ней.

Теория 3ч. Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды.

Практика 3ч. Техника движения в различных условиях.

Теория 3ч. Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил.

Практика 3ч. Рациональная техника ходьбы.

Практика 3ч. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Теория 3ч. Техника движения через водные преграды. Приемы разведки места переправы. Влияние времени суток и погоды на уровень воды в реке.

Практика 3ч. Виды переправ, их организация и приемы преодоления. Наведение и снятие перил через водные преграды

Теория 3ч. Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте.

Практика 3ч. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Практика 3 ч. Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

Практика 3ч. Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

4. Содержание программы

4.1. Учебный план продвинутого уровня

	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж безопасности. Техника безопасности в походе и на соревнованиях. Личное и групповое туристское снаряжение.	50	10	40	Беседа
	Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Организация передвижения в походе.	59	9	50	Разработка маршрутов Составление меню. Составление отчета о походе.
	Краеведение	30	12	18	Игра викторина
	Туристские походы, слёты и соревнования	60	-	60	
	Походы выходного дня	40	-	40	
	Ориентирование на местности. Топография	51	11	40	Результаты топографического диктанта
	Общая физическая и специальная подготовка спортсмена-туриста. Участие в походах, соревнованиях	34	25	9	
	ИТОГО:	324	67	257	

Содержание модуля «Основы туристской подготовки»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

История развития туризма. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Туристские путешествия, история развития краеведческого туризма. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно-полезная работа. Формирование здорового образа жизни посредством туризма. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и

инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Практика: просмотр видеофильма, подборки фотографий, коллекции значков, туристской литературы по теме.

Дистанционно:

1. Посмотреть учебный видеоролик: https://www.youtube.com/watch?v=p5n3_DCh6Loc
2. снаряжение в велопоход: <https://youtu.be/hubdKIIIvPk>
3. Основы спортивного туризма- технические приемы: https://www.youtube.com/watch?v=hZPkxAcshhE&feature=emb_rel_pause, https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb_rel_pause

Технические средства обучения - проектор, ноутбук.

Тема 2. Техника безопасности в походе и на соревнованиях. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Форма проведения занятий: лекция, обсуждение ситуации.

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Групповое снаряжение. Требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Технические средства обучения - инструкции по технике безопасности, правила поведения в походе, видеофильм по туристской тематике, картографический материал, специальное туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ножовки, топоры, саперная лопата, ремнабор, компасы, фонари, рации и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, установка палаток. Работа с групповым снаряжением. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного похода.

Дистанционно:

1. Посмотреть учебный видеоролик «Туристские узлы»: <https://www.youtube.com/watch?v=411SjAWuZwM>
2. Посмотреть видеоролик «Блокировка индивидуальной страховочной системы для спортивного туризма»: <https://www.youtube.com/watch?v=O4IJJGYd3aM>

Тема 3. Подготовка к походу, путешествию. Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы. Карт, отчетов о походах, получение сведений от людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе.

Питание в туристском походе. Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в однодневном походе с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1 - 3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль за выполнением заданий (поручений), поддержание нормально психологического микроклимата в группе. Постоянные должности в туристской группе:

заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, фотограф и др. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности.

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

Дистанционно: 1.

1. Фильм «Снаряжение в велопоход»: <https://youtu.be/hubdKIIIVPk>

2. Посмотреть видеоролик о соревнованиях по спортивному туризму: <https://www.youtube.com/watch?v=ELhMBpslhW4>

Тема 4. Организация передвижения в походе. Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пресеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия. Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пресеченной местности, по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Подведение итогов похода. Туристские слеты и соревнования.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка, ремонт снаряжения. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 13-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Зачёт: Мини-поход. Поход выходного дня. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Дистанционно: 1. Посмотреть учебный видеоролик - Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы. Навесная переправа:

<https://www.youtube.com/watch?v=7FENhDsqaEHw>

2. Переправа по бревну: https://vk.com/club77803920?z=video-77803920_456239042%2F8fb901e4c3d0097262%2Fpl_wall-77803920

3. Вертикальный маятник: https://www.youtube.com/watch?v=FceFRXzAe6o&feature=emb_rel_pause

Тема 4. Туристские походы, слёты и соревнования. Разработка плана подготовки, маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика, составление списка необходимого оборудования.

Практика: Участие в походах, слётах, соревнованиях.

Дистанционно: 1. Видеоролик «Соревнования в залах»:

<https://www.youtube.com/watch?v=gUjEdn6D9wg>

2. Видеоролик «Тренировка в зале»: <https://www.youtube.com/watch?v=s9WMD0a5CVA>

Содержание модуля

I. Краеведение. 30ч

Теория 6ч. Географическое положение и туристские возможности Иркутской области и Жигаловского района; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство.

Теория 6ч. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

Практические занятия 6ч. Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин.

Практические занятия бч. Краеведческая работа во время походов.

Практические занятия бч. Заполнение контурной карты области.

Содержание модуля «Ориентирование на местности. Топография»

Тема 1. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия в помещении. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Измерение расстояний. Способы измерений расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени.

Дистанционно:

1. Взятие азимута <https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv0>

2. СФП: Прыжковый комплекс со скакалкой. Тренируйся с мастерами спорта! Комплекс ОФП от Анастасии Рудной: https://vk.com/video-39113741_456239556.

Тема 2. Способы ориентирования. Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Составление абрисов. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определения азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

Действия в случае потери ориентировки. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия на местности. Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Дистанционно:

1. Изучить информацию по ориентированию на местности по видеоролику: <https://youtu.be/wiM3qgx2KtQ>

2. Карты и компас: <https://www.youtube.com/watch?v=fxF9P9l-GY>.

3. Тренируемся с Мастерами! Комплекс ориентировщика со Светланой Мироновой: https://vk.com/video1340580_456239058?list=1d8c6f45b9e54e4886

Тема 3. Понятие о топографической и спортивной карте. Значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы

топографических карт. Определение координаты точек по карте. Способы и правила копирования карт.

Практическое занятие: Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний по карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Условные знаки. Понятие о топографических знаках. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Горизонталы основные, утолщенные, полгоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезков вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия. Упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на глазомерную оценку азимутов, на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Работа с компасом. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

Практические занятия на местности. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Дистанционно:

1. Технический приём движения по компасу "с упреждением"

<https://www.youtube.com/watch?v=7KKKdrFbI9g>

3. Движение вне линейных ориентиров "бег в мешок"

<https://www.youtube.com/watch?v=leex4dXDAYo>

Тема 4. Участие в походах, слётах, соревнованиях. Разработка плана подготовки, маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика, составление списка необходимого оборудования.

Практика: Участие в походах, слётах, соревнованиях. Разработка личного маршрута.

Дистанционно:

1. ОФП - Разминка 15 мин сделать по 15 повторений каждого упражнения из видео: https://vk.com/video-147374519_456239101

2. Пройти тестирование по темам: "Условные знаки", "Легенды КП", "О-викторина", "Работа с компасом" по ссылке https://vk.com/club17056133?w=app5671337_i_-7187499

Содержание модуля «Общая физическая и специальная подготовка спортсмена-туриста. Участие в походах, соревнованиях»

Тема 1. Общая физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Практические занятия. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Тема 2. Специальная физическая подготовка спортсмена-туриста. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника

самоконтроля. Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу.

Дистанционно:

1. Комплекс 1 и 2 ОФП по 2 серии: https://vk.com/video-118007138_456239138

Тема 3. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Практика: Составление персонального комплекса общефизических и специальных упражнений.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практическое занятие. Ведение дневника самоконтроля.

Приём контрольных нормативов. Контрольные нормативы по спортивной туристской подготовке.

Практические занятия: Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

Тема 4. Участие в походах, соревнованиях. Подготовка к походам. Подготовка к соревнованиям. Разработка плана подготовки, маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика, составление списка необходимого оборудования.

Практика: Участие в однодневных и многодневных походах, в районных и в областных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

Дистанционно: 1. Посмотреть учебный видеоролик «Основы спортивного туризма для начинающих – технические приемы»:

https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb_rel_pause

2. Снаряжение в велопоход: <https://youtu.be/hubdKIIIVPk>
3. Ориентирование по компасу: <https://youtu.be/1G-X-RmhhA4>

5. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

6. Диагностические средства

Отслеживание результатов освоения программы осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля.**

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами *промежуточного* и *итогового* контроля являются соревнования между обучающимися разных объединений, и внутри объединения, по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты (таблица №1), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревнованиях.

1. *Практические методы:* спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;

2. *Методы контроля:* теоретические и практические зачеты, тестирование.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки.

1. Бег 60 м. Проводиться на беговой дорожке стадиона.
 2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
 3. Прыжок в высоту с места. Замер делается по вертикальной линейке. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
 4. Бег 1 км. Проводится на беговой дорожке стадиона.
 5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
 6. Подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).
 7. Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд.
 8. Вис на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч.
 9. Челночный бег (3 x 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
 10. Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 11. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. И.п. - ноги вместе. Засчитывается касание пола пальцами. При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.
- Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.
- Результаты тестирования заносят в протокол.

Диагностическая карта обученности воспитанников	
Топография: Топознаки - 8 заданий	Топознаки - более 4 баллов штрафа Расстояние по карте - более 5 баллов штрафа
	Топознаки - до 3 баллов штрафа Расстояние по карте - до 4 баллов штрафа
Расстояние по карте - 2 задания	Топознаки - до 1 балла штрафа Расстояние по карте - до 2 балла штрафа
Медицинская подготовка: Состав медицинской аптечки ПМП при ожоге ПМП при обморожении ПМП при поверхностных ранениях Действия при укусе клеща	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
Бивак: • Установка палатки • Разведение костра • Приготовление пищи	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
Узлы: Время вязки одного узла: 20 - 30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4- 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
Техника пешеходного туризма: • Подъем спортивным способом • Спуск спортивным способом • Навесная переправа • Параллельные перила • Бревно с горизонтальным маятником	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа)
	Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа)
	Выполняет самостоятельно, без ошибок
Участие в соревнованиях	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований
Уровень подготовки по видам	Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3
Итоговый уровень подготовки	Низкий - до 10 баллов; средний - от 11 до 17 баллов; высокий - от 17 до 24 баллов

7. Учебно-методическое обеспечение программы.

Формы проведения занятий. Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

- 1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;
- 2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;
- 3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;
- 4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;
- 5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;
- 6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;
- 7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, экскурсии по поселку, району, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;
- 8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, беседы по организации закаливания;
- 9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

Рекомендации по организации образовательного процесса. Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения:

- *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы);
- *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим

материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно - проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видео-занятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно - тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и меж соревновательный период.

Психологическая подготовка. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться.

Воспитательная работа. Воспитание - это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (открытые уроки, совместные мероприятия детей и родителей);

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера - преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Дидактические материалы:

1. **Видеоматериалы:** исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы по ориентированию, туризму;
2. Тематическая литература.
3. Методические разработки в области спортивного туризма

7. Материально - техническое оснащение.

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а также DVD - проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы.

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов - от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и «на палец»;
- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);

Материальное обеспечение программы. Занятия проводятся в здании спортивного комплекса,

на спортивной площадке, в спортивном зале, на улице.

На занятиях используется следующие снаряжения:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере
- соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере
- соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму:
- веревка основная и вспомогательная, карабины;
- зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы
- самостраховки, каски, рукавицы (перчатки);
- коврики теплоизоляционный (пенополиэтиленовый);
- медицинская аптечка (комплект).
- комплект котлов: 6, 7, 10 л (комплект).
- костровое оборудование, комплект (тросики, таганки)
- топор
- пила
- лопатка малая саперная.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в дистанционном формате по спортивному туризму.

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорта является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения.

Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

Цель программы: развитие индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи. Образовательные:

- обучение технике двигательных действий в виде спорта,
- обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах,
- формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории и методики физического воспитания, -формирование навыков саморегуляции,
- обучение умению самоорганизации,
- обучение использования дистанционных технологий.

Развивающие:

- развитие познавательной активности,
- формирование творческой активности,
- формирование осознанного выбора, ориентированного на профессию,
- развитие навыков онлайн-общения,
- развитие индивидуального потенциала обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание воли, самообладания, дисциплинированности, -формирование стремления к самопознанию.
- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционного образования

Принципы построения программы *Общепедагогические принципы:*

- Организация педагогического взаимодействия на основе компетентного подхода к образованию. Данное позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.

- Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучающегося. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучающегося, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.

- Комплексное использование современных технологий - образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.

- Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.

- Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучающегося, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

Специфические принципы:

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы» (ссылка).

План-конспект тренировочного занятия

Предметные области	Аудиторные занятия (содержание с перечислением средств подготовки)	Обучение с применением дистанционных образовательных технологий (содержание с перечислением средств подготовки)	Электронные ресурсы, приложения для организации дистанционной формы обучения	Средства коммуникации: почта, чат, электронный журнал, скайп и т.п.	Формы проведения текущей аттестации	Дата проведения

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с годовым учебным графиком учебного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине). В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание занятий должно соответствовать условиям их проведения - домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки (соревновательный, переходный или подготовительный).

Перечисление средств физической подготовки в конспекте учебного занятия указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект занятия сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать: упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома); упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например, копьем, диском или ядром для метания, с барьерами и т.п.); подвижные и спортивные игры; бег и беговые упражнения.

**Алгоритм организации учебного занятия с использованием технологии
дистанционного обучения**

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ дополнительной общеобразовательной программы и годового учебного календарного плана-графика на учебный год. При необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебной и тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого учебного занятия конспект (по форме, указанной в приложении 2).
3 шаг	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания учебных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям спортсменов) своей группы ссылку на конспект учебного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).
4 шаг	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Педагог делает соответствующую отметку о посещении спортсменом занятия в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует начальника отдела, (или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Приложение 1.3.

Конспект тренировочного занятия для обучающихся (образец)

Тренер _____ /

ФИО тренера		
Дата проведения занятия по расписанию		
Группа/ФИО спортсмена(ов)		
Уровень подготовки		
Направленность занятия		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь		
содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

(подпись)

(ФИО)

Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения. Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу. После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий. Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой. Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий. Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие, сложно координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие, сложно координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недостижимость всех предметов до ученика во время выполнения движений. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий. Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ). Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

11. Оформление календарного учебного графика

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Ко-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				теория	3	История развития детско-юношеского туризма в стране и в Оренбуржье.	Учебный класс	Беседа
2				Теория	3	Виды туризма	Учебный класс	Беседа
3				Теория	3	Понятие о личном и групповом снаряжении	Учебный класс	Беседа
4				Теория	3	Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки.	Учебный класс	Беседа
5				Практическое занятие	3	Укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним.	Учебный класс	Правильный подбор снаряжения
6				Теория	3	Требования к месту бивака: жизнеобеспечение	Учебный класс	Тестирование
7				Теория	3	Привалы и ночлеги в походе.	Учебный класс	Тестирование
8				Теория	3	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря.	Учебный класс	Тестирование
9				Практическое занятие	3	Уборка места лагеря (условно) перед уходом группы. Организация	Лагерь	Качество подготовки
10				Практическое занятие	3	Установка палаток, размещение вещей в них.	Лагерь	Навыки установки палаток
11				Практическое занятие	3	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание и свертывание лагеря, разжигание костра.	Лагерь	Качество организованности быта в лагере
12				Теория	3	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе	Учебный класс	Беседа
13				Практические занятия	3	Составление плана подготовки похода.	Учебный класс	План похода
14				Практические занятия	3	Разработка маршрута, составление плана-графика движения.	Учебный класс	План маршрута
15				Практические занятия	3	Подбор рациона туриста	Учебный класс	Разработка меню
16				Теория	3	Значение правильного питания в походе.	Учебный класс	Тестирование
17				Практика	3	Приготовление пищи на костре.	Учебный класс	Качество пищи
18				Теория	3	Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.	Учебный класс	Тестирование
19				Теория	3	Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов.	Учебный класс	Тестирование

Приложение 1.4

20				Теория	3	Стороны горизонта: С., Ю., З., В.	Учебный класс	Беседа
21				Теория	3	Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.	Учебный класс	Умение пользоваться картой
22				Теория	3	Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир.	Учебный класс	Умение пользоваться компасом
23				Практическое занятие	3	Работа с картами различного масштаба.	Учебный класс	Умение пользоваться картой
24				Практическое занятие	3	Знакомство с различными формами рельефа на местности.	На местности	Умение отличать формы рельефа
25				Практическое занятие	3	Упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.	Спортивный зал	Соревнования
26				Практическое занятие	3	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту.	На местности	Ориентирование на местности
27				Практическое занятие	3	Построение на бумаге заданных азимутов.	В учебном помещении	Мини контрольная работа
28				Практическое занятие	3	Упражнения на глазомерную оценку азимутов.	На местности	Навыки оценки азимутов
29				Практическое занятие	3	Определение азимута транспортиром.	В классе	Индивидуальное задание
30				Практическое занятие	3	Ориентирование по местным признакам и предметам.	На местности	Умение ориентироваться
31				Практическое занятие	3	Топографический диктант.	Учебном классе	Результаты диктанта
32				Теория	3	Система обеспечения безопасности в туризме.	Учебном классе	Беседа
33				Теория	3	Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.	Учебном классе	Беседа
34				Теория	3	Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов.	Учебном классе	Тесты
35				Теория	3	Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных	Учебном классе	Тесты
36				Практические занятия	3ч.	Формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской	Учебном классе	Практические навыки
37				Практические занятия	3ч	Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего.	На местности	Качество изготовленных носилок и навыки
38				Теория	3ч.	Географическое положение и	В классе	Беседа

Приложение 1.4

						туристские возможности Жигаловского района.		
39				Теория	3ч.	Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края объектов.	В классе	Беседа
40				Практические занятия	3ч	Работа с картой Иркутской области	В классе	Проведение краеведческих викторин
41				Практические занятия	3ч	Краеведческая работа во время походов.	На местности	Записи в дневники
42				Практические занятия	3ч	Заполнение контурной карты Иркутской области .	В классе	Заполненные контурные карты.
43				Теория	3ч.	Краткие сведения о строении человеческого организма.	В классе	Тесты
44				Теория	3ч.	Врачебный контроль и самоконтроль.	В классе	Дневник самоконтроля.
45				Теория	3ч	Требования к физической подготовке.	В классе	Тесты
46				Теория	3ч.	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств. необходимых туристу.	В классе	Тесты
47				Практика	3ч.	Физические и морально волевые качества, необходимые путешественнику.	Спортивный зал	Комплекс зарядки
48				Практика	3ч.	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры.	Спортивный зал или спорт площадка	Активность
49				Практика	3ч	Упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.	спорт площадка	Соревнования
50				Теория	3ч.	Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Роль смены направляющих и замыкающих.	На полигоне	Соревнования по технике пешеходного туризма
51				Теория	3ч.	Основные технические приемы организации движения в пешем походе	Спортзал	Владение техникой приемов
52				Практика	3ч.	Организация разведки, связь с ней.	На полигоне	Индивидуальные задания
53				Теория	3ч	Подробная характеристика естественных препятствий.	В классе	Тесты
54				Практика	3ч.	Техника движения в различных условиях.	На полигоне	Соревнования
55				Теория	3ч.	Движение по тропам и травянистым склонам.	В классе	Беседа
56				Практика	3ч.	Рациональная техника ходьбы.	На полигоне или	Владение принципам и экономии

Приложение 1.4

							Спортивная площадка	сил.
57				Практика	3ч.	Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках.	Лыжная трасса	Владение приемами движения
58				Теория	3ч.	Техника движения через водные преграды.	В классе	Беседа
59				Практика	3ч.	Виды переправ, их организация и приемы преодоления.	Лыжная трасса	Наведение и снятие перил через водные преграды
60				Теория	3ч.	Движение группы по болотам. Способы преодоления различного типа.	В классе	Умение оказать помощь увязшему в болоте
61				Практика	3ч.	Устройство приспособлений для перехода через болото.	На полигоне	Навыки устройство приспособлений
62				Практика	3ч.	Движение по лесным чащам.	На полигоне или в парке	Владение приемами преодоления лесных завалов, ям, канав
63				Практика	3ч	Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.	На полигоне	Практические навыки
64				ПОХОДЫ	24	Походы выходного дня	По предварительно выбранным маршрутам	Дневник, соревнования, фотоотчет и т.д.

10. Список литературы.

Для педагога

1. Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985
2. Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990
3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
4. Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
5. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
6. Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». - Горький, 1965
7. Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов»
8. «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
9. «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

для обучающихся

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна - моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов - фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
6. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
7. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург.: У-Фактория, 2002 г., 606 с.
8. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г.
9. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.