

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Красноярский краевой центр туризма и краеведения»

Принята на заседании
методического совета
от « 19 » мая 2022 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБОУ ДО
«Красноярский краевой центр
туризма и краеведения»
Н.В. Грушевская
« 31 » августа 2022 г.
Приказ № 150

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся:	9-18 лет
Срок реализации:	36 недель, 144 часа
Авторы - составители программы:	Цимбалюк М.Н. Яшникова Н.В.

г. Красноярск, 2022

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности была разработана на основе типовой программы детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм» (авторы – Константинов Ю.С., Рыжков В.М., Москва, 2015 г.).

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Новизна, актуальность.

В последние годы определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения: способность эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям, т.е. сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных ситуациях, в том числе и экстремальных.

Туризм можно рассматривать как мощное средство воспитания ребенка. Немаловажным фактором востребованности туризма именно у детей и подростков является возможность удовлетворить их стремление к новизне, поиску, романтике. Походы расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являясь прекрасным средством познания красоты мира, благодаря чему воспитывают у детей любовь и бережливость к родной земле. Участие в походах формирует творческую самостоятельную личность, расширяет кругозор, воспитывает выдержку и дисциплину, учит жить в социуме и отвечать за свои действия.

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Педагогическая целесообразность.

В процессе занятий спортивным туризмом с применением методов и приемов повышения двигательной активности у обучающихся формируется культура здорового и безопасного образа жизни, воспитание морально-нравственных качеств гражданина России. Диапазон возраста участников программы и разный уровень их туристской подготовки позволяет обучающимся передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников, помогать более слабым, обоюдно совершенствовать технико-тактическое туристское мастерство. Для детей и подростков ведущей потребностью является стремление к новизне, поиску, романтике. Применение метода проектного обучения даёт возможность удовлетворить это стремление. Все участники команды становятся туристской группой, которая самостоятельно разрабатывает и совершает маршрут. Метод проектного обучения позволяет: научить обучающихся «младших» и «старших» самостоятельно достигать намеченной цели, планировать движение к ней; сформировать у них умение работать с информацией; применять полученные теоретические знания на практических задачах; сформировать навыки проведения исследований, передачи и презентации полученных знаний и опыта. Участие в походах формирует творческую самостоятельную личность, расширяет кругозор, воспитывает выдержку и дисциплину, учит жить в социуме и отвечать за свои действия.

Программа носит комплексный характер. Учебный год включает пять тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой, но самостоятельных по своему внутреннему строению.

Материалы программы подобраны по принципу усложнения и увеличения самостоятельности работы в процессе реализации программы.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель данной образовательной программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитание морально-нравственных качеств гражданина России в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать навыки организации туристского быта;
- сформировать знания о тактике и технике пешеходного и лыжного туризма;
- сформировать навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного и лыжного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
- научить работать с картами, ориентироваться на местности;
- сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах;

- расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Красноярского края;

- научить использовать при подготовке походов комплексные краеведческие характеристики.

Развивающие:

- развить физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;

- развить эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;

- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Воспитательные:

- формировать уважительное отношение к культуре и истории своей страны, бережное отношение к ее природе;

- формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму;

- воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;

- сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

В отличие от существующих программ, данная программа дает возможность обучающимся повысить свои функциональные способности, попробовать себя в прохождении дистанции более высокого класса, приобрести опыт работы с современным туристским оборудованием, приобрести опыт рефлексивной оценки собственной деятельности, самоопределиваться с перспективами развития в области спортивного туризма.

Возраст участников. Участниками программы могут стать учащиеся 09 – 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедших начальную и туристскую подготовку по дополнительным образовательным программам туристско-краеведческой направленности, имеющие опыт участия в туристских соревнованиях, походах.

Объем программы. Срок реализации программы 1 год. Общее количество учебных часов – 144 часа в год.

Планируемые результаты и способы определения их результативности

Личностные результаты:

- уважительное отношение к истории и культуре своей страны и малой Родины, мотивации к их изучению в разных формах деятельности;

- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;

- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды;

- сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;

- сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

Метапредметные результаты:

- сформированность навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;

- умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;

- умение конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников.

Предметные результаты:

- знание тактики и техники пешеходного и лыжного туризма, правил безопасности при движении по дистанциям и маршрутам спортивных походов;

- владение навыками прохождения дистанций по спортивному туризму (пешеходные и лыжные), организации туристского быта, знание правил проведения соревнований по спортивному туризму;

- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;

- умение находить и использовать краеведческие данные своего района при подготовке к походу;

- умение совершать походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении путешествия.

Формы подведения итогов реализации программы.

Выпускники образовательной программы представляют свои достижения на школьных, районных и региональных соревнованиях по спортивному туризму, а также могут продолжить обучение по программам продвинутого уровня по спортивному туризму.

Учебный план программы

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Лекции	Практика
1.	Модуль 1. Основы туризма			
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	2	2	0
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	0
1.3.	Личное и групповое снаряжение. Области применения.	8	2	6
1.4.	Подготовка к походу. Организация туристского быта. Туристские должности в группе	8	2	6
1.5.	Туристские узлы	8	1	7
	Промежуточная аттестация	2	0	2
	Всего	30	9	21
2.	Модуль 2. Краеведение			

2.1.	Муниципальные образования Красноярского края. Природные и туристские особенности.	4	2	2
2.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных и туристских объектов	6	2	4
	Промежуточная аттестация	1	0	1
	Всего	11	4	7
3.	Модуль 3. Обеспечение безопасности			
3.1.	Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий	6	2	4
3.2.	Основные приемы по оказанию первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
3.3.	Правила безопасности на маршруте и на соревнованиях. Международные сигналы бедствия.	8	2	6
	Промежуточная аттестация	2	0	2
	Всего	24	6	18
4.	Модуль 4. Общая и специальная физическая подготовка			
4.1.	Общая физическая подготовка	5	1	4
4.2.	Специальная физическая подготовка	5	1	4
	Промежуточная аттестация	2	0	2
	Всего	12	2	10
5.	Модуль 5. Техника и тактика спортивного туризма			
5.1.	Топография и ориентирование на местности	12	4	8
5.2.	Технико-техническая подготовка в спортивном туризме	38	10	28
5.3.	Подготовка, организация и проведение туристского маршрута (похода).	13	2	11
	Промежуточная аттестация	2	0	2
	Всего	65	16	49
6.	Аттестация			
6.1.	Итоговая аттестация	2	0	2
	Всего по программе	144	37	107

Содержание программы

Модуль 1 - Основы туризма (30 ч.).

Задачи:

- формировать уважительное отношение к культуре и истории своей страны, бережное отношение к ее природе;
- сформировать навыки организации туристского быта.

Результат: уважительное отношение к культуре и истории своей страны, бережное отношение к ее природе; навыки организации туристского быта.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (2 ч.)

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в

России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма по целям путешествия (экскурсионный, познавательный, оздоровительный, внутренний и зарубежный туризм). Понятие о спортивном туризме. Характеристика видов спортивного туризма (пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др.). Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные маршруты (походы) и дистанции) и спортивному ориентированию.

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

Развитие туризма. История путешествий. Районы для совершения путешествий.

1.2 Воспитательная роль туризма (2 ч.)

Туризм и его оздоровительные и воспитательные отношения. Влияние занятий туризмом на личность человека. Туризм как уникальный воспитательный ресурс нравственного развития обучающихся. Туризм как профилактическое средство девиантного поведения учащихся, проявляющегося в современных социально-экономических условиях России. Туристско-краеведческая деятельность обучающихся как одно из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, где при правильном педагогическом построении формируются основные стороны воспитания (идейно-политическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое), значительно расширяется кругозор обучающихся – идет интенсивное умственное развитие.

1.3 Личное и групповое снаряжение (8 ч.)

Требования к снаряжению и оборудованию для спортивного туризма. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям различных видов туризма и спортивных туристских соревнований. Допуск группового и личного снаряжения команды для применения на технических этапах дистанций соревнований. Профилактический ремонт снаряжения и оборудования. Особые требования к снаряжению туристов-пешеходников, туристов - лыжников, туристов-водников и упаковка снаряжения. Средства спасения, индивидуальной защиты в водном туризме, их назначение, хранение и использование.

Снаряжение групповое и личное для организации быта в полевых условиях, на соревнованиях.

Укладка рюкзака. Правила распределения вещей. Распределение нагрузки на участников для группового снаряжения.

Практические занятия (6 ч.):

в помещении. Комплектование личного и группового снаряжения для участия в соревнованиях. Изготовление, усовершенствование (облегчение веса, укрепление конструкции и т. п.) и ремонт группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака. Надевание разных видов страховочных систем, в том числе самостоятельно изготовленных.

на местности. Учебно-тренировочные занятия.

1.4 Подготовка к походу. Организация туристского быта. Туристские должности в группе (8 ч.)

Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.).

Практические занятия на местности (6 ч.). Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

1.5 Туристские узлы (8 ч.)

Виды туристских узлов и их назначение. Основные правила вязания узлов. Изучение узлов из Правил вида спорта «Спортивный туризм». Применение узлов в походе, на дистанции и в быту. Нестандартные способы завязывания узлов.

Практические занятия в помещении и на местности (7 ч.). Вязка узлов на опоре и без нее. Вязка узлов в экстремальных условиях. Проверка самостоятельности выбора того или иного узла.

Модуль 2. Краеведение (11 ч.)

Задачи:

- расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Красноярского края;
- научить использовать при подготовке походов комплексные краеведческие характеристики.

Результат: уважительное отношение к истории и культуре Красноярского края, мотивация к их изучению в разных формах деятельности, умение находить и использовать краеведческие данные своего района при подготовке к походу.

2.1. Муниципальные образования Красноярского края. Природные и туристские особенности (4 ч.).

Географическое положение муниципальных районов. Географические особенности расположения отдельных районов.

Памятники истории и культуры муниципального образования. Знатные люди, их вклад в развитие. История своего населенного пункта. Природные особенности населенных пунктов

Практические занятия в помещении (2 ч.). Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

2.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов (6 ч.)

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Природные объекты Красноярского края. Заповедники, заказники Красноярского края.

Практические занятия (4 ч.).

Подготовка презентаций и докладов по туристским достопримечательностям края и своего муниципального образования. Создание «Туристского паспорта» своего муниципального образования или населенного пункта.

Практические занятия на местности. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Модуль 3. Обеспечение безопасности (24 ч.)

Задачи:

- сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и на дистанциях;
- сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности;

Результат: знание правил безопасности при движении по дистанциям и маршрутам; ответственное отношение к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

3.1. Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий (6 ч.).

Характер естественных препятствий на маршруте: горный рельеф, перевалы, вершины, траверсы, ледники (ледопады, трещины), травянистые и осыпные склоны, реки, тайга, пещеры. Классификация маршрутов (ЕВСКМ). Принципы, требования и технологии классификации. Походы выходного дня, некатегорийные и категорийные походы.

Использование в детско-юношеском туризме деления на степени сложности и требования к ним. Пути определения категорий сложности маршрутов по качественным характеристикам. Требования к категорийным походам — нормативная продолжительность, протяженность маршрутов.

Практические занятия (4 ч.). Определение возможных препятствий по карте маршрута, по запискам туристов, по отчетам групп. Разработка рекомендаций по преодолению данных препятствий.

3.2. Основные приемы оказания первой помощи. Транспортировка пострадавшего (8 ч.).

Совершенствование знаний, умений и навыков по оказанию первой помощи при несчастных случаях и внезапных заболеваниях на соревнованиях по видам туризма. Уход за больными в автономных условиях. Первая помощь при горной

болезни, солнечном ожоге в горах и профилактические меры в горных походах. Акклиматизация и оптимизация нагрузки на организм туриста в условиях высокогорья. Мобилизационные способности организма человека в горных условиях и экстремальных ситуациях. Современные виды носилок, шин, и т.д.

Практические занятия в помещении (6 ч.).

Совершенствование навыков и приемов оказания первой помощи пострадавшему на соревнованиях (оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Оказание пострадавшему первой помощи в походных условиях и на соревнованиях (по ситуациям). Использование подручных средств и природных материалов для оказания первой помощи при травмах конечностей, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах, отравлениях и заболеваниях органов дыхания.

Требования к транспортным средствам и транспортировка пострадавшего на носилках, волокушах через естественные преграды, по горному рельефу. Транспортировка пострадавшего. Требования обеспечения безопасности при транспортировке пострадавшего.

на местности. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на маршруте. Транспортировка пострадавшего на дистанциях соревнований (пешеходного, лыжного туризма).

3.3. Правила безопасности на маршруте и на соревнованиях. Международные сигналы бедствия. (8 ч.)

Факторы, определяющие уровень безопасности команды, отдельной связки и отдельного спортсмена на дистанции соревнований по пешеходному, лыжному туризму. Соблюдение правил безопасности на дистанциях соревнований туристского многоборья. Опасные участки и объекты на дистанциях различных видов туризма, способы их преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты; в случае получения травмы или обнаружения травмированного участника другой команды. Разбор ситуаций. Инструкции по обеспечению безопасности на соревнованиях по спортивному туризму. Требования к обеспечению безопасности на соревнованиях по спортивному туризму

Практические занятия в помещении (6 ч.). Разработка сигналов бедствия при совершении походов. Игра «Мы идем в безопасный поход». ***Практические занятия на местности.*** Обеспечение собственной безопасности, контроль за обеспечением и соблюдением правил безопасности на этапах и дистанциях туризма товарищами по команде. Выкладка знаков бедствия разными средствами.

Модуль 4. Общая и специальная физическая подготовка (12 ч.).

Задачи:

- формировать познавательный интерес к занятиям физической культурой и спортивным туризмом;
- развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;
- развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;
- формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму.

Результат: наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы; сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение

контролировать свое поведение, организованность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей.

4.1. Общая физическая подготовка (5 ч.)

Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности.

Практические занятия в помещении (4 ч.). Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

Практические занятия на местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных походов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности.

4.2. Специальная физическая подготовка (5 ч.)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма туриста-спортсмена к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия (4 часа) Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Модуль 5. Техника и тактика туризма (65 ч.)

Задачи:

- сформировать знания о тактике и технике пешеходного и лыжного туризма;
- сформировать навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного и лыжного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
- научить работать с картами, ориентироваться на местности;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях;
- воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность.

Результат: знание техники и тактики пешеходного и лыжного туризма, правил проведения соревнований; владение навыками прохождения дистанций по спортивному туризму (пешеходные и лыжные), умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам, совершать походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета

о совершении путешествия; принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды.

5.1. Топография и ориентирование на местности (12 ч.).

Понятие о топографии и спортивной карте. Роль картографии и топографии в спортивном туризме и спорте, требования к изображению на них компонентов ландшафта. Специфика условных обозначений ландшафтов и территорий. Географические координаты. Ориентирование по карте, компасу и местным предметам на местности. Измерение расстояний по карте и на местности. Азимут, снятие азимутов. Организация движения по азимуту и по компасу. Элементы рельефа и микрорельефа различных типов.

Практические занятия в помещении (1 ч.). Упражнения с условными знаками, масштабами, азимутами, элементами горного рельефа. Изучение элементов различных ландшафтов и карт.

Практические занятия на местности (1 ч.). Упражнения и игры с картами: чтение рельефа ландшафтов, микрообъектов на местности. Измерение азимутов и движение по азимутам на сложном рельефе и больших лесных массивах.

Условные знаки. Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. 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. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия в помещении (1 ч.). Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт. Проведение занятий в формате «indoog ориентирование» (ориентирование в помещении с полноценным применением всех навыков работы с картой)

Практические занятия на местности (1ч.). Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

Компас. 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 (1 ч.). Ориентирование карты по компасу и местным объектам. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

Способы ориентирования. Измерение расстояний

Способы измерения 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 на местности. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия на местности (1 ч.). Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

Практические занятия в помещении (1 ч.). Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

Практические занятия на местности (1 ч.). Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

5.2. Техничко-техническая подготовка в спортивном туризме (38 ч.)

Техника преодоления естественных и искусственных препятствий (навесная переправа, спуск-подъем, параллельные перила, маятник, бревно, тонкий лед.), организации страховки, бивачных работ, спасательных работ. Техника использования специального туристского снаряжения. Техника лыжных ходов.

Выстраивание тактики преодоления препятствий в маршрутах и на дистанциях («личная», «связка» и «группа»). Определение оптимальных вариантов преодоления препятствий. Выстраивание тактики скоростного преодоления технических этапов.

Индивидуальная технико-тактическая подготовка направлена на освоение обучающимся индивидуальных технико-тактических приемов, групповая – на взаимодействие туристов при выполнении групповых технико-тактических заданий.

Практические занятия на местности (28 ч.). Занятия на полигоне по спортивному туризму. Занятия на полигоне по технике лыжных ходов. Занятия на

тренировку пристёгивания карабинов (полуавтоматические и муфтованные), крепления жумара, страховочно-спускового оборудования. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела.

5.3. Подготовка, организация и проведение туристского маршрута (похода). Проектирование туристского маршрута (13 ч.).

Этапы подготовки к походу (определить цели, задачи, район похода, сформировать команду, изучить район путешествия, разработать маршрут, составить план-график движения по маршруту, список необходимого группового, личного и специального снаряжения, раскладку продуктов на поход, смету расходов на поход, пакет документов (приказ руководителя образовательного учреждения, маршрутный лист (маршрутная книжка), согласие родителей), решить вопросы подъезда и отъезда, закупить продукты, зарегистрировать группу в подразделении МЧС России и в единой информационной системе регистрации походов в Красноярском крае. Общественно-полезная работа в запланированном походе выходного дня.

Практические занятия (11 ч.). Подготовка и участие в походе, подготовка личного и группового снаряжения для запланированного похода. Подбор личного снаряжения (одежды и обуви) с учетом погодных условий. Выполнение заданий:

1. План подготовки похода.
2. Краеведческий материал для запланированного похода выходного дня.
3. План общественно полезной работы в запланированном походе выходного дня.
4. Изображение маршрута движения запланированного похода выходного дня на карте с описанием основных ориентиров.
5. Трансфер к точке начала и окончания запланированного похода выходного дня.
6. Пакет документов (маршрутный лист (маршрутная книжка), согласие родителей).
7. График движения в запланированном походе выходного дня.
8. Список участников запланированного похода, их должности и обязанности в группе.
9. Составление правил поведения в походе выходного дня.
10. Список группового, личного и специального снаряжения для запланированного похода выходного дня, с учетом погодных условий.
11. Список походной и личной аптечки.
12. Список продуктов и меню похода выходного дня.
13. Маршрутный лист ПВД.
14. Отчет о походе (обработка собранных материалов, оставление отчета о походе, подготовка экспонатов для школьного музея).

6. Итоговая аттестация

Комплекс организационно-педагогических условий

Срок освоения программы - 1 год. Общее количество учебных часов – 144 часа в год, 36 недель.

Форма обучения - очно - заочная.

Форма реализации образовательной программы. Годовой цикл программы состоит из двух интенсивных сессий (школ) и межсессионной работы, объединенных общей содержательной линией. В период очной сессии занятия проводятся в помещениях базы отдыха «Салют» КГАОУ СПО (ССУЗ) «Канский педагогический колледж», все помещения оборудованы досками, столами и стульями, проектором и экраном, комплектом звукового оборудования; для занятий на улице используются стадионы МБУ «СШОР им. В.И. Стольников» г. Канска и прилегающий к ним лесной массив.

Режим занятий. Заочные занятия (индивидуальные консультации) проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (40 мин/час) в системе электронного обучения в помещениях КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения», обучающиеся выполняют самостоятельные работы по программе.

Во время интенсивной сессии (школы) занятия проводятся ежедневно в течение 8 академических часов. Теоретические занятия проводятся с перерывами по 10 – 15 минут через каждый час занятий. Практические занятия на местности до 4 часов. В период сессии предусмотрены туристско-краеведческие, спортивные походы.

Формы организации образовательного процесса: лекция, дискурс–лекция, семинарские занятия, тренинг, анкетирование, работа с группой, работа с минигруппой, индивидуальная работа, туристско-краеведческий поход, творческие мероприятия, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования, презентация, беседа, индивидуальные консультации, дистанция ориентирования, зачетные старты, квесты.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий на очной части программы используются: проектор – 1 шт., ноутбук – 1 шт., компас – 12 шт., реп.шнур 6 мм – 12 шт., веревка основная 10 мм – 12 шт., страховочная система – 12 шт., карабин полуавтоматический – 48 шт., жумар – 12 шт., ролики двойные – 12 шт., петли страховочные – 12 шт., спусковое устройство – 12 шт., каска – 12 шт., комплект для ориентирования «Лабиринт» - 1 шт.

Для организации полигона для практических занятий на очной части программы используются: веревка основная 10 мм – 32 шт., страховочная система – 5 шт., карабин полуавтоматический – 60 шт., жумар – 5 шт., ролики двойные – 4 шт., петли страховочные – 5 шт.

Формы аттестации.

В программе предусмотрены промежуточная и итоговая аттестации.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз и включает в себя следующие виды контроля: зачетные мероприятия по темам программы («Чемпионат по туристским узлам», зачет по спортивному ориентированию на местности, результат прохождения зачетных стартов на дистанции «лыжная» и «пешеходная»). Помимо этого, каждый участник программы выполняет самостоятельные работы в системе электронного обучения. В зависимости от тематики, педагогами может быть организован дополнительный контроль усвоения материала в качестве тестовых или самостоятельных работ.

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по программе в конце учебного года и включает в себя:

- успешную защиту обучающимися отчета о походе;
- результаты выполненных самостоятельных заданий в электронной системе обучения;
- результаты зачетных мероприятия по темам программы.

Оценочные материалы

В основу анализа достижения участниками результатов входят итоги: анкетирования участников (входного, выходного); прохождение дистанций по спортивному туризму на зачетных стартах; тесты; презентации отчета о совершенном походе; отзывы руководителей территориальных команд, педагогической команды.

Методические материалы

Лекции, тесты, презентации, видеоролики по темам программы.

При реализации программы используются следующие методы обучения: объяснительно-иллюстративный, наглядный практический, проектный. Из методов воспитания преобладают стимулирование и мотивация.

Список литературы.

1. Ю.С. Константинов, Детско-юношеский туризм, Москва 2008 год;
3. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
4. Ю.В. Байковский, Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта, Москва, 2005 год.
5. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков, под редакцией Губаненкова С.М., Санкт – Петербург, 2007 год.
6. Ю.А. Штюрмер, Опасности в туризме, мнимые и действительные, Москва, 2008 год.
7. А.А. Власов, Чрезвычайные пришествия и несчастные случаи в спорте, Москва 2001.
8. Ю.А. Штюрмер, Профилактика туристского травматизма, Москва, 1992 год.
9. В.Ю. Давыдов, Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим, Москва 2007 год.
10. А.С. Шibaев, Переправа, Москва, 1996 год.
11. Аппенянский А. И. Психоэмоциональное регулирование в туризме. - М: ЦСТиЭ ВЦСПС, Институт повышения квалификации работников ТЭО, 1989.
12. Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
13. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
14. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. для студ. пед. ин-тов. -М.: Просвещение, 1983.
15. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979

16. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987.
17. Гогунев Е. И., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
18. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 1995.
19. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
20. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
21. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. - М.: Минобразования, 1995.
22. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. - М.: ФСО РФ, 1997.
23. Организация поисково-спасательных работ в горах: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
24. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг.: Сборник. - Вып. 7.-М.:ТССР,2001.
25. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей / Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 2007.
26. Федотов Ю. П., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Сов. спорт, 2004.
27. Журнал «Азимут», ООО Издательский дом «Азимут», выпуски 2006-2008 гг.
28. Правила соревнований по спортивному ориентированию, Москва, 2004 год.
29. А.А. Коструб, Медицинский справочник туриста, Москва, 1990 год.
30. Водный туризм, В.Н. Григорьев, Москва, 1990 год.
31. В.М. Алешин/ А.В. Серебренников, Туристская топография, Москва, 1985 год.
32. Грудинова Л.А., сборник инструкций и методических рекомендаций по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися, КГОУДОД ККДЮЦ «ЦТиК», Красноярск, 2007 год.
33. Грудинова Л.А., Если с классом вышел в путь...: методическое пособие для руководителей одно- двухдневных походов с учащимися, КГБУ ДО «ККЦТиК», Красноярск, 2012.
34. Инструкция по организации и проведению мероприятий в природной среде организованными группами с участием детей на территории Красноярского края, Красноярск 2021.
35. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утвержденные приказом Министерством спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255.
36. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (Текст)/под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД

«Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015, - 24 с.

Электронные ресурсы:

1. <http://tmmoscow.ru/> - Сайт по спортивному туризму.
2. <http://www.tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма.
3. <https://rufso.ru/> - Федерация спортивного ориентирования.
4. <https://visitsiberia.info/> - Туристско-информационный портал Красноярского края.
5. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLKfu56K3IXs3pEWadRIXeB-dVnr7YNUig> - Спортивный туризм, канал Московского детско-юношеского центра экологии, краеведения и туризма.